

Ein Wort zuvor	4
Diabetes verstehen	5
Diabetes mellitus – was ist das?	5
Typische und unspezifische Symptome	7
Blutzucker und Hormone	8
Diabetes Typ 1 und 2 – die Unterschiede	10
Drohende Komplikationen auffangen	15
Die Behandlung mit Medikamenten	18
Insuline	18
Medikamente bei Diabetes Typ 2	23
Risiko Unterzuckerung	25
Unterstützen Sie aktiv Ihre Diabetestherapie	29
Ernährungstherapie bei Diabetes	31
Energieliefernde Nährstoffe – wie viel wovon?	31
Kohlenhydrate – ein wichtiges Thema bei Diabetes	35
Glykämischer Index und glykämische Last	39
Kohlenhydrateinheit (KE) und Broteinheit (BE)	42
Die Kohlenhydrat-Austauschtabelle	46
Gut versorgt mit allen wichtigen Nährstoffen	74
Nahrungsfette und ihr Einfluss auf die Blutfette	74
Eiweiße (Proteine)	76
Vitamine und Mineralstoffe	76
Lebensmittel von A–Z	78
Ihr Zielgewicht – sicher im Griff	236
Wie viele Kalorien zum Abnehmen?	236
So ernähren Sie sich ausgewogen	240
Nutzen Sie die Tabellen für Ihren täglichen Speiseplan	240
Gezielt kombinieren, den Blutzucker entlasten	244
Diätprodukte laufen aus	246
Verwirrspiel der Süßmacher	247
Umgang mit Alkohol	248
Essen außer Haus – (k)ein Problem!	249
Zum Nachschlagen	250
Bücher, Zeitschriften und Adressen, die weiterhelfen	250
Register	252
Impressum	256