

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