

# INHALT

EINLEITUNG	Eine neue Herangehensweise an Diabetes	1
<b>TEIL 1</b>	<b>DER DURCHBRUCH .....</b>	<b>13</b>
KAPITEL 1	Die Grundlagen haben sich geändert	14
KAPITEL 2	Typ-2-Diabetes zurückbilden	24
KAPITEL 3	Eine Revolution bei Typ-1-Diabetes	40
<b>TEIL 2</b>	<b>DAS PROGRAMM .....</b>	<b>49</b>
KAPITEL 4	Ein wirkungsvoller neuer Ernährungsplan	50
KAPITEL 5	Der Einstieg ins Programm	84
KAPITEL 6	Gesunde Gewichtskontrolle	102
KAPITEL 7	Wie Sie Ihren Fortschritt messen können	114
KAPITEL 8	Eine vollkommene Ernährungsweise in einer unvollkommenen Welt	129
KAPITEL 9	Was tun bei Problemen?	140
KAPITEL 10	Welche Nahrungsergänzungsmittel soll ich einnehmen?	160
KAPITEL 11	Bewegung und Sport für den Rest von uns	166

<b>TEIL 3</b>	<b>VOLLSTÄNDIG GESUND .....</b>	<b>177</b>
KAPITEL 12	Ein gesundes Herz	178
KAPITEL 13	Gesunde Nerven, Augen und Nieren	196
KAPITEL 14	Informationen für Mediziner	204
<b>TEIL 4</b>	<b>MENÜS UND REZEPTE. ....</b>	<b>209</b>
	Gesunde Mahlzeiten für 7 Tage	212
	Frühstück	221
	Dips, Aufstriche und Dressings	235
	Suppen	247
	Sandwiches und Salate	255
	Hauptgerichte	273
	Beilagen	291
	Desserts	303
	<b>ANHANG. ....</b>	<b>314</b>
ANHANG 1	Diabetesmedikamente	315
ANHANG 2	Zutaten, die Ihnen vielleicht noch nicht bekannt sind	318
ANHANG 3	Bezugsquellen	326
	Referenzen	330
	Abbildungsverzeichnis	338
	Index	339