

# Inhalt



Geleitwort	11
Vorwort	12
Einführung	13
Was Sie über Diabetes wissen sollten	15
<b>Insulin – zentrales Hormon des Zuckerhaushalts</b>	16
<b>Verschiedene Diabetes-Typen</b>	18
Was ist ein Typ-1-Diabetes?	19
Wie entsteht ein Typ-1-Diabetes?	20
Was ist ein Typ-2-Diabetes?	20
Metabolisches Syndrom	21
<b>Immer nur zusätzlich: die medikamentöse Behandlung</b>	22
Acarbose/Miglitol	22
Exenatide	22
Metformin	23
Sulfonylharnstoffe	23
Repaglinid/Nateglinid	24
Sitagliptin/Vildagliptin	24
Thiazolidindione (Glitazone)	24
Behandlung mit Insulin	25
Medikamente zur Unterstützung der Gewichtsabnahme	25



<b>Schulung – wichtig auch bei Typ-2-Diabetes</b>	26
<b>Ohne Bewegung geht gar nichts</b>	27
<b>Stoffwechselfbstkontrolle leicht gemacht</b>	27
<b>Folgeschäden müssen nicht sein</b>	29
Gesunde Ernährung – die beste »Behandlungsmethode«	33
<b>Die Nährstoffe im richtigen Verhältnis</b>	34
Die Verteilung der Hauptnährstoffe	35
Auch die Energiebilanz muss stimmen	36
<b>Makronährstoffe in unserer Nahrung</b>	37
Was sind Kohlenhydrate?	37
Die verschiedenen Baupläne der Kohlenhydrate	37
Fett ist nicht gleich Fett	44
Bedeutungsvolle Fettsäurezusammensetzung:	
Welches Fett kommt wo vor?	46
Von wertvollen Fischölen, trans-Fettsäuren und »schlechtem« Cholesterin	47
Fazit: Fettsparen – die wichtigste Regel!	50
Ein paar Daten zum Eiweiß	51
<b>Alkohol – tabu bei Diabetes?</b>	53
Alkohol erschwert das Abnehmen	53
Die Wirkung des Alkohols auf den Blutzucker	54



<b>Lebenselixier Wasser</b>	55
Trinken Sie reichlich!	55
Getränkeinformationen: Treffen Sie die richtige Auswahl!	56
<b>Die Mikronährstoffe</b>	56
Vitamine	57
Sekundäre Pflanzenstoffe	59
Mineralstoffe/Spurenelemente	60
<b>Süßen bei Diabetes</b>	61
Süßstoffe	62
Zuckeraustauschstoffe	63
<b>Umgang mit Diätprodukten</b>	65
<b>Süße Versuchungen</b>	66
<b>Wie viel Kalorien benötige ich?</b>	67
Body-Mass-Index	70
Taillenumfang: Sind sie ein Apfel- oder Birnentyp	71
<b>Wie viel Kalorien muss ich einsparen?</b>	72
Praktische Hinweise zur Lebensmittelauswahl und zum Kochen	75
<b>Kalorien oder Kohlenhydrate berechnen?</b>	76
<b>Die Ernährungspyramide</b>	78
So ernähren Sie sich »im richtigen Verhältnis«	78



So reduzieren Sie dabei Ihr Gewicht	80
<b>Abnehmen mit dem Kalorien-Planer</b>	81
Kalorien planen mit System: die 6 Lebensmittelgruppen	82
Und so wird's gemacht	90
Rezepte auswählen mit dem Kalorien-Planer	90
Praktische Tipps zum Gebrauch	91
<b>Garmethoden der »leichten Küche«</b>	91
<b>Maßeinheiten zum Kochen und Abkürzungen</b>	93
<b>Zum Umgang mit unseren Rezepten</b>	94
Rezepte – 130 köstliche Gerichte für Diabetiker	97
Müsli, Dips und Aufstriche	98
Suppen und Eintöpfe	112
Gemüse, Salate und Salatsoßen	128
Kartoffeln, Getreide, Teigwaren	158
Fleisch, Geflügel, Eier	178
Fisch	196
Aufläufe und pikante Kuchen	210
Fruchtige Süßspeisen	230
Kuchen und Gebäck	250



# Inhalt

Anhang:	273
<b>Kalorien- und Nährstofftabelle</b>	274
<b>Wichtige Adressen</b>	283
Stichwortverzeichnis	284