

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 Austauschtabelle Obst
	228 Kuchen und Gebäck
	228 Zucker und Zuckeraustauschstoffe
	229 Tipps zum Backen
	254 Service
138	Kartoffelgerichte
139	KE-Berechnung von Kartoffelgerichten
150	Gemüsegerichte
150	So bereiten Sie Gemüse vor
151	Dämpfen