

## Kurztext

---

Doris Fritzsche

### Diabetes

#### Der Einkaufsberater von A - Z

256 Seiten

Format: 10,8 x 19,0 cm, Nicht definiert

12,99 € (D) / 13,40 € (A) / 18,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-5399-9



Der große Kompass Diabetes bietet allen Diabetikern eine wichtige Hilfestellung im täglichen Umgang mit ihrer Ernährung. Gerade die Ernährung ist ein Teil der Behandlung, auf den Sie als Betroffene großen Einfluss haben. Die Kohlenhydrat-Austauschtabelle zeigt auf einen Blick, wie viel Gramm der wichtigsten kohlenhydratliefernden Grundnahrungsmittel genau einer Broteinheit entsprechen. In einer weiteren umfangreichen Tabelle werden zahlreiche Lebensmittel vom Grundnahrungsmittel bis hin zu Fast-Food-Gerichten mit den Angaben Broteinheiten, Kohlenhydrate, kcal, Eiweiß und Fett pro 100 g und pro üblicher Portionsgröße aufgeführt. Ergänzt wird das ganze durch eine Glyx-Ampel, die eine schnelle Auskunft über die Blutzuckerwirkung eines Lebensmittels gibt. Die grundlegenden Informationen zu einer gesunden Ernährung bei Diabetes mellitus werden durch Beispiele, wie die Ernährungsempfehlungen in die Praxis umgesetzt werden können, veranschaulicht.