

Ratgeber „Wie ernähre ich mich bei Diabetes?“

Lotse zur gesunden Lebensweise – mit Genuss

(verbraucherzentrale / 23.04.2024) Das Bauchfett muss weg! – Der aktuelle Hype um die schlanke Körpermitte kann nicht nur mehr Wohlgefühl vor dem Spiegel verströmen. Auch bei Diabetes Typ 2 ist weniger Bauchfett der Schlüssel, um die Produktion entzündungsfördernder Signalstoffe zu verringern und die Körperzellen wieder empfindlicher für Insulin zu machen. Wie das mit einer gesunden Ernährungs- und Lebensweise gelingt – das zeigt der Ratgeber „Wie ernähre ich mich bei Diabetes?“ der Verbraucherzentrale. Neben Basiswissen zum Krankheitsbild und zu Therapien gibt er wichtige Bausteine für ein aktives und bewegtes Leben an die Hand. Und das Beste: Im Rezeptteil kommt der Genuss beim Essen – trotz Diabetes – nicht zu kurz.

Wie sieht eine erfolgreiche Behandlung aus? Was hat mein Lebensstil damit zu tun? Welche Ernährungsweise passt zu mir? Das Buch stellt die verschiedenen Diabetestypen sowie ihre Entstehung vor und erläutert mögliche Komplikationen oder Folgeerkrankungen. Anschaulich wird gezeigt, wie sich festgelegte Blutzuckerzielwerte durch eine gesunde Ernährungsweise erreichen lassen und so die Lebensqualität verbessert wird. Erfahrungsberichte von Betroffenen und aktuelle Erkenntnisse zur Ernährungstherapie begleiten auf diesem Weg. Außerdem bietet der Ratgeber Interviews von Fachleuten, Checklisten sowie praktische Tipps. Ein eigenes Kapitel beantwortet alle Fragen rund um Diabetes und Schwangerschaft. Der umfangreiche Rezeptteil von Apfelcrumble über Hähnchentopf bis Zucchinihähnchen gibt alltagstaugliche Anregungen, die einfach nachzukochen und auf die speziellen Anforderungen bei Diabetes abgestimmt sind. Und die Appetit machen, es mit der ausgewogenen und gesunden Ernährung zu probieren.

Der Ratgeber „**Mietkosten im Griff**. Nebenkosten, Mieterhöhung, Wohnungsmängel“ hat 192 Seiten und kostet 16,90 Euro (als E-Book 13,99 Euro) und kann per Telefon unter der Rufnummer (0211) 91 380-1555 oder im Online-Shop unter www.ratgeber-verbraucherzentrale.de bestellt werden.

Hinweise an die Redaktionen:

Rezensionsexemplare unter Tel. (0211) 91 380-1363 oder
E-Mail publikationen@verbraucherzentrale.nrw

Presstext und Cover:

www.verbraucherzentrale.nrw/buecher-und-ebooks/diabetes

Pressestelle:

Tel. (0345) 2 98 03-27

Fax (0345) 2 98 03-26

medien@vzsa.de

www.verbraucherzentrale-sachsen-anhalt.de