

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 –		Feldsalat mit gratiniertem Sesam-	
maßgeschneidert für Typ-2-Diabetes	16	Ziegenkäse	76
		[Tag 5]	77
Was geschieht im Körper, wenn man zuckerkrank ist?	18	Herzhaftes Roggenbrot	77
Typ-1-Diabetes	19	Scharfe Garnelen-Bohnen-Pfanne	78
Typ-1-Diabetes und LOGI	20	Italienischer Auberginenauflauf	79
Kinder und Jugendliche mit		[Tag 6]	80
Typ-1-Diabetes und LOGI	22	Tomatenrührei mit Mozzarella	80
Typ-2-Diabetes	23	Warmer Bohnensalat	81
Typ-2-Diabetes und LOGI	24	Bunter Salat	82
		[Tag 7]	83
Is(s) doch LOGIsch	26	Schinkenbrötchen	83
Von Feld und Tier – Eiweiß	27	Schweinefilet im Gemüsepackchen	84
Die LOGI-Pyramide	28	Süßsaures Gemüse mit gebackenem	
Fett macht fett! – Eine Lüge?	30	Schafskäse	85
Blutzucker- und Pyramidenspitzen –		Essen und Trimmen –	
die Kohlenhydrate	32	beides muss stimmen	86
Maß nehmen	34	Was passiert bei körperlicher Aktivität?	86
		Der Wille ist stark,	
Segen oder Fluch?		aber das Fleisch ist schwach	87
Diabetesmedikamente	36	Perfekt geplant ist halb gewonnen	88
Typ-2-Diabetes,		Die Zielsetzung	88
orale Antidiabetika und LOGI	36	Der Zeitplan	89
Die Insulintherapie	41	Die Rahmenbedingungen	89
Typ-1-Diabetes und LOGI – intensivierte		Lieber lange langsam als heftig und kurz	89
Insulin- und Pumpentherapie	49	Anpassung der Medikamente	90
Blutzuckeranstieg durch Eiweiß	50	Typ-1-Diabetes und Sport	91
Übungen zur Insulindosisanpassung	54	Anpassung des Insulins	92
Diät war gestern – heute ist LOGI	62	Bewegungspläne	94
Schlemm Dich schlank mit LOGI	64	Und was ist mit Krafttraining?	96
[Tag 1]	65	Wer aktiv ist, soll sich auch was gönnen!	97
Guten-Morgen-Brötchen	65	Kopiervorlage Bewegungsplan	98
Schinken-Spargel-Röllchen	66	Tagesplaner	100
Rindersteak auf Feldsalat	67	Kopiervorlage Tagesplaner	102
[Tag 2]	68	-	
Tomatenbrot	68	<u>Zehn LOGI-Regeln für Diabetiker</u>	<u>104</u>
Gefüllte Zucchini mit Parmaschinken	69	<u>Dumme Fragen, die gar keine sind</u>	<u>105</u>
Lamm im Salatbett	70	<u>Geht nicht gibt's nicht!</u>	<u>108</u>
		<u>Der LOGI-Vorrat</u>	<u>110</u>

Rezepte	112	Eingebröckelt und ausgelöffelt	147
Klein und fein, kombiniert oder allein	113	Gemüsebrühe	147
Zucchiniomelett	113	Tomaten-Bohnen-Suppe	148
Paprikaomelett	114	Exotische Tomatensuppe	149
Schinken-Gemüse-Omelett	115	Linseneintopf	150
Feuriges Gemüse mit roten Linsen	116	Pikanter Bohneneintopf	151
Olivenfrittata	117	Linsensuppe	152
Gemüsefrittata	117	Erbsensuppe	153
1001 Pizza	118	Weißer Bohnensuppe	154
Auberginen und Zucchini im Eimantel	119	Scharfer Kichererbseneintopf	155
Spinat vom Blech	119	Kohlrabibremesuppe mit Lachsbällchen	156
Kichererbsenpüree	120	Gut gerührt oder geschüttelt	157
Gegrillte Auberginen	121	Guacamole	157
Spinat-Tomaten-Pfanne	121	Kräuterbutter	157
Gefüllte Auberginen	122	Kräuterdip	158
Kunterbunt und gesund	123	Mediterrane Quarkcreme	158
Scharfer Blumenkohlsalat	123	Mayonnaise	159
Albanischer Salat	124	Sherry-Gorgonzola-Creme	159
Balkansalat	125	Raffinierter Hüttenkäse	160
Straßburger Salat	126	Dreierlei Dip: rot	161
Kohlrabisalat mit Paprika	127	Dreierlei Dip: weiß	161
Endiviensalat mit Roquefort	127	Dreierlei Dip: grün	161
Rucola trifft Avocado	128	Schinkencreme	163
Linsensalat	128	Balsamicovinaigrette	163
Ratatouille Normandie	129	Joghurtdressing	163
Chicoréesalat	129	Olivenvinaigrette	163
Fruchtiger Putensalat	130	Einfache Salatsauce	163
Kräutersalat	130	Feurige Vinaigrette	163
Gemüseterrine	131	Zum Abrunden, ohne rund zu werden	164
Von der Fleischeslust ...	132	Melone mit Parmaschinken	164
Hähnchenbrust auf Lauchschäum	132	Pfirsich mit Pistazien	164
Rinderfilet trifft Erdnussbutter	133	Johannisbeerenparfait	165
Zitronenhähnchen	134	Luftige Käsetorte	166
Putenroulade mit Pesto	135	Rotkäppchenschnitte	167
Parmesan-Hackbällchen	136	Joghurtmousse	168
Rinderragout in Bier geschmort	137	Mangosorbet mit Kokoscreme	168
Gebackenes Schnitzel	138	Geeiste Himbeercreme	169
Kotelett mit Butternutkürbis	139	Birnen-Gorgonzola-Quark	169
Lammkarree mit Kichererbsenpüree	140		
Die »Grätchenfrage«	141		
Lachs auf Gemüsegratin	141		
Kabeljau mit Basilikumbutter	142		
Wirsing-Lachs-Auflauf	143		
Rotbarsch auf Spinat	144		
Weißer Fisch im Speckmantel	145		
Überbackener Lachs	146		