

# Inhalt

1. Vorwort	4
2. Der Schock der Diagnose	8
3. Wie es so weit kommen konnte?	13
4. Hallo Diabetes!	25
5. Lerne den Feind kennen	35
6. In Stellung gebracht	48
7. Das Low-Carb-Universum	53
8. Mein Weg heißt Happy Carb	63
9. Die mysteriöse Energiebilanz	70
10. Die Welt der Kohlenhydrate	75
11. Der Teufel Zucker	87
12. Bausteine des Lebens – Eiweiß	92
13. Wer hat Angst vorm bösen Fett?	104
14. Von Nahrungspausen, Hunger, Sättigung und Durst	116
15. Essen aus dem Chemielabor	122
16. Süße Welt jenseits des Zuckers	129
17. Allem kann ich widerstehen, nur der Versuchung nicht	137
18. Diabetiker/in, beweg dich	141
19. Diabetes im Kopf	159
20. Diabetes – nicht mit mir!	171
21. Und was sagt der Doc?	180
22. Die Happy-Carb-Küche	185
23. 30 kunterbunte Happy-Carb-Rezepte	189
24. Danksagung	228
25. Quellenangaben	230