

6 VORWORT

9 BEVOR SIE STARTEN – WICHTIG ZU WISSEN

- 10 Wie Sie mit diesem Buch Ihren Diabetes in den Griff bekommen
- 11 Was passiert in den nächsten zwölf Wochen?

15 IHR 12-WOCHE-PLAN

- 16 1. Woche: Was Sie über Diabetes wissen sollten
- 16 Diabetes ist nicht gleich Diabetes
- 27 So kommen Sie Ihrem Diabetes auf die Spur
- 30 Ihre Aufgaben für diese Woche
- 31 Rezepte
- 32 2. Woche: Warum Diabetes Typ 2 Ihre Gesundheit bedroht
- 32 Wie das Insulin Ihre Fettzellen mästet
- 34 Folgeerkrankungen sind tückisch
- 35 Das Metabolische Syndrom – ein „tödliches Quartett“
- 44 Ihre Aufgaben für diese Woche
- 45 Rezepte
- 46 3. Woche: Übergewicht abbauen bei Diabetes
- 46 Wann müssen Sie abnehmen?
- 50 Warum sich Übergewicht überhaupt entwickelt
- 53 Was bewirkt eine Gewichtsabnahme bei Diabetes?
- 54 Ihre Aufgaben für diese Woche
- 55 Rezepte
- 56 4. Woche: Abnehmen, aber ohne zu huntern
- 56 Vergessen Sie radikale Diäten
- 60 Kleine Tricks, die Ihnen beim Abnehmen helfen
- 70 Ihre Aufgaben für diese Woche
- 71 Rezepte

- 72 **5. Woche: Wie viel Eiweiß braucht Ihr Körper?**
- 72 Welche Aufgaben hat Eiweiß?
- 73 Zu viel Eiweiß kann den Nieren schaden
- 76 Beeinflusst Eiweiß den Blutzuckerspiegel?
- 77 So schützen Sie sich vor Übersäuerung
- 79 Ihre Aufgaben für diese Woche
- 80 Rezepte
- 81 **6. Woche: Gibt es gute und böse Kohlenhydrate?**
- 81 Wie Kohlenhydrate auf Ihren Blutzucker wirken
- 89 Ist Zucker für Diabetiker verboten?
- 94 Ihre Aufgaben für diese Woche
- 95 Rezepte
- 96 **7. Woche: Was macht Ballaststoffe für Diabetiker so wertvoll?**
- 96 Die Vorteile von Ballaststoffen
- 99 Ballaststoffreiche Ernährung leicht gemacht
- 104 Ihre Aufgaben für diese Woche
- 105 Rezepte
- 106 **8. Woche: „5 am Tag“ – Obst und Gemüse**
- 107 Das steckt wirklich in Obst und Gemüse
- 108 Antioxidantien – für Diabetiker besonders kostbar
- 111 So steigern Sie Ihren Verzehr von Obst und Gemüse
- 112 So leicht schaffen Sie fünf Portionen
- 114 Ihre Aufgaben für diese Woche
- 114 Rezepte
- 116 **9. Woche: Fette – hier zählt Klasse statt Masse**
- 116 Auch Diabetiker brauchen Fett
- 117 So greifen Sie in die guten Fettöpfchen
- 125 Spüren Sie versteckte Fette auf
- 130 Ihre Aufgaben für diese Woche
- 131 Rezepte

- 132 **10. Woche: Die idealen Getränke für Diabetiker**
- 132 **So löschen Sie Ihren Durst**
- 136 **Richtiges Trinken beim Sport**
- 137 **Welche Rolle spielen Kaffee und Tee?**
- 140 **Ein Gläschen in Ehren?**
- 141 **Trainieren Sie das Trinken**
- 143 **Ihre Aufgaben für diese Woche**
- 144 **Rezepte**
- 145 **11. Woche: Das beste Medikament für Diabetiker heißt Bewegung!**
- 145 **Körperliche Bewegung ist ein Schlüssel zur Gesundheit**
- 147 **Welche Dosis Bewegung brauchen Sie als Diabetiker?**
- 153 **Passen Sie gut auf Ihre Füße auf**
- 156 **Ihre Aufgaben für diese Woche**
- 157 **Rezepte**
- 158 **12. Woche: Befreien Sie Ihren Körper von Stresshormonen**
- 158 **Was Stress in Ihrem Körper auslöst**
- 161 **So werden Sie Stresshormone los**
- 164 **Ihre Aufgaben für diese Woche**
- 165 **Rezepte**

- 166 **Wichtige Adressen**
- 167 **Register**