

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	5
Diabetes – was nun?	7
Diabetes verstehen	11
Behandlungsmöglichkeiten kennen	19
Das eigene Risikoprofil kennen	25
Den Stoffwechsel selbst kontrollieren	33
Richtig auf niedrige und hohe Zuckerwerte reagieren	41
Bluthochdruck erkennen und behandeln	49
Folgeerkrankungen vermeiden	59
Lebensgewohnheiten ändern	71
Gewicht abnehmen	79
Sich gesund ernähren	89
Ernährungsgewohnheiten ändern	107
Bewegung hält fit	115
Den Füßen Gutes tun	129
Diabetes im Alltag	151
Über Ihre Rechte Bescheid wissen	159
Am Ball bleiben	169
Meine Ziele	175
Fachbegriffe – leicht erklärt von A bis Z	181
Bücher, Zeitschriften, Adressen, Internet, Apps	186
Stichwortverzeichnis	189

Inhaltsverzeichnis

Sie haben Typ-2-Diabetes und spritzen nicht Insulin.....	4
Sie haben Typ-2-Diabetes und spritzen Insulin.....	7
Milch und Milchprodukte.....	10
Fleisch und Wurstwaren	14
Fisch	18
Fette und Brotaufstriche	20
Eier und Eierspeisen	22
Suppen und Soßen	23
Getreideprodukte	24
Beilagen	27
Gemüse und Gemüsegerichte	29
Obst und Nüsse	32
Gebäck und Kuchen	36
Süßes und Knabbereien	39
Getränke	45
Fertiggerichte und -produkte	48
Essen unterwegs	51