

Inhalt

Vorwort der Autorin Svea Golinske	4
Mehr Wissen für eine sinnvolle Ernährung und einen gesunden Lebensstil bei Diabetes und zu seiner Prävention	11
Diabetes	11
Insulinresistenz	13
Ursachen der Insulinresistenz	15
Den Insulinresistenz-Teufelkreis durchbrechen	16
Grundwissen für einen gesunden Lebensstil	17
Gesunder und Diabetes – fitter durch mehr Bewegung	18
Grundwissen für eine sinnvolle Ernährung.	21
Die richtige Ernährung mithilfe der Check-Diabetes-Nahrungsmittelliste zusammenstellen	39
Brot und Brötchen	48
Reis (gegart).	50
Sonstige Getreide	51
Nudeln (gegart)	52
Fruhstückerflocken und Musli	53
Mehl	54
Kartoffeln und Kartoffelprodukte (zubereitet)	55
Gemüse	57
Obst und Früchte	62
Milch und Milchprodukte	67
Hulsenfrüchte	69
Käse und Eier	71
Fleisch und Wurst	75
Fisch und Meeresfrüchte	79
Nüsse und Samen	83
Fette und Öle	85
Alkoholfreie Getränke	88
Alkoholische Getränke	91
Fertigprodukte	91
Süßes und Snacks	93

Die Top-50-Lebensmittel bei Diabetes	100
15 Top-Lebensmittel bei Diabetes im Fokus	102
Brokkoli	102
Karotten	104
Zucchini	106
Avocados	107
Konjak	108
Heimische Beerenfruchte	110
Nüsse – allen voran Walnüsse	111
Nuss- und Samenmehle – vor allem Mandelmehl	112
Pflanzenole – vor allem Olivenöl	114
Weiche Kasesorten, Frischkase und Quark	117
Geflügel	120
Rindfleisch	122
Fisch – gegart, roh und gerauchert.	124
Tipps für den Einkauf, das Kochen und den Besuch im Restaurant	126
Achtung Kohlenhydratfallen	126
Achtung im Supermarkt	126
Achtung im Restaurant und beim auswärts Essen gehen	128
Tipps und Rezepte für den Austausch von Zucker, Mehl und Sättigungsbeilagen	131
Einfache Rezepte zum Austausch von Kohlenhydratbomben	131
Und was auch noch nützlich ist	138
Kleine Gemusekunde	138
Einmaleins des Low Carb Backens	139
Die Sache mit dem Wiegen	140
Resümee – Das Leben mithilfe dieses Buches gesunder und sinnvoller gestalten	142