

## 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	<b>111 REZEPTE GEGEN DIABETES</b>
40	<b>Frühstücksideen</b>
56	<b>Vorspeisen und Salate</b>
72	<b>Suppen und Eintöpfe</b>
85	<b>Rezepte ohne Fisch und Fleisch</b>
103	<b>Rezepte mit Fisch</b>
112	<b>Rezepte mit Geflügel und Fleisch</b>
132	<b>Beilagen und Gewürzmischungen</b>
145	<b>Etwas Süßes zum Schluss</b>
154	<b>REZEPTREGISTER</b>