

DAS GROSSE GU KOCH- UND BACKBUCH FÜR DIABETIKER



Über 220 Genießer-Rezepte für Gesundheitsbewusste

SERVICSEITEN: PROF. DR. HANS HAUNER,
ROSALIE LOHR & AXEL BACHMANN
REZEPTE: FRIEDRICH BOHLMANN, ERIKA
CASPAREK-TÜRKKAN, BETTINA KÖHLER,
REZEPTFOTOS: MICHAEL BRAUNER

Der Inhalt dieses Buches

Mit Diabetes gut leben 4

Vorwort von Prof. Dr. Hanner

Wissenswertes über
Diabetes 6

Regulation des Blutzuckerspiegels 6

Diagnose Diabetes ~ und nun?

Diabetiker-Typen 7

Metabolisches Syndrom 8

Ein Leben lang Diät 8

Hypoglykämie 8

Diabetes und Übergewicht 16

Wie viel Energie benötige ich? 16

Tipps zur Gewichtsreduktion

Body-Mass-index (Grafik) 17

Körperliche Aktivität 18

Bewegung im Alltag 18

Bewegung in der Freizeit 18

Sportler und Schwerarbeiter 19

Diabetesgerechte Ernährung für
Fitness und Wohlbefinden 9

Gesundes Essen - was bedeutet das? 9

Ernährungspyramide 10

Kohlenhydrate 11

Ballaststoffe 11

Glykämischer Index 11

Eiweiß 12

Fett 13

Vitamine und Mineralstoffe 14

Getränke 14

Tipps für die Küchenpraxis 20

Stichwort - fettarm 20

Stichwort - Ballaststoffe 20

Stichwort - würzen

und süßen 20


Stichwort - backen 21

Stichwort - Produkte für
Diabetiker 21

Stichwort - Nahrungs-
ergänzung 21

Weitere Tipps 21

Stichwort - Hypoglykämie 21





Frühstücke & Snacks 22

Frühstücken wie ein Kaiser ...

Salate & Suppen 52

Sie haben die Wahl: Kalt und knackig oder warm und süffig?



Gemüse 72

Eine Hauptmahlzeit mit viel knackig frischem Gemüse macht fit und leistungsfähig!

Fisch 94

Fisch essen heißt Energie tanken!

Fleisch & Geflügel 112

Weniger ist mehr ...



Nudeln, Reis & Co. 138

Kartoffeln und Nudeln, Reis, Getreide und Hülsenfrüchte - aber immer!

Süße Hauptmahlzeiten & Desserts 158

Nicht immer, aber immer öfter ...

Pikante Bäckereien, Brot & Brötchen, Kuchen & Torten 174

Leckeres Backwerk für Gäste und Feste ...

Hilfreiche Tabellen 228

Kohlenhydrat-Austauschtabelle und Fett-Tabellen

Rezeptregister von A-Z 234

Sachregister 239

Impressum 240