
Vorwort	7
1. Übergewicht und Diabetes – ein vertrautes Pärchen	9
Was ist Diabetes mellitus?	9
Zwei Hauptformen	9
Woran merkt man, dass man zuckerkrank ist?	13
Wann ist der Blutzucker zu hoch?	16
Welche Rolle spielen die Erbanlagen?	16
Risikofaktor Übergewicht	17
Immer mehr junge Typ-2-Diabetiker	18
Ursachen und Einflussfaktoren	18
Vom Übergewicht zum Diabetes	19
Auf die Fettverteilung kommt es an	20
Das metabolische Syndrom	20
Weitere Folgen des Übergewichts	22
2. Planen Sie Ihre Gewichtsabnahme	28
Warum übergewichtige Menschen mit Diabetes abnehmen sollten	28
Voraussetzungen für erfolgreiches Abnehmen	30

Wie ausgeprägt ist Ihr Übergewicht?	31
Ermitteln Sie Ihren Body-Mass-Index	31
Apfel- oder Birnentyp?	33
Ermitteln Sie Ihren Taillenumfang	34
Steuern Sie realistische Ziele an	35
Ihr Zielgewicht	35
Ihr Blutzucker	36
Ihr Blutdruck	37
Ihre Blutfette	40
3. Erfolgreich abnehmen – die richtige Strategie	43
Richtig essen und trinken als übergewichtiger Diabetiker	44
15 Tipps und Regeln für eine gesunde Ernährung	45
Tipp 1: Fett	46
Tipp 2: Kohlenhydrate	48
Tipp 3: Ballaststoffe	51
Tipp 4: Eiweiß	52
Tipp 5: Mahlzeiten	53
Regel 1: Fleisch und Wurst	55
Regel 2: Fisch	56
Regel 3: Brot, Kartoffeln, Reis und Nudeln	57
Regel 4: Gemüse, Salat und Obst	58
Regel 5: Milchprodukte	60
Regel 6: Zubereitung	61
Regel 7: Salz und Kräuter	62
Regel 8: Getränke	63

	Inhalt
Regel 9: Alkohol	63
Regel 10: Diätprodukte	64
Das eigene Essverhalten ändern	65
Machen Sie sich bewusst, was, wann und warum Sie essen!	65
Tipps und Hilfen zur Verhaltensänderung	68
Verankern Sie das neue Essverhalten in Ihrem Leben!	71
Mehr körperlich bewegen	73
Mehr Bewegung – Balsam für Körper und Seele	75
Sport und Diabetesmedikamente	77
Tipps für mehr Bewegung im Alltag	79
Geeignete Sportarten für Übergewichtige	80
Weitere Möglichkeiten, Gewicht abzunehmen	83
Magenoperationen	83
Medikamente zur Gewichtsabnahme	88
4. Gewichtsabnahme und Diabetesmedikamente	94
Blutzuckersenkende Medikamente	94
Insulin	100
5. Was tun, wenn die Gewichtsabnahme nicht klappt?	102
Häufige Fehler	102

Formuladiäten	103
Ein neues Konzept: Formuladiät als Mahlzeitersatz	106
6. Das neue Gewicht halten	107
Praktische Tipps	108
Was tun, wenn Sie „gesündigt“ haben?	110
7. Kalorienarme Rezepte	112
8. Adressen	116
9. Weiterführende Literatur	119
10. Register	122