

Liebe Leserin, lieber Leser,

mit der Diagnose Diabetes mellitus ist nichts mehr wie es war – anfangs glauben das zumindest viele Betroffene. Gerade beim Thema Essen und Trinken herrscht große Unsicherheit. Zum Glück sind die Zeiten strenger Diäten und Verbote vorbei. Ihre Ernährung wird sich auch in Zukunft nicht von der Ihrer Mitmenschen unterscheiden. Vorausgesetzt, Sie ernähren sich ausgewogen und gesund.

Dieser Ratgeber zeigt Ihnen, welche Lebensmittel und Produkte für Sie empfehlenswert sind und welche weniger. Sie erhalten außerdem Tipps für Einkauf, Kochen und Essen außer Haus. Wir haben Hunderte von Lebensmitteln und Fertigprodukten für Sie getestet. Das übersichtliche Bewertungssystem zeigt Ihnen auf einen Blick, was Sie genießen können und bei welchen Speisen Zurückhaltung angesagt ist. Wer häufig außer Haus isst, findet außerdem Tipps für die Auswahl in Restaurant, Kantine oder Imbiss.

Viel Spaß beim gesunden und leckeren Essen!

Ihre Karin Hofele und Marion Burkard