

Inhalt

Einleitung	6
Was bedeutet Diabetes?	8
Wie beeinflusst das Essen den Blutzuckerspiegel?	10
Was heißt „ausgewählt“ Kohlenhydrate essen?	10
BE, KE und KHE – was ist das eigentlich?	11
Glykämischer Index – auch so ein Fachwort	13
Ausgewogene Ernährung leicht gemacht – die Ernährungspyramide	14
Die süße Alternative	17
Viele praktische Tipps zum Fettsparen	17
Essen außer Haus	18
Reserve gegen Unterzuckerung	18
Aufgepasst bei Alkohol	19
Frühstück	20
Fürs Büro	34
Salate, Suppen & Snacks	64
Hauptgerichte	114
Desserts & Kuchen	166
Rezeptverzeichnis	190