

## **4 VORWORT**

- 7 ERST DIE THEORIE: WICHTIG ZU WISSEN**
- 8 Diabetes mellitus – die Krankheit verstehen**
- 8 Die Stoffwechselvorgänge beim gesunden Menschen**
- 10 Diabetes mellitus Typ 1 und Typ 2 – zwei völlig verschiedene Erkrankungen**
- 14 Wie viel Energie braucht der Körper?**
- 14 Der Gesamtenergiebedarf des gesunden Menschen**
- 17 Der Gesamtenergiebedarf bei Übergewicht und Diabetes mellitus Typ 2**
- 19 Was bedeutet „vegetarisch“?**
- 19 Verschiedene Formen des Vegetarismus**
- 22 Warum ist vegetarisch so gesund?**
- 24 Warum ist eine vegetarische Ernährung für Diabetiker so interessant?**
- 25 Was machen Vegetarier besser?**

- 26 Grundlegendes zur vegetarischen Kost**
- 26 Die vegetarische Ernährungspyramide**
- 29 Nehmen Sie's in die Hand – was ist eine Portion?**
- 30 Die Nährstoffversorgung bei Vegetariern**
- 41 Spezielle pflanzliche Blutzuckersenker**
- 43 Hartnäckige Mythen rund um den Vegetarismus**
- 46 So stellen Sie um auf vegetarische Kost**
  
- 49 DANN DIE PRAXIS: 80 LECKERE REZEPTE**
- 50 Frühstücke und Zwischenmahlzeiten**
- 62 Suppen**
- 66 Salate**
- 84 Mittag- und Abendessen**
- 134 Vegetarisches mit Fisch**
  
- 142 REZEPTREGISTER**