

Wie ernähre ich mich bei Diabetes?

Was nützt, was nicht –
praktische Hilfen für den Alltag

CLAUDIA KRÜGER

verbraucherzentrale

Inhalt



37
Aktiv genießen
mit Typ-2-Diabetes
mellitus

- 6 Zu diesem Buch
- 7 Die wichtigsten Fragen und Antworten
- 13 Diabetes mellitus – eine Krankheit mit vielen Gesichtern**
- 14 Die verschiedenen Diabetestypen, und wie sie entstehen
- 16 Wie wird Typ-2-Diabetes mellitus diagnostiziert?
- 17 Behandlungsziele bei Typ-2-Diabetes mellitus
- 19 Wie sieht eine erfolgreiche Diabetesbehandlung aus?
- 21 Was hat mein Lebensstil mit Typ-2-Diabetes mellitus zu tun?
- 22 Typ-2-Diabetes mellitus bei Kindern und Jugendlichen
- 24 Wie viel Technik braucht die Diabetesbehandlung?
- 26 Folgeerkrankungen, und wie sie vermieden werden können
- 29 Gewicht reduzieren bei Diabetes
- 37 Aktiv genießen mit Typ-2-Diabetes mellitus**
- 37 Warum Essen und Trinken so wichtig sind
- 40 Essen und Trinken – auf den Inhalt kommt es an
- 49 Gesund genießen leicht gemacht
- 50 Ein gesunder Esstag
- 57 Zum Tagesablauf
- 58 Alles, was Speisen und Getränke süßt
- 62 Wie ermittle ich den Kohlenhydratgehalt von Lebensmitteln?
- 65 Welche Ernährungsweise passt zu mir?**
- 65 Low-Carb-Ernährung
- 72 Mediterrane Ernährung
- 73 Vollwerternährung
- 75 Vegetarische Ernährung
- 76 Lebensmittelunverträglichkeiten und die Wirkung auf den Blutzucker
- 85 Ernährung bei der Einnahme von Medikamenten zur Blutzuckersenkung
- 91 Wer hilft bei der Umsetzung der diabetesgerechten Ernährung?



119 Genießen können und achtsam sein



144 Rezepte

129 Schwangerschafts- diabetes



- 95 **Aktiv leben mit Diabetes**
- 95 Berufstätig sein mit Diabetes
- 96 Autofahren mit Diabetes
- 98 Reisen mit Diabetes
- 100 Alt werden mit Diabetes
- 104 Sport und Bewegung mit Diabetes

- 111 **Komplikationen bei Diabetes**
- 111 Niedrige Blutzuckerwerte
- 116 Hohe Blutzuckerwerte

- 119 **Genießen können und achtsam sein**
- 119 Das Prinzip der Achtsamkeit
- 121 Essen mit allen Sinnen

- 125 **Vom Leben mit einer chronischen Erkrankung**
- 125 Diabetes und psychische Erkrankungen
- 127 Unterstützung durch Selbsthilfegruppen

- 129 **Schwangerschaftsdiabetes**
- 129 Was ist Schwangerschaftsdiabetes?
- 130 Diagnosestellung
- 131 Risiken

- 133 Behandlung
- 133 Kontrolle der Blutzuckerwerte
- 134 Ernährungstherapie bei Schwangerschaftsdiabetes
- 141 Bewegung
- 141 Behandlung mit Insulin
- 142 Stillen
- 142 Gesundheitsrisiken nach der Schwangerschaft

- 144 **Rezepte**
- 145 Hinweise zu den Rezepten
- 146 Frühstück
- 156 Salate
- 162 Suppen
- 172 Hauptgerichte
- 212 Dessert

- 232 **Anhang**
- 233 Adressen
- 234 Rezeptregister
- 236 Stichwortverzeichnis
- 239 Bildnachweis
- 240 Impressum