

# INHALT

## **9 DIABETES: WAS IST DAS?**

- 9 Diabetes. Eine Wohlstandserkrankung?
- 13 Wie wird Diabetes festgestellt?
- 17 Wie hoch ist mein Diabetesrisiko?

## **23 DIABETES AKTIV BEGEGNEN**

- 23 Diabetes in Zahlen
- 26 Schulung macht schlau und selbstbewusst
- 28 Fit statt müde

## **37 MIT TABLETTE N UND INSULIN**

- 37 Wer macht die Basistherapie?
- 40 Wann brauche ich Medikamente?
- 46 Insulin: Wirksam und bewährt
- 51 Wie riskant sind hohe Blutzuckerwerte?

## **55 GUTES ESSEN GENIESSEN**

- 55 Essen, was schmeckt
- 58 Über Fette, Kohlenhydrate und Eiweiß
- 65 Gutes gegen den Durst

## **70 REZEPTE**

- 73 Gut gefrühstückt
- 93 Hauptgerichte satt – von salzig bis süß
- 145 Dessert – den Genuss ausdehnen
- 159 Backen – Tradition modern umgesetzt

## **170 SERVICE**

- 170 Register
- 174 Impressum