

VORWORT

Ausgewogen und regelmäßig essen ist für alle Menschen lebenswichtig. Menschen mit Diabetes wird dabei empfohlen, abwechslungsreich und fettbewusst zu essen. Dazu bekommen Sie mit dem „Diabetes-Journal“ Monat für Monat praktische Tipps und leckere Rezepte.

Bei Diabetes spielen die Kohlenhydrate eine zentrale Rolle. Sie beeinflussen den Blutzucker in unterschiedlicher Geschwindigkeit. Damit Ihnen der Umgang mit Kohlenhydraten und deren BE/KE-Menge leicht gemacht wird, habe ich für Sie 1.000 Lebensmittel genau unter die Lupe genommen und berechnet. Das praktische Ergebnis halten Sie in Ihren Händen. In dieser Tabelle finden Sie, neben klassischen Grundnahrungsmitteln, eine Fülle an Hilfreichem für den Alltag. Ob im Restaurant, für Ihre heimische Bäckerei oder beim Imbiss auf die Schnelle. Küchenmaße helfen beim Abschätzen, und dank des Energie(kcal)-gehalts pro Portion können Sie Ihre tägliche Energiebilanz im Auge behalten.

Ich wünsche Ihnen viel Freude mit dieser Tabelle als Alltagshelfer für die leichte und schnelle Kohlenhydratberechnung.

Ihre Kirsten Metternich