

I N H A L T

- 7 DIABETES MELLITUS – UND JETZT?
- 8 Diagnose Diabetes – Typ 1 und Typ 2 – Blutzucker außerhalb der Norm
- 11 Veränderung des Lebensstils – wirksamste Basisbehandlung des Diabetes Typ 2
- 14 Diabetes mellitus – häufig gestellte Fragen
- 16 Kohlenhydrate und Blutzucker – die Molekülbindung entscheidet über die Aufnahme
- 18 KE, KHE, BE – Kohlenhydrate bemessen
- 19 Schätzeinheiten für den Kohlenhydratgehalt und GLYX im Überblick
- 20 Blutzucker und Stoffwechsel in Balance – »richtig« essen bei Diabetes
- 22 Gewichtsreduktion – die Energiezufuhr verringern
- 25 Energiegehalte wichtiger Lebensmittel
- 28 Den Blutdruck im Griff – Herz- und Gefäßschutz
- 30 Gute Fette – effizienter Gefäßschutz
- 32 Den Harnsäurespiegel senken – Stoffwechsel ins Lot bringen
- 33 Ausgewählte Lebensmittel mit hohen Harnsäuregehalten
- 34 Richtig essen bei Diabetes – diese Fragen sind von Bedeutung
- 36 Gesund essen, ganz einfach – die Lebensmittelpyramide
- 42 Diabetes mellitus – Mythen und Fakten
- 44 Begleitprogramm – Energiebilanz, Bewegung, medizinische Hilfe
- 46 Diabetes besser verstehen – diese Fragen sind noch offen

- 48** Essen und Trinken im individuellen Tagesrhythmus
- 51** 16:8 Intervallfasten – so profitieren Diabetiker Typ 2
- 53** Vermeiden Sie Unterzucker, wenn Sie Diabetes-Medikamente nehmen

55 REZEPTE

- 57** Hafertage – mit diesen Rezepten gelingt es, die Insulinresistenz zu durchbrechen
- 69** Frühstück – wie Sie Energie tanken können, ohne den Blutzucker zu belasten
- 85** Kalte Hauptgerichte – ob zu Hause oder unterwegs, mit diesen kalten Köstlichkeiten sind Diabetiker immer gut vorbereitet
- 115** Warme Hauptgerichte – blutzuckerfreundliche Rezepte von vegetarisch über Fisch bis Fleisch mit Genussgarantie bei wenig Aufwand
- 213** Süßes und Desserts – in der richtigen Menge und Kombi klappt's auch ohne Zuckeraustauschstoffe

226 ANHANG

- 226** Sachregister
- 228** Rezeptregister
- 240** Impressum