

GESUND LEBEN BEI DIABETES

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