
| | |
|--|-----------|
| Vorwort | 7 |
| 1. Übergewicht und Diabetes – ein vertrautes Pärchen | 9 |
| Was ist Diabetes mellitus? | 9 |
| Zwei Hauptformen | 9 |
| Woran merkt man, dass man zuckerkrank ist? | 13 |
| Wann ist der Blutzucker zu hoch? | 15 |
| Welche Rolle spielen die Erbanlagen? | 16 |
| Risikofaktor Übergewicht | 17 |
| Immer mehr junge Typ-2-Diabetiker | 18 |
| Ursachen und Einflussfaktoren | 18 |
| Vom Übergewicht zum Diabetes | 19 |
| Auf die Fettverteilung kommt es an | 19 |
| Das metabolische Syndrom | 20 |
| Weitere Folgen des Übergewichts | 22 |
| 2. Planen Sie Ihre Gewichtsabnahme | 28 |
| Warum übergewichtige Menschen mit Diabetes abnehmen sollten | 28 |
| Voraussetzungen für erfolgreiches Abnehmen | 30 |

| | |
|---|----|
| Wie ausgeprägt ist Ihr Übergewicht? | 31 |
| Ermitteln Sie Ihren Body-Mass-Index | 31 |
| | |
| Apfel- oder Birnentyp? | 33 |
| Ermitteln Sie Ihren Taillenumfang | 34 |
| | |
| Steuern Sie realistische Ziele an | 35 |
| Ihr Zielgewicht | 35 |
| Ihr Blutzucker | 36 |
| Ihr Blutdruck | 37 |
| Ihre Blutfette | 40 |
| | |
| 3. Erfolgreich abnehmen – die richtige Strategie | 43 |
| | |
| Richtig essen und trinken als übergewichtiger Diabetiker | 44 |
| | |
| 15 Tipps und Regeln für eine gesunde Ernährung | 45 |
| Tipp 1: Fett | 46 |
| Tipp 2: Kohlenhydrate | 49 |
| Tipp 3: Ballaststoffe | 52 |
| Tipp 4: Eiweiß | 53 |
| Tipp 5: Mahlzeiten | 54 |
| Regel 1: Fleisch und Wurst | 56 |
| Regel 2: Fisch | 57 |
| Regel 3: Brot, Kartoffeln, Reis und Nudeln | 57 |
| Regel 4: Gemüse, Salat und Obst | 59 |
| Regel 5: Milchprodukte | 61 |
| Regel 6: Zubereitung | 62 |
| Regel 7: Salz und Kräuter | 63 |
| Regel 8: Getränke | 64 |

| | |
|---|-----|
| Regel 9: Alkohol | 65 |
| Regel 10: Diätprodukte | 65 |
| | |
| Das eigene Essverhalten ändern | 66 |
| Machen Sie sich bewusst, was, wann und warum Sie essen! | 68 |
| Tipps und Hilfen zur Verhaltensänderung | 69 |
| Verankern Sie das neue Essverhalten in Ihrem Leben! | 72 |
| | |
| Mehr körperlich bewegen | 75 |
| Mehr Bewegung – Balsam für Körper und Seele | 76 |
| Sport und Diabetesmedikamente | 78 |
| Tipps für mehr Bewegung im Alltag | 80 |
| Geeignete Sportarten für Übergewichtige | 81 |
| | |
| Weitere Möglichkeiten, Gewicht abzunehmen | 85 |
| Medikamente zur Gewichtsabnahme | 85 |
| Gewichtsreduktionsprogramme | 88 |
| Operationen an Magen und Dünndarm | 89 |
| | |
| 4. Gewichtsabnahme und Diabetesmedikamente | 96 |
| | |
| Blutzuckersenkende Medikamente | 96 |
| | |
| Insulin | 102 |
| | |
| 5. Was tun, wenn die Gewichtsabnahme nicht klappt? | 104 |
| | |
| Häufige Fehler | 104 |

| | |
|---|------------|
| Formuladiäten | 105 |
| Ein neues Konzept: Formuladiät als Mahlzeitzersatz | 108 |
| | |
| 6. Das neue Gewicht halten | 109 |
| Praktische Tipps | 110 |
| Was tun, wenn Sie „gesündigt“ haben? | 112 |
| | |
| 7. Kalorienarme Rezepte | 114 |
| | |
| 8. Adressen | 118 |
| | |
| 9. Weiterführende Literatur | 121 |
| | |
| 10. Register | 124 |