

INHALT

Vorwort	5
Basiswissen Diabetes	6
Interview mit den Ernährungs-Docs: Diabetes-Therapie: Sind Sie bereit für die Revolution?	8
Ein Stoffwechseldefekt mit verschiedenen Ursachen	10
Diagnose Diabetes – was jetzt?	12
Zucker im Tank: Wie Insulin wirkt	14
Was das Gewicht ausmacht	16
Werden Sie aktiv!	18
Interview mit Dr. Klasen: Zentralorgan Leber	20
Ein kleiner Therapieführer	22
Interview mit Dr. Riedl: Zeitenwende in der Diabetes-Therapie	24
Diabetes-Mythen	26
Gefahr in der Schwangerschaft	28
Diabetes bei Kindern	30
Essen bei Diabetes	32
Ernährungsumstellung: So gelingt sie!	34
Kohlenhydrate: Freund oder Feind?	36
Versteckter Zucker und Zuckeraustauschstoffe	38
Interview mit Dr. Fleck: Fett und Eiweiß als Sattmacher	40
Gesund durch den Tag mit 7 Regeln	42
Auswärts essen ohne Stress	44
Zuckerfrei trinken	45

Ernährungstipps, die Sie vergessen können	46
Auf einen Blick: Richtig essen für den Blutzucker	48
Lebensmittelauswahl nach LOGI	50
Rezepte zum Genießen	52
Frühstück	54
Kleine Gerichte	82
Special: Blitzrezepte für unterwegs	116
Hauptgerichte	118
Special: Blitzrezepte für abends	160
Süßes	162
Stichwortregister	178
Rezeptregister	179
Die Ernährungs-Docs	182
Hilfreiche Adressen, Hinweis, Bildnachweis	183
Impressum	184