

## **6 VORWORT**

## **9 DIABETES MELLITUS – WICHTIG ZU WISSEN**

- 10 Die verschiedenen Diabetestypen
- 14 Die Diagnose des Diabetes mellitus: einfach und schnell
- 15 Krankheiten, die den Diabetes mellitus begleiten
- 19 Folgeschäden des Diabetes mellitus
- 21 Die Selbstkontrolle
- 23 Die beste Therapie des Typ-2-Diabetes:  
Abnehmen und Bewegen
- 24 Nur Insulin senkt den Blutzucker

## **31 DIE ERNÄHRUNG UMSTELLEN – ABER WIE?**

- 32 Richtig essen bei Typ-2-Diabetes
- 37 Was Diabetiker über Nährstoffe und Co. wissen müssen
- 57 20 Tipps für das tägliche Leben
- 62 Kalorienreduzierter Musterplan bei Typ-2-Diabetes

## **65 60 REZEPTE – LECKER ESSEN BEI TYP-2-DIABETES**

- 66 Leckere Frühstücksideen
- 66 Pistazienpfannkuchen mit exotischem Obstsalat
- 68 Geröstetes Brot mit Roastbeef und Brunnenkresse
- 70 Kräuter-Käse-Rührei
- 71 Lachsquark
- 72 Griechischer Brotaufstrich
- 73 Beerenmüsli
- 74 Apfelmüsli
- 75 Obstsalat mit Vanillejoghurt
- 76 Erdbeer-Bananen-Smoothie
- 77 Brombeer-Pfirsich-Shake

- 78 Herzhafte Mittagessen**
- 78 Schweinefilet-Nudel-Pfanne
- 80 Sommergulasch
- 82 Zitronen-Putenschnitzel mit Rosmarinkartoffeln
- 84 Kabeljau mit gebratenem Spitzkohl
- 86 Gedünsteter Lachs asiatisch
- 87 Orientalisches Gemüsegulasch
- 88 Blumenkohl mit Spinat-Gorgonzolasoße
- 89 Pfannkuchen mit Champignonfüllung
- 90 Gemischte Spaghetti mit kalter Tomatensoße
- 92 Käsespätzle
- 93 Rotes Risotto mit Mozzarella
- 94 Gebackene Süßkartoffelnocken
- 95 Woknudeln mit Broccoli und Rindfleisch
- 96 Paprikakartoffeln aus dem Backofen
  
- 98 Köstliche Zwischenmahlzeiten**
- 98 Baguette „India“
- 100 Rospelbaguette
- 101 Sandwich mit Lachscreme und Gurke
- 102 Sandwich Caprese
- 103 Kürbisbruschetta
- 104 Laugensnack mit Radieschenquark
- 106 Marinierter Paprika-Mozzarella
- 108 Milchreis mit Himbeeren
- 109 Grießbrei mit Aprikosen
- 110 Beerencreme
- 111 Walnuss-Obstsalat
- 112 Grüne Grütze

**114 Leichte Abendessen**

**114 Lachsröllchen**

**116 Gemüseintopf**

**117 Tomaten-Chili-Suppe mit Knoblauch-Croutons**

**118 Brotsalat**

**119 Salat mit Zitronen-Joghurt-Dressing**

**120 Kohlrabi-Karotten-Rohkost mit Gorgonzola-Dressing**

**122 Tomaten-Mangold-Salat**

**123 Gefüllte Kopfsalatröllchen**

**124 Käse-Birnen-Salat**

**125 Camembert-Brot mit Preiselbeeren**

**126 Zucchini Brot**

**128 Hühnchen-Sandwich**

**130 Apfel-Zwiebel-Brot**

- 131 **Süße Desserts und Gebäck**
- 131 Karamelläpfel
- 132 Zitronen-Buttermilch-Dessert  
mit Orangensoße
- 134 Kirsch-Quark-Dessert
- 135 Apfelgrütze mit Vanillesoße
- 136 Zimt-Birnen-Joghurt
- 137 Apfel-Mandel-Kuchen
- 138 Zitronenrolle
- 140 Käse-Kirsch-Kuchen
- 142 Birnenfocaccia
- 144 Pflaumen-Streusel-Kuchen
- 146 Scones mit Vanille

148 **ANHANG**

148 **Adressen**

150 **Register**