

7	Vorwort
8	Mein Tag X
15	Diabetes – was ist das überhaupt?
16	Vorkommen, Symptome, Entstehung
23	Ernährung bei Diabetes
24	Grundlegendes zur Ernährung
46	Praktische Umsetzung
55	Sport und Spaß
56	Training
70	Sexualität und Lust
73	Rezepte
74	Ab in die Küche, Männer
79	Frühstück
85	Snacks, Saucen und Dips
91	Suppen und Salate
101	Vegetarische Hauptgerichte
113	Hauptgerichte mit Fleisch und Fisch
127	Brot und Kuchen
132	Technische Hilfsmittel und Spielereien
136	Rezeptverzeichnis
137	Stichwortverzeichnis
139	Empfehlungen von Andreas Wartha