

Inhalt

Liebe Leserin, lieber Leser	8
Diagnose: Diabetes mellitus	9
• Der Blutzuckerspiegel	9
• Unterschiedliche Diabetestypen	10
• Diabetes erkennen	13
• Heute schon an morgen denken	15
• Was können Sie tun?	17
Ernährungs-Tipps	19
• Das Körpergewicht – der zentrale Faktor	19
• Fett ist unverzichtbar – aber in Maßen	20
• Kohlenhydrate gut auswählen	23
• Eiweiß ist lebensnotwendig	26
• Und gegen den Durst?	27
Richtig einkaufen	29
• Worauf müssen Sie achten?	29
Einkaufs-Tabellen	31
• So lesen Sie die Tabellen	31
• Milch & Co.	34
Milch und Milchprodukte	34
Käse	36
Milchersatzprodukte	38
• Fleisch, Wurst & Co.	39
Fleisch, Geflügel und Wild	39
Innereien	41
Fleisch- und Wurstwaren	41

• Aus Meer und Fluss	44
Fische, Krebse, Muscheln	44
Fischprodukte	45
• Fette, Öle, Eier	46
Fette	46
Eier	47
• Getreide und was daraus gemacht wird	48
Getreide, Mehl und Müsli	48
Brot und Brötchen	49
Müsli	50
Teigwaren	50
• Frisch und knackig	51
Gemüse	51
Gemüseprodukte und Tiefkühlgemüse	52
Pilze	53
Obst und Trockenfrüchte	53
• Hülsenfrüchte, Sojaprodukte, Nüsse und Samen .	55
Hülsenfrüchte und Sojaprodukte	55
Nüsse und Samen	56
• Kartoffeln und Kartoffelprodukte	56
Kartoffeln und Kartoffelprodukte	57
• Für Schleckermäuler	57
Kuchen	58
Kekse und Kleingebäck	59
Süßigkeiten	60
Desserts	61
Eis	62
• Zum Kochen und Verfeinern	63
Gewürze und Würzmittel	63
Süßungsmittel	64
Diverse Koch- und Backzutaten	64
• Für die schnelle Küche	65
Suppen	65
Saucen, Dips und Dressings	66
Fertiggerichte und Convenience-Produkte	67

Herzhafte Brotaufstriche und Feinkostsalate	70
Süße Brotaufstriche	71
• Durstlöscher	72
Alkoholfreie Getränke	72
Alkoholische Getränke	73
• Fürs Frühstück	73
• Unterwegs und zwischendurch	75
Imbiss	75
Zum Knabbern	76
• Restaurant und Kantine	77
Mit Fleisch und Fisch	77
Vegetarisch	79
Außer Haus essen	80
• Restaurant	80
• Einladungen	83
• Unterwegs und zwischendurch	83
• Bei der Arbeit	83
Selbst kochen	87
• Küchentipps für Einsteiger	87
• Gut für den Blutzuckerspiegel	90
• Fettarm genießen	93
• Backen	94
• Schnell gekocht	96
Anhang	98