

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 Mahlzeiterersatz	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