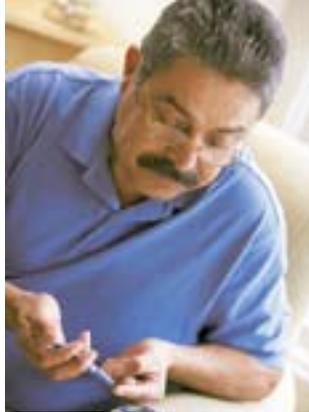


Inhalt



Vorwort	11
Geleitworte	12
An wen richtet sich dieses Buch?	13
Mit Diabetes leben?	15
Diabetes ist eine chronische Erkrankung	16
Hauptformen des Diabetes	16
Folgeerkrankungen des Diabetes	20
Der Gang zum Arzt bringt Klarheit	23
Alles im Griff: Behandlung auf mehreren Ebenen	23
Selbstkontrollen	23
Wichtige Kontrollen beim Arzt	25
Folgeerkrankungen in Schach halten	26
Das A und O: die richtige Ernährung	27
Sich täglich körperlich bewegen	29
Medikamente bei Typ-2-Diabetes	29
Insulinbehandlung	32
Theorie und Praxis: Diabetiker-Schulungen	42



Genießen erlaubt – Diabetes-Ernährung heute	43
Von den alten Ägyptern bis in unsere Zeit	44
Behandlung mit Hungerkuren	44
Die fetten Jahre: Versuche mit kohlenhydratarmen Diäten	45
Zeit der Verbote und Einschränkungen	45
Neue Diätformen mit der Entdeckung des Insulins	47
Heute: gesunde Ernährung als Teil der Therapie	48
Moderne Diabeteskost: Viele Verbote sind überholt	49
Die Sache mit den Pfunden – finden Sie zu Ihrem Normalgewicht	50
Kohlenhydrate, Fett und Co. – was in der Nahrung steckt	52
Richtig essen – leicht gemacht	54
Gut gewählt: Auf diese Nährstoffe kommt es an	59
Kohlenhydrate – Energiespender Nummer 1	60
Reichlich Ballaststoffe	60
Zucker darf sein	62
Kohlenhydrate und Insulin – richtig rechnen und schätzen	63
Der glykämische Index – hilft bei der Speisenwahl	65
Neues über Eiweiß	70
Nicht zu viel tierisches Eiweiß	71
So finden Sie die richtige Menge	72
Die Nieren entlasten	73



Fett – lieber weniger, aber dafür das richtige	75
Fettsäuren: Das Verhältnis muss stimmen	76
Vorsicht bei Cholesterin	77
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	88
Getränke einmal genauer betrachtet	88
Flüssigkeit bei Überzucker und Unterzucker	92
Greifen Sie zu – Tipps für den täglichen Speiseplan	95
So wichtig wie nie: Obst und Gemüse	96
Auf die Zubereitung kommt es an	97
Gehen Sie mit den Jahreszeiten	99
Hülsenfrüchte: Top für Diabetiker	101
Nährstoffcocktail: Milch und Milchprodukte	103
Weniger Fett bringt mehr	103



Milchzucker	104
Wichtig: Eiweiß und Kalzium	105
Kleine Milch- und Käsekunde	106
Präbiotika, Probiotika – und was dahinter steckt	107
Öl oder Butter – welches Fett darf es sein?	109
Das richtige Öl für jedes Gericht	109
Butter und Margarine	114
Alkohol – trinken nach Lust und Laune?	119
Die Positiv- und Negativliste – nicht nur für Diabetiker	119
Zucker oder Süßstoff?	124
Zuckersüß und nicht verboten	124
Süßstoffe – süßen ohne Kalorien	125
Zuckeraustauschstoffe – wenig blutzuckerwirksam, aber kalorienhaltig	127
Naschen ohne Reue	130
Backen mit Vergnügen	131
Diabetiker-Spezial: gut essen in jeder Lebenslage	135
Das passende Menü für körperlich Aktive	136
Extra-KH-Portionen beim Sport	137
Erhöhter Flüssigkeitsbedarf	138

Essen im Urlaub	139
Leichte Kost für unterwegs	139
Flexibel sein: Lebensmittel mitnehmen oder gut auswählen	140
Wenn Sie krank sind: leichte Kost und messen	142
Vitamine steigern die Abwehrkräfte	143
Vorsicht: Ketoazidose	144
Erbrechen und Durchfall	146
Viel trinken – aber das Richtige	147
Fit und gesund durch die Schwangerschaft	148
Den Blutzucker im Griff	148
Doppelt gesund essen	149
Hungerphasen vermeiden	154
Ist Fasten was für Diabetiker?	154
Totales Fasten oder Nulldiät	155
Saftfasten	156
Heilfasten	156
Modifiziertes Fasten	156
Fastenmonat Ramadan	158
Tipps für die Tablettentherapie	159
So wirken die Medikamente	160
Kein Gewicht zulegen	161



Flexibel auch mit der Insulintherapie	162
Konventionelle Therapie: Kohlenhydrate austauschen	162
Intensivierte Therapie: unabhängiger mit dem richtigen Augenmaß	163
Zwischenmahlzeiten nach Bedarf	165
Viel Gemüse ist immer gut	166
Anhang	167
Hypoglykämie – Unterzucker vermeiden und im Ernstfall richtig reagieren	168
Schätzhilfen für Kohlenhydrat-Portionen	171
Nährwerte	174
Nützliche Anschriften	184
Abbildungsnachweis	185
Stichwortverzeichnis	186