



Vorwort	9	Medikamente bei Typ-2-Diabetes	27
Geleitworte	10	Insulinbehandlung	30
An wen richtet sich dieses Buch?	11	Therorie und Praxis: Diabetiker-Schulungen	39
		Genießen erlaubt – Diabetesernährung heute	41
Mit Diabetes leben	13	Von den alten Ägyptern bis in unsere Zeit	42
Diabetes ist eine chronische Erkrankung	14	Behandlung mit Hungerkuren	43
Hauptformen des Diabetes	14	Die fetten Jahre: Versuch mit kohlenhydratarmen Diäten	43
Folgerkrankungen des Diabetes	18	Zeit der Verbote und Einschränkungen	44
Der Gang zum Arzt bringt Klarheit	21	Neue Diätformen mit der Entdeckung des Insulins	46
Alles im Griff: Behandlung auf mehreren Ebenen	21		
Selbstkontrollen	21	Heute: gesunde Ernährung als Teil der Therapie	47
Wichtige Kontrollen beim Arzt	23	Moderne Diabeteskost: Viele Verbote sind überholt	48
Folgeerkrankungen in Schach halten	24	Die Sache mit den Pfunden – finden Sie zu Ihrem	
Das A und O: die richtige Ernährung	25	Normalgewicht	49
Sich täglich körperlich bewegen	27		

Kohlenhydrate, Fett und Co. – was in der Nahrung steckt	51
Richtig essen – leicht gemacht	53



Gut gewählt: auf diese Nährstoffe kommt es an	57
Kohlenhydrate – Energiespender Nummer 1	58
Reichlich Ballaststoffe	60
Zucker darf sein	61
Kohlenhydrate und Insulin – richtig rechnen und schätzen	62
Der glykämische Index – hilft bei der Speisenwahl	64
Neues über Eiweiß	69
Nicht zu viel tierisches Eiweiß	70
So finden Sie die richtige Menge	71
Die Nieren entlasten	72
Fett – lieber weniger, aber dafür das richtige	74
Fettsäuren: das Verhältnis muss stimmen	76
Vorsicht bei Cholesterin	76
Ein bisschen Fett muss sein	77

So sparen Sie Fett	80
Gesund von A bis Z:	
Vitamine und Mineralstoffe	81
Vitamine schützen die Zellen	82
Vielfältige Mineralstoffe	84
Wann sind Präparate nötig?	86
Genug trinken	86
Zwei Liter täglich	87
Gesunde Durstlöscher	87
Getränke einmal genauer betrachtet	88
Flüssigkeit bei Überzucker und Unterzucker	92

Greifen Sie zu – Tipps für den täglichen Speiseplan	93
--	----



So wichtig wie nie:	
Obst und Gemüse	94
Auf die Zubereitung kommt es an	96
Gehen Sie mit den Jahreszeiten	97
Hülsenfrüchte: Top für Diabetiker	99
Nährstoffcocktail:	
Milch und Milchprodukte	101

Weniger Fett bringt mehr	101			
Milchzucker	103			
Wichtig: Eiweiß und Kalzium	103			
Kleine Milch- und Käsekunde	104			
Präbiotika, Probiotika – und was dahinter steckt	106			
Öl oder Butter – welches Fett darf es sein?	107			
Das richtige Öl für jedes Gericht	107		Essen im Urlaub	139
Butter und Margarine	113		Leichte Kost für unterwegs	139
Alkohol – trinken nach Lust und Laune?	117		Flexibel sein: Lebensmittel mitnehmen oder gut auswählen	140
Die Positiv- und Negativliste – nicht nur für Diabetiker	118		Wenn Sie krank sind: leichte Kost und messen	143
Zucker oder Süßstoff?	123	Vitamine steigern die Abwehrkräfte	143	
Zuckersüß und nicht verboten	124	Vorsicht: Ketoazidose	145	
Süßstoffe – süßen ohne Kalorien	124	Erbrechen und Durchfall	146	
Zuckeraustauschstoffe – wenig blutzuckerwirksam, aber kalorienhaltig	127	Viel trinken – aber das Richtige	148	
Naschen ohne Reue	129	Fit und gesund durch die Schwangerschaft	148	
Backen mit Vergnügen	131	Den Blutzucker im Griff	149	
Diabetiker-Spezial: gut essen in jeder Lebenslage	135	Doppelt gesund essen	150	
Das passende Menü für körperlich Aktive	136	Hungerphasen vermeiden	154	
Extra-KH-Portionen beim Sport	137	Ist Fasten was für Diabetiker?	155	
Erhöhter Flüssigkeitsbedarf	138	Totales Fasten oder Nulldiät	156	
		Saftfasten	156	
		Heilfasten	157	

Modifiziertes Fasten	157	Anhang	169
Fastenmonat Ramadan	158	Hypoglykämie – Unterzucker vermeiden und im Ernstfall richtig reagieren	170
Tipps für die Tablettentherapie	160		
So wirken die Medikamente	161		
Kein Gewicht zulegen	163		
Flexibel auch mit der Insulintherapie	164		
Konventionelle Therapie: Kohlenhydrate austauschen	164		
Intensivierte Therapie: unabhängiger mit dem richtigen Augenmaß	165		
Zwischenmahlzeiten nach Bedarf	167		
Viel Gemüse ist immer gut	168		
		Schätzhilfen für Kohlenhydrat-Portionen	172
		Nährwerte	175
		Nützliche Anschriften	184
		Abbildungsnachweis	185
		Stichwortverzeichnis	186

