

**7 Willkommen in meiner
(Anti-)Diabetes-Küche**

8 Was passiert bei Diabetes?

- 8 Beim Diabetes ist der Blutzucker erhöht
- 9 Die Leber reagiert auf den Blutzucker
- 10 Aktiv gegen Diabetes und Fettleber

**12 Was sollte ich bei der Ernährung
beachten?**

- 12 Einfache und komplexe Kohlenhydrate
- 13 Mein bunter Teller
- 14 Was ist mit Eiweiß?
- 16 Mit gesundem Öl läuft der Stoffwechsel rund
- 17 Die 9 magischen Gesundmacher
- 18 Die süßen Alternativen
- 22 Gute Planung hilft!
- 22 Drei oder fünf Mahlzeiten?
- 23 Einkaufen und Kochen

- 27 **Die Rezepte**
- 28 **Frühstück**
Starten Sie mit einem gesunden Frühstück in den Tag.
- 36 **Kleine Gerichte**
Ein kleines Gericht zu Mittag oder am Abend macht glücklich.
- 54 **Salate**
Insbesondere in der warmen Zeit sind Salate ein willkommener Genuss.
- 68 **Suppen**
Suppen wärmen wunderbar und lassen sich auch prima wieder aufwärmen.
- 76 **Vegetarische Gerichte**
Ganz ohne Fleisch kann man satt werden und in vollen Zügen genießen.
- 99 **Fischgerichte**
Lust auf Meer! Gesund und lecker treffen sich auf dem Teller.
- 102 **Fleischgerichte**
Huhn, Pute, Rind und Schwein in Maßen passen zu einer ausgeglichenen Ernährung.
- 106 **Süßes**
Mal etwas Süßes und die Seele dabei baumeln lassen.
- 112 **Gebäck**
Zu einer Tasse Kaffee oder Tee darf ein klitzekleines Stück Gebäck sein.
- 120 Rezeptverzeichnis
- 122 Sachverzeichnis
- 126 Empfehlungen von Anne Iburg