

# 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