

- 4 **VORWORT**

- 7 **DIAGNOSE DIABETES**
- 8 **Was ist Diabetes?**
- 9 Symptome für Diabetes
- 10 Die Diabetes-Typen
- 12 Ernährung und der Blutzuckerspiegel
- 16 Ausgewogen und lecker – Ernährung für Diabetiker
- 20 Das Metabolische Syndrom
- 21 Die Folgen eines unbehandelten Diabetes

- 25 **VIER SÄULEN BEI DER BEHANDLUNG DES TYP-2-DIABETES**
- 26 **Ernährungsempfehlungen für Diabetiker**
- 27 Das persönliche Idealgewicht
- 32 Von Broteinheiten und Kohlenhydrateinheiten
- 35 Fett sparen ist ganz einfach
- 39 **Körperliche Bewegung ist ein Muss!**
- 39 Hinweise für das Training
- 42 **Medikamentöse Behandlung des Diabetes mellitus**
- 42 **Orale Antidiabetika**
- 43 **Insulin**
- 44 **Regelmäßiger Gesundheitscheck**
- 45 **Wie geht es nach der Diät weiter?**
- 46 **So halten Sie Ihr Gewicht**

51	REZEPTTEIL– GENUSSVOLL KOCHEN UND DABEI ABNEHMEN
52	Frühstück
60	Snacks
70	Hauptmahlzeiten
70	Suppen und Salate
90	Fleischgerichte
104	Fischgerichte
110	Vegetarische Gerichte
116	Ihr 12-Wochen-Ernährungsplan
142	Wichtige Adressen
144	Rezeptregister