

Inhalt

Vorwort	5
Die Ernährung in der Diabetestherapie	8
Individuelle Ernährung	11
Einfluss postprandialer Glukoseanstiege und Time in Range	12
Allgemeine Empfehlungen zur Ernährung	12
Ernährungsmuster haben individuelle Vorteile	13
Information und Beratung sind nötig, auch wiederholt	13
Kontinuierliches Glukosemonitoring zeigt postprandiale Verläufe	14
Exemplarische Mahlzeitentests	16
Glykämischer Index, glykämische Last am Beispiel Brot	17
Zucker – als natürlicher Nahrungsbestandteil oder extra zugesetzt	23
Schokolade: Zucker in Kombination mit Fett	26
Kartoffeln, Nudeln, Linsen	27
Obst genießen – aber in Maßen	30
Auf die Qualität der Fette kommt es an	33
Erst Proteine und Gemüse, dann Kohlenhydrate	35
Gesunde Ernährung – Beispiele aus der Praxis	37
Analyse von postprandialen Glukoseverläufen mit CGM	38
Mahlzeitentests in der Praxis	47
Untersuchung Ihres Glukoseverlaufs	48
Kasuistiken	58
Lösungen	76
Literatur	92