

4 VORWORT

- 7 DIABETES MELLITUS – DAS SOLLTEN SIE WISSEN**
- 8 Die Diagnose – eine Frage des Typs**
- 8 Was bewirkt Insulin?**
- 9 Diabetes Typ 1**
- 10 Diabetes Typ 2**
- 10 Typ 2 – Genetik oder Zivilisationskrankheit?**
- 12 Diabetes Typ 2 kommt selten allein**
- 12 Körpergewicht und körperliche Aktivität**
- 15 Effektiver Gefäßschutz – wie geht das?**
- 15 Den Blutdruck normalisieren**
- 17 Die Blutfettwerte niedrig halten**
- 21 Harnsäurewerte reduzieren**
- 23 Fettleber vermeiden**
- 24 Gesund essen bei Diabetes**
- 24 Die Lebensmittelpyramide bei Diabetes**
- 26 Die praktische Umsetzung**
- 27 Kombinierte Mahlzeiten – so entschleunigen Sie die Kohlenhydrate**
- 31 Kalorien – was ist das überhaupt?**
- 34 Besser bio?**
- 35 Mythen und Fakten rund um Diabetes**

- 39 **111 REZEPTE GEGEN
DIABETES**
- 40 **Frühstücksideen**
- 56 **Vorspeisen und Salate**
- 72 **Suppen und Eintöpfe**
- 85 **Rezepte ohne Fisch und Fleisch**
- 103 **Rezepte mit Fisch**
- 112 **Rezepte mit Geflügel und Fleisch**
- 132 **Beilagen und Gewürzmischungen**
- 145 **Etwas Süßes zum Schluss**

154 **REZEPTREGISTER**