

Inhalt

Vorwort	4
Liebe Leser!	5

Einführung:

Wissenswertes zum Thema Diabetes mellitus	6
--	----------

Wie kommt es zu Diabetes mellitus?	7
Die beiden Hauptformen des Diabetes	8
Die Bedeutung des Blutzuckers	11
Was Sie als Betroffener noch wissen sollten	13

Essen und Trinken:

Diabetesgerechte Ernährung	18
---	-----------

Unterschiede zwischen Typ 1 und Typ 2	19
Kohlenhydrate in der diabetesgerechten Ernährung	20
Fette in der diabetesgerechten Ernährung	24
Eiweiß – ein wichtiger Baustein für den Körper	27
Vitamine und Mineralstoffe	28
Sinn und Unsinn diätetischer Lebensmittel	29
Richtig Trinken	30
30 Tipps für Diabetiker	31

Start in den Tag:

Kernig frische Frühstücke	42
--	-----------

Feinschmeckerrezepte:

Kräftige Suppen und Saucen	50
---	-----------

Frischer Genuss: Knackige Salate und Brotbeläge	58
Das schmeckt immer: Vegetarische Hauptgerichte und Beilagen	72
Für Genießer: Herzhafte Fleisch- und Fischgerichte	86
Eine Sünde wert: Süßes Gebäck, Desserts und alkoholfreie Drinks	104
Anhang	124
Service	124
Adressen	124
Informationen für Diabetiker	125
Literatur	126
Rezeptregister	127
Impressum	128