

Die richtige Ernährung bei Diabetes

Ratgeber bietet praktische Tipps, Checklisten und Rezeptideen

Diabetes ist eine Erkrankung mit vielen Gesichtern und eigentlich ein Oberbegriff für vielfältige Störungen des Stoffwechsels. Ihr gemeinsames Hauptmerkmal: chronische Überzuckerung – weshalb man auch von der „Zuckerkrankheit“ spricht. Etwa jeder zehnte Mensch in Deutschland ist davon betroffen. Der Ratgeber der Verbraucherzentrale „Wie ernähre ich mich bei Diabetes?“ bietet jede Menge wertvolle medizinische Hintergrundinformationen und unterstützt Patient:innen dabei, ihr Leben diabetesgerechter zu gestalten, ohne, dass es zu großen Einbußen bei der Lebensqualität kommt.

Wie sieht eine erfolgreiche Behandlung aus? Was hat mein Lebensstil damit zu tun? Welche Ernährungsweise passt zu mir? Das Buch beantwortet diese und viele weitere wichtige Fragen, stellt die verschiedenen Diabetestypen sowie ihre Entstehung vor und erläutert mögliche Komplikationen oder Folgeerkrankungen. Erfahrungsberichte von Betroffenen und aktuelle Erkenntnisse zur Ernährungstherapie weisen den Weg in ein aktives und bewegtes Leben mit Diabetes. Außerdem bietet der Ratgeber Interviews von Fachleuten, Checklisten sowie praktische Tipps. Der umfangreiche Rezeptteil von Apfelcrumble über Hähnchentopf bis Zucchini-Chips bereichert die Küche mit neuen, alltagstauglichen Ideen, die einfach nachzukochen sind.

Der Ratgeber „Wie ernähre ich mich bei Diabetes? Was nützt, was nicht – praktische Hilfen für den Alltag“ hat 240 Seiten und kostet 19,90 Euro, als E-Book 15,99 Euro.

Bestellmöglichkeiten:

Im Online-Shop unter www.ratgeber-verbraucherzentrale.de oder unter 0211 / 38 09-555. Der Ratgeber ist auch im Buchhandel erhältlich.

Hinweis für Redaktionen: Rezensionsexemplare unter

Tel. 0211 / 38 09-363 oder E-Mail

publikationen@verbraucherzentrale.nrw

Presstext und Cover:

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

Mintropstraße 27

40215 Düsseldorf

Tel. (0211) 38 09-101

Fax (0211) 38 09-216

presse@verbraucherzentrale.nrw

www.verbraucherzentrale.nrw