

Inhalt

5 Vorwort

9 DIABETES MELLITUS – UND JETZT?

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