

INHALT

Vorwort	5
Basiswissen Diabetes	6
Interview mit den Ernährungs-Docs: Diabetes-Therapie: Seien Sie bereit für die Revolution	8
Ein Stoffwechseldefekt mit verschiedenen Ursachen	10
Diagnose Diabetes – was jetzt?	12
Patientengeschichte: Moderne Therapie statt Rollstuhl	13
Zucker im Tank: Wie Insulin wirkt	14
Interview mit Dr. Riedl: Ernährungstherapie statt Insulin	16
Patientengeschichte: Dank Ernährungsumstellung geheilt	19
Was das Gewicht ausmacht	20
Werden Sie aktiv!	22
Diabetes-Mythen	24
Interview mit Dr. Klasen: Zentralorgan Leber	26
Ein kleiner Therapieführer	28
Neues aus der Forschung	32
Gefahr in der Schwangerschaft	34
Patientengeschichte: Schwangerschaftsdiabetes als Weckruf	35
Diabetes bei Kindern	36
Essen bei Diabetes	38
Ernährungsumstellung: So gelingt sie!	40
Kohlenhydrate: Freund oder Feind?	42
Versteckter Zucker und Zuckeraustauschstoffe	44
Interview mit Dr. Fleck: Fett und Eiweiß als Sattmacher	46
Gesund durch den Tag mit 7 Regeln	48

7 Superfoods gegen Diabetes	50
Auswärts essen ohne Stress	52
Zuckerfrei trinken	53
Ernährungstipps, die Sie vergessen können	54
Auf einen Blick: richtig essen für den Blutzucker	56
Lebensmittelauswahl nach LOGI	58
Rezepte zum Genießen	60
Frühstück	62
Kleine Gerichte	90
Special: Blitzrezepte für unterwegs	120
Hauptgerichte	122
Special: Blitzrezepte für abends	162
Süßes	164
Stichwortregister	178
Rezeptregister	179
Die Ernährungs-Docs	182
Hilfreiche Adressen, Hinweis, Bildnachweis	183
Impressum	184