

6 Liebe Leserinnen und Leser

9 Diabetes verstehen

10 Die »Zuckerkrankheit«

10 Was ist Insulin?

11 Wie erkennt man Diabetes?

14 Volkskrankheit Diabetes

16 Abnehmen bei Typ-2-Diabetes

20 Folgeschäden bei Diabetes

21 Diabetes »im Griff«: die Einstellung

26 Ernährung

26 Richtig essen

28 Kohlenhydrate – die unentbehrlichen
Sattmacher

41 Getränke

42 Eiweiß – auf die Menge kommt es an

43 Fett: leicht essen, dem Herzen
zuliebe

49 Mediterran genießen »auf gut
Deutsch«

51 Gewürze

51 Vitamine und Mineralstoffe

61 Die Rezepte

62 Küchenpraxis

63 Informationen zu häufig verwendeten
Zutaten

66 Vorsuppen und Eintöpfe

66 Wissenswertes über Hülsenfrüchte

80 Fleischgerichte

80 Fleisch – weniger ist mehr

81 Zubereitung von Fleisch

85 Sämige Saucen

116 Fischgerichte

116 Zubereitung von Fisch

126 Getreide und Hülsenfrüchte

126 Der Vorteil des vollen Korns

127 Besondere Getreidesorten

- 151 Dünsten
- 151 Kochen
- 151 Hinweise zu den Gemüserezepten

170 **Köstliche Kleinigkeiten**

188 **Salate und Rohkost**

- 188 Salate und Rohkost – die ideale Beilage
- 189 Köstliche Salatsoßen
- 189 Wissenswertes über Essig
- 190 Pflanzenöle haben viel zu bieten
- 191 Kräuter für den Salat
- 191 Hinweise zu den Salatrezepten

204 **Süßspeisen**

- 204 Fruchtcremes
- 205 Geleespeisen
- 205 Kompotte
- 206 Joghurt- und Quarkspeisen
- 207 Milchflammeris
- 207 Süßspeisen ohne KE-Berechnung
- 208 Austauschabelle Obst

228 **Kuchen und Gebäck**

- 228 Zucker und Zuckeraustauschstoffe
- 229 Tipps zum Backen

254 **Service**

- 254 Dank
- 255 Stichwortverzeichnis
- 257 Rezeptverzeichnis

138 **Kartoffelgerichte**

- 139 KE-Berechnung von Kartoffelgerichten

150 **Gemüsegerichte**

- 150 So bereiten Sie Gemüse vor
- 151 Dämpfen