

Ein Wort zuvor	2
Diabetes verstehen	4
Diabetes mellitus – was ist das eigentlich?	4
Insulin und Blutzucker	5
Diabetes Typ 1 und 2 – wo liegt der Unterschied? .	6
Mögliche Komplikationen vermeiden	8
So kontrollieren Sie Ihren Stoffwechsel	10
Mit Insulin und Tabletten richtig behandeln	11
Unterzuckerung – Ursachen, Anzeichen, Hilfe	18
Ernährung bei Diabetes	23
Energie für Ihren Körper	23
Essen – wie viel wovon?	24
Die Lebensmittelpyramide	25
Kohlenhydrate – ohne sie geht es nicht	28
KE/BE – Schätzhilfen für Diabetiker	36
Die Kohlenhydrat-Austauschtabelle	39
Fette und Eiweiße – wichtig zu wissen	55
Kalium und Phosphor – wichtig bei Funktionseinschränkungen der Nieren	56
So verwenden Sie die Tabelle kohlenhydratarmer Lebensmittel	56
Tabelle der kohlenhydratarmen Lebensmittel	58
Körpergewicht reduzieren oder halten	73
Ausgewogen ernähren mithilfe der vorangegangenen Tabellen	77
Zum Nachschlagen	88
Register	91