

THEORIE

GESUND LEBEN BEI DIABETES

- | | | | |
|-----|--|----|---|
| 8 | Was ist Diabetes? | 24 | Essen unterwegs – clever tauschen |
| 10 | Eine zeitgemäße Behandlung vermeidet Folgeerkrankungen | 26 | Gesunde Getränke – in richtigen Mengen |
| 12 | Richtig essen bei Diabetes Typ 2 | 28 | Diabetesmythen im Check |
| 14 | Kohlenhydrate im Fokus | 30 | Vegan, Paleo, Low Carb – welche Foodtrends sind sinnvoll? |
| 16 | Am besten Slow – die Super-Carbs | 32 | Abnehmen – gewusst wie |
| 18 | Süßen ohne Zucker | 34 | Auch für Diabetiker gilt: Achtsamkeit und Gelassenheit |
| 20 | Pflanzliches contra tierisches Eiweiß | 36 | Expressküche Diabetes – schnell was Gesundes auf dem Teller |
| 22 | Gute Fette – schlechte Fette | 38 | Küchenhelfer, die Zeit sparen |
| | | | |
| 180 | Literatur und hilfreiche Adressen | | |
| 182 | Sachregister | | |
| 184 | Rezeptregister | | |
| 192 | Impressum | | |

4 INHALT

REZEPTE

GESUND GENIESSEN BEI DIABETES

- 42 **Frühstück**
Für den gesunden Start in den Tag: schnelle Müslis,
Muffins und Eierspeisen
- 58 **Aufstriche, Dips, Brote & Snacks**
Damit der Snack gesund ist: Ideen für selbst
gebackenes Brot mit leckerem Belag
- 80 **Salate & Rohkost**
Gemüse satt: So tanken Sie reichlich Vitamine,
Mineral- und Ballaststoffe
- 96 **Vegetarische Hauptgerichte**
Pflanzen überzeugen mit gesundem Eiweiß:
aus Pfanne, Ofen oder Wok
- 116 **Hauptgerichte mit Fleisch**
Beliebte Klassiker schnell zubereitet:
von Gyros über Schnitzel bis Frikassee
- 146 **Hauptgerichte mit Fisch**
Gesunde Fette und reichlich Protein: herzhafte
Fischgerichte mit Gemüse und Käse
- 158 **Desserts & Gebäck**
Das süße Finale – auch für Diabetesbetroffene:
schnelle Nachspeisen und Kuchen