

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 Blutzuckersenkler
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