

# Inhalt



## Abnehmen bei Diabetes mellitus Typ 2

### 10 Die erste Maßnahme heißt abnehmen!

- 13 Was führt zur Entstehung von Diabetes?
- 13 Welche Diabetes unterscheidet man?
- 13 Was sind die Folgen von Diabetes?
- 14 Was kann man gegen Diabetes Typ 2 tun?
- 14 Die Übersäuerung des Stoffwechsels kann beeinflusst werden
- 15 Die Vollwert-Diabetes-Kost von heute ist die Normalkost von morgen
- 19 Was müssen Sie tun, um abzunehmen?

### 21 Die wesentlichen Merkmale der Mayr-Lehre

- 22 Nicht nur abnehmen, sondern zugleich entschlacken, entgiften und entsäuern
  - 22 Kardinalfehler unserer Ernährungsweise
- 23 Der Gewichtsverlust während der Kur
- 24 Was ist bei der Mayr-Lehre besonders für Diabetiker wichtig?
  - 25 Mineralstoffe
  - 25 Spurenelemente
  - 25 Vitamine
- 26 Wie können Sie den Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen abdecken?
- 26 Welche Eiweißquellen sind für Sie günstig?
- 28 Welche Kohlenhydrate brauchen Sie?
- 29 Die Wichtigkeit der Ballaststoffe in Vollkorngetreide, Gemüse und Obst
- 30 Abnehmen mit den richtigen Fetten
  - 31 Gesättigte Fette

32	Einfach ungesättigte Fettsäuren
32	Mehrfach ungesättigte Fettsäuren
32	Omega-3-Fettsäuren
33	Zu viel Omega-6-Fett, zu wenig Omega-3-Fett
35	Entartete Transfette
36	Wie wichtig sind cholesterinarme Lebensmittel?
37	Die Butter hat ihren Stellenwert behalten
37	Olivenöl für die Herzgesundheit und zum Abnehmen
37	Denken Sie daran: Genießer leben länger
38	Merksätze zur Esskultur nach F.X. Mayr
<b>39</b>	<b>Einkaufsliste</b>
39	Allgemeine Richtlinien
42	Wozu brauchen Sie eine Kohlenhydrat-Austauschtabelle?
<b>43</b>	<b>Kohlenhydrataustauschtabelle für Diabetiker Typ 2</b>
47	Salat, Obst und Gemüse
47	Ganz wichtig: Trinken
<b>49</b>	<b>Die richtige Küchentechnik</b>



## **Leichte Vollkost bei Diabetes mellitus Typ 2**

<b>52</b>	<b>Leichte Vollkost zum Aufwerten</b>
55	Was Sie beim Frühstück beachten sollen
<b>56</b>	<b>Frühstücksvorschläge</b>
<b>64</b>	<b>Brotaufstriche</b>
<b>66</b>	<b>Für den kleinen Hunger zwischendurch</b>
<b>70</b>	<b>Menüvorschläge für Diabetiker</b>
<b>72</b>	<b>Salate</b>
<b>76</b>	<b>Suppen</b>

<b>92</b>	<b>Gemüse- und vegetarische Gerichte</b>
<b>106</b>	<b>Fleisch- und Geflügelgerichte</b>
<b>112</b>	<b>Fischgerichte</b>
<b>116</b>	<b>Soßen</b>
<b>118</b>	<b>Süßspeisen und Desserts</b>
<b>126</b>	<b>Kuchen für Diabetiker</b>
<b>132</b>	<b>Abendessen</b>
133	Vorschläge für Diabetiker (oder Normalkost)
<b>140</b>	<b>Rezeptregister</b>
<b>143</b>	<b>Literatur</b>