

Vorwort	4	[Tag 3]	71
Auf den Spuren des Diabetes	6	Käsebrötchen	71
Die Ernährungstherapie im Wandel der Zeit	6	Lachs an Cashew-Knoblauch-Mix	72
		Bunter Salat mit Putenbrust	73
Die Zeit hat sich geändert, der Diabetes nicht	12	[Tag 4]	74
Jo-Jo-Effekt	14	Frühstücksbrot mit Möhrencreme	74
Beinahe eine Wunderwaffe	15	Rumpsteak mit Balsamicozwiebeln	75
Die LOGI-Methode – maßgeschneidert für Typ-2-Diabetes	16	Feldsalat mit gratiniertem Sesam- Ziegenkäse	76
Was geschieht im Körper, wenn man zuckerkrank ist?	16	[Tag 5]	77
Typ-1-Diabetes	18	Herhaftes Roggenbrot	77
Typ-1-Diabetes und LOGI	19	Scharfe Garnelen-Bohnen-Pfanne	78
Kinder und Jugendliche mit Typ-1-Diabetes und LOGI	20	Italienischer Auberginenauflauf	79
Typ-2-Diabetes	22	[Tag 6]	80
Typ-2-Diabetes und LOGI	23	Tomatenröhrei mit Mozzarella	80
Is(s) doch LOGisch	24	Warmer Bohnensalat	81
Von Feld und Tier – Eiweiß	26	Bunter Salat	82
Die LOGI-Pyramide	27	[Tag 7]	83
Fett macht fett! – Eine Lüge?	28	Schinkenbrötchen	83
Blutzucker- und Pyramidenspitzen – die Kohlenhydrate	30	Schweinefilet im Gemüsepäckchen	84
Maß nehmen	32	Süßsaures Gemüse mit gebackenem	85
	34	Schafskäse	85
Segen oder Fluch?	36	Essen und Trimmen – beides muss stimmen	86
Diabetesmedikamente	36	Was passiert bei körperlicher Aktivität?	86
Typ-2-Diabetes, orale Antidiabetika und LOGI	41	Der Wille ist stark, aber das Fleisch ist schwach	87
Die Insulintherapie	49	Perfekt geplant ist halb gewonnen	88
Typ-1-Diabetes und LOGI – intensivierte Insulin- und Pumpentherapie	50	Die Zielsetzung	88
Blutzuckeranstieg durch Eiweiß	54	Der Zeitplan	89
Übungen zur Insulindosisanpassung	62	Die Rahmenbedingungen	89
Diät war gestern – heute ist LOGI	64	Lieber lange langsam als heftig und kurz	89
Schlemm Dich schlank mit LOGI	65	Anpassung der Medikamente	90
[Tag 1]	65	Typ-1-Diabetes und Sport	91
Guten-Morgen-Brötchen	68	Anpassung des Insulins	92
Schinken-Spargel-Röllchen	68	Bewegungspläne	94
Rindersteak auf Feldsalat	68	Und was ist mit Krafttraining?	96
[Tag 2]	68	Wer aktiv ist, soll sich auch was gönnen!	97
Tomatenbrot	68	Kopiervorlage Bewegungsplan	98
Gefüllte Zucchini mit Parmaschinken	68	Tagesplaner	100
Lamm im Salatbett	68	Kopiervorlage Tagesplaner	102
	68	Zehn LOGI-Regeln für Diabetiker	104
	69	Dumme Fragen, die gar keine sind	105
	70	Geht nicht, gibt's nicht!	106
		Der LOGI-Vorrat	110

Rezepte			
<i>Klein und fein, kombiniert oder allein</i>			
Zucchiniomelett	112	Eingebrockt und ausgelöfft	147
Paprikaomelett	113	Gemüsebrühe	147
Schinken-Gemüse-Omelett	113	Tomaten-Bohnen-Suppe	148
Feuriges Gemüse mit roten Linsen	114	Exotische Tomatensuppe	149
Olivenfrittata	115	Linseneintopf	150
Gemüsefrittata	116	Pikanter Bohneneintopf	151
1001 Pizza	117	Linsensuppe	152
Auberginen und Zucchini im Eimantel	118	Erbsensuppe	153
Spinat vom Blech	119	Weiße Bohnensuppe	154
Kichererbsenpüree	119	Scharfer Kichererbseneintopf	155
Gegrillte Auberginen	120	Gut gerührt oder geschüttelt	157
Spinat-Tomaten-Pfanne	121	Guacamole	157
Gefüllte Auberginen	121	Kräuterbutter	157
<i>Kunterbunt und gesund</i>			
Scharfer Blumenkohlsalat	122	Kräuterdip	158
Albanischer Salat	123	Mediterrane Quarkcreme	158
Balkansalat	123	Mayonnaise	159
Straßburger Salat	124	Sherry-Gorgonzola-Creme	159
Kohlrabisalat mit Paprika	125	Raffinierter Hüttenkäse	160
Endiviensalat mit Roquefort	126	Dreierlei Dip: rot	161
Rucola trifft Avocado	127	Dreierlei Dip: weiß	161
Linsensalat	127	Dreierlei Dip: grün	161
Ratatouille Normandie	128	Schinkencreme	163
Chicoréesalat	128	Balsamicovinaigrette	163
Fruchtiger Putensalat	129	Joghurtdressing	163
Kräutersalat	129	Olivenvinaigrette	163
Gemüseterrine	130	Einfache Salatsauce	163
<i>Von der Fleischeslust...</i>			
Hähnchenbrust auf Lauchschaum	130	Feurige Vinaigrette	163
Rinderfilet trifft Erdnussbutter	131	Zum Abrunden, ohne rund zu werden	164
Zitronenhähnchen	132	Melone mit Parmaschinken	164
Putenroulade mit Pesto	132	Pfirsich mit Pistazien	164
Parmesan-Hackbällchen	133	Johannisbeerenparfait	165
Rinderragout in Bier geschmort	134	Luftige Käsetorte	166
Gebackenes Schnitzel	135	Rotkäppchenschnitte	167
Kotelett mit Butternutkürbis	136	Joghurtmousse	168
Lammkarree mit Kichererbsenpüree	137	Mangosorbet mit Kokoscreme	168
	138	Geeiste Himbeercreme	169
	139	Birnen-Gorgonzola-Quark	169
<i>Die »Grätschenfrage«</i>			
Lachs auf Gemüsegratin	140		
Kabeljau mit Basilikumbutter	141		
Wirsing-Lachs-Auflauf	142		
Rotbarsch auf Spinat	143		
Weißen Fisch im Speckmantel	144		
Überbackener Lachs	145		
	146		