

	Ernährung bei Typ-2-Diabetes	4
1	Diagnose Typ-2-Diabetes	6
1.1	Insulin und Blutzucker – wichtiger Regelmechanismus	6
1.2	Zuckerkrankheit – was ist das?	7
1.3	Langfristige Folgen des Diabetes	12
1.4	Diabetes im Alltag	12
1.5	Gefahr Stoffwechselentgleisungen	14
2	Was bedeutet gesunde Ernährung?	17
2.1	Zehn goldene Regeln	17
2.2	Woraus unsere Nahrung besteht	19
2.3	Kohlenhydrate – süß, stark, satt	22
2.4	Fette – schmackhafte Energie	25
2.5	Eiweiße – saure Grundsubstanz	26
2.6	Mikronährstoffe – klein, aber oho!	28
2.7	Trinken – unerlässlich	29
3	Was müssen Diabetiker besonders beachten?	30
3.1	Grundregeln: Was ist anders beim Diabetes?	31
3.2	Typische Fragen zum Alltäglichen	32

3.3	Gute und ungünstige Lebensmittel	37
3.4	Ernährung zum Abnehmen	39
3.5	Nahrungsergänzung	40
4	Gesund durch den Tag	43
4.1	Speisen und ihre Besonderheiten	43
4.2	Mahlzeiten – wie und wann?	45
4.3	Selbst zubereiten	47
4.4	Unterwegs – im Alltag und im Urlaub	48
5	Rezepte	50
5.1	Frühstück	51
5.2	Zweites Frühstück	52
5.3	Mittagessen	52
5.4	Dessert, Kuchen	54
5.5	Abendessen	57
5.6	Spätmahlzeit	58
	Adressen	59
	Glossar	60
	Index	62