

7 Liebe Leserin, lieber Leser

9 Diabetes: das süße Leiden

10 **Diagnose: Diabetes mellitus**

11 Der Blutzuckerspiegel

13 Unterschiedliche Diabetestypen

16 Diabetes erkennen

17 Heute schon an morgen denken

19 Optimale Werte

22 Was können Sie tun?

24 **Ernährungs-Tipps**

24 Das Körpergewicht – der zentrale Faktor

26 Fett ist unverzichtbar – aber in Maßen

29 Kohlenhydrate gut auswählen

36 Eiweiß ist lebensnotwendig

37 Und gegen den Durst?

40 **Richtig einkaufen**

42 Ein Blick aufs Etikett

47 Einkaufs-Tabellen

48 **So lesen Sie die Tabellen**

49 Die Bewertung

51 Nur in der Gruppe vergleichen

52 Milch & Co.

57 Fleisch, Wurst & Co.

62 Aus Meer und Fluss

64 Fette, Öle, Eier

- 67 Getreide und was daraus gemacht wird
- 72 Frisch und knackig
- 78 Hülsenfrüchte, Sojaprodukte, Nüsse und Samen
- 80 Kartoffeln und Kartoffelprodukte
- 81 Allerlei Süßes
- 89 Zum Kochen und Verfeinern
- 91 Für die schnelle Küche
- 97 Durstlöscher
- 100 Fürs Frühstück
- 102 Unterwegs und zwischendurch
- 104 Restaurant und Kantine

109 **Kochen und unterwegs essen**

110 **Außer Haus essen**

- 110 Restaurantbesuch – bleiben Sie gelassen
- 113 Einladungen
- 114 Unterwegs und zwischendurch
- 114 Bei der Arbeit

118 **Selbst kochen**

- 118 Küchentipps für Einsteiger
- 121 Gut für den Blutzuckerspiegel
- 123 Gutes Fett verwenden – Kalorien sparen
- 124 Backen
- 125 Schnell gekocht

128 **Service**

- 128 Nützliche Adressen und Internetseiten
- 129 Stichwortverzeichnis