

Inhalt

5 Vorwort

9 DIABETES MELLITUS – UND JETZT?

- | | | | |
|----|---|----|--|
| 10 | Diagnose Diabetes – Typ 1 und Typ 2 –
Blutzucker außerhalb der Norm | 24 | Gewichtsreduktion –
die Energiezufuhr verringern |
| 13 | Veränderung des Lebensstils –
wirksamste Basisbehandlung des
Diabetes Typ 2 | 26 | Den Blutdruck im Griff –
Herz- und Gefäßschutz |
| 16 | Diabetes mellitus –
häufig gestellte Fragen | 28 | Gute Fette –
effizienter Gefäßschutz |
| 18 | Kohlenhydrate und Blutzucker – aus
der Nahrung in den Blutkreislauf | 30 | Den Harnsäurespiegel senken –
Stoffwechsel ins Lot bringen |
| 20 | BE, KE, KHE – Kohlenhydrate bemessen | 31 | Ausgewählte Lebensmittel mit
hohen Harnsäuregehalten |
| 21 | Schätzeinheiten für den Kohlenhydrat-
gehalt und GLYX im Überblick | 32 | Richtig essen bei Diabetes –
diese Fragen sind von Bedeutung |
| 22 | Blutzucker und Stoffwechsel in Balance –
»richtig« essen bei Diabetes | 34 | Die Lebensmittelpyramide –
gesund essen, ganz einfach |
| | | 38 | Diabetes – Mythen und Fakten |
| | | 40 | Begleitprogramm – Energiebilanz,
Bewegung, medizinische Hilfe |

- 42 Diabetes besser verstehen – diese Fragen sind noch offen
- 44 Essen und Trinken im Tagesrhythmus
- 47 Vermeiden Sie Unterzucker, wenn Sie Diabetes-Medikamente nehmen
- 48 Abwechslungsreich genießen – die erste Woche auf einen Blick

51 DIE REZEPTE

- 52 Holen Sie sich Appetit! Rezeptübersicht nach Kapiteln
- 55 Frühstück
- 81 Zwischengerichte
- 107 Kalte Hauptgerichte und Brote
- 149 Warme Hauptgerichte
- 241 Desserts

260 DIE WARENKUNDE

- 260 Saisonkalender
- 262 Alles, was süß schmeckt
- 264 Küchenkräuter – zum Genießen und Wohlfühlen
- 266 Gewürze, Lieblinge des Gaumens
- 268 Fette und Öle
- 270 Getreide – für Pep und Power
- 272 Hülsenfrüchte – harte Schale, reicher Kern

274 ANHANG

- 274 Sachregister
- 276 Register der Rezepte und Hauptzutaten
- 288 Impressum