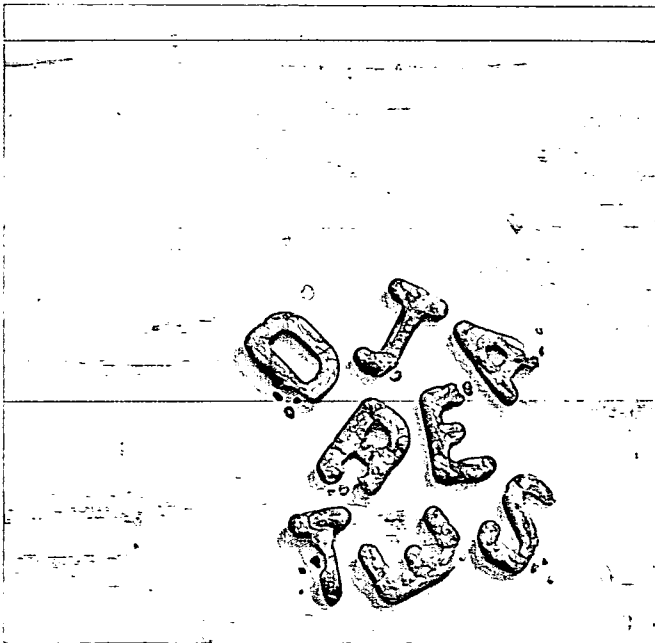


Joel Fuhrman

# Diabetes einfach wegessen

Das erfolgreiche Ernährungskonzept  
gegen Diabetes Typ 2



- 13 **Der erste Schritt – Diabetes verstehen**
- 25 **Nicht behandeln, sondern heilen**
- 37 **Was brauchen wir von unserer Nahrung?**
- 48 **Wie funktioniert Hunger?**
- 58 **Viel Protein – aber das richtige!**
- 74 **Phänomenal: Ballaststoffe in Bohnen**
- 86 **Die Wahrheit über Fette**
- 98 **Die Praxis der nährstoffreichen Diät**
- 119 **Die entscheidenden Schritte zu Ihrer Gesundheit**
- 130 **Für Ärzte und Patienten**
- 147 **Häufige Fragen**
- 203 **Dank**
- 204 **Glossar**
- 206 **Anmerkungen**
- 217 **Rezepte**
- 218 **Register**