

6 VORWORT

9 DIABETES MELLITUS – WICHTIG ZU WISSEN

- 10 Die verschiedenen Diabetestypen
- 14 Die Diagnose des Diabetes mellitus: einfach und schnell
- 15 Krankheiten, die den Diabetes mellitus begleiten
- 19 Folgeschäden des Diabetes mellitus
- 21 Die Selbstkontrolle
- 23 Die beste Therapie des Typ-2-Diabetes:
Abnehmen und Bewegen
- 24 Nur Insulin senkt den Blutzucker

31 DIE ERNÄHRUNG UMSTELLEN – ABER WIE?

- 32 Richtig essen bei Typ-2-Diabetes
- 37 Was Diabetiker über Nährstoffe und Co. wissen müssen
- 57 20 Tipps für das tägliche Leben
- 62 Kalorienreduzierter Musterplan bei Typ-2-Diabetes

65 60 REZEPTE – LECKER ESSEN BEI TYP-2-DIABETES

- 66 **Leckere Frühstücksideen**
- 66 Pistazienpfannkuchen mit exotischem Obstsalat
- 68 Geröstetes Brot mit Roastbeef und Brunnenkresse
- 70 Kräuter-Käse-Rührei
- 71 Lachsquark
- 72 Griechischer Brotaufstrich
- 73 Beerenmüsli
- 74 Apfelmüsli
- 75 Obstsalat mit Vanillejoghurt
- 76 Erdbeer-Bananen-Smoothie
- 77 Brombeer-Pfirsich-Shake

78 Herzhafte Mittagessen

- 78 Schweinefilet-Nudel-Pfanne
- 80 Sommergulasch
- 82 Zitronen-Putenschnitzel mit Rosmarinkartoffeln
- 84 Kabeljau mit gebratenem Spitzkohl
- 86 Gedünsteter Lachs asiatisch
- 87 Orientalisches Gemüsegulasch
- 88 Blumenkohl mit Spinat-Gorgonzolasoße
- 89 Pfannkuchen mit Champignonfüllung
- 90 Gemischte Spaghetti mit kalter Tomatensoße
- 92 Käsespätzle
- 93 Rotes Risotto mit Mozzarella
- 94 Gebackene Süßkartoffelnocken
- 95 Woknudeln mit Broccoli und Rindfleisch
- 96 Paprikakartoffeln aus dem Backofen

98 Köstliche Zwischenmahlzeiten

- 98 Baguette „India“
- 100 Raspelbaguette
- 101 Sandwich mit Lachscreme und Gurke
- 102 Sandwich Caprese
- 103 Kürbisbruschetta
- 104 Laugensnack mit Radieschenquark
- 106 Marinierter Paprika-Mozzarella
- 108 Milchreis mit Himbeeren
- 109 Grießbrei mit Aprikosen
- 110 Beerencreme
- 111 Walnuss-Obstsalat
- 112 Grüne Grütze

114	Leichte Abendessen
114	Lachsröllchen
116	Gemüseeintopf
117	Tomaten-Chili-Suppe mit Knoblauch-Croutons
118	Brotsalat
119	Salat mit Zitronen-Joghurt-Dressing
120	Kohlrabi-Karotten-Rohkost mit Gorgonzola-Dressing
122	Tomaten-Mangold-Salat
123	Gefüllte Kopfsalatröllchen
124	Käse-Birnen-Salat
125	Camembert-Brot mit Preiselbeeren
126	Zucchiniibrot
128	Hühnchen-Sandwich
130	Apfel-Zwiebel-Brot

131 **Süße Desserts und Gebäck**

131 Karamelläpfel

132 Zitronen-Buttermilch-Dessert
mit Orangensoße

134 Kirsch-Quark-Dessert

135 Apfelgrütze mit Vanillesoße

136 Zimt-Birnen-Joghurt

137 Apfel-Mandel-Kuchen

138 Zitronenrolle

140 Käse-Kirsch-Kuchen

142 Birnenfocaccia

144 Pflaumen-Streusel-Kuchen

146 Scones mit Vanille

148 **ANHANG**

148 Adressen

150 Register