

## Tipps für den Alltag mit Diabetes Ratgeber informiert über gesunde Ernährung

In Deutschland leben etwa acht Millionen Menschen mit Diabetes – Tendenz steigend. Allein mit Medikamenten lässt sich die Erkrankung nicht behandeln. Im Gegensatz zu früher wird die Therapie heutzutage zwar nicht mehr mit einer strikten Diät begleitet. Die Umstellung auf eine gesundheitsfördernde Ernährung und Lebensweise spielt aber weiterhin eine große Rolle. Der neue Ratgeber „Wie ernähre ich mich bei Diabetes?“ der Verbraucherzentrale erklärt, warum das richtige Essen und Trinken für die Betroffenen so wichtig ist, und wie es sich umsetzen lässt.

Kann ich weiter essen, was mir schmeckt? Gibt es besonders geeignete Zutaten? Auf welche Lebensbereiche nimmt die Krankheit Einfluss? Wichtige Fragen wie diese beantwortet das Buch. Es informiert zudem über aktuelle Erkenntnisse zur Ernährungstherapie und bietet Tipps, wie sich das Leben ohne große Einbußen bei der Lebensqualität diabetesgerechter gestalten lässt. Dabei behandelt der Ratgeber die verschiedenen Diabetestypen, Ernährungsweisen von Low-Carb bis Vollwert, Behandlungen, mögliche Komplikationen sowie die Themen Reisen und Sport. Interviews mit Experten, Beispiele aus dem Alltag und Checklisten runden das Informationsangebot ab. Zudem bereichern mit Patienten erprobte Rezepte die Alltagsküche der Leserinnen und Leser um neue Ideen wie Quarkbrötchen, Spaghetti-Paprika-Pfanne oder Apfelcreme.

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

### Bestellmöglichkeiten:

Im Online-Shop unter [www.ratgeber-verbraucherzentrale.de](http://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de) oder unter 0211 / 38 09-555. Der Ratgeber ist auch in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel erhältlich.

**Hinweis für Redaktionen:** Rezensionsexemplare unter  
Tel. 0211 / 38 09-363 oder E-Mail  
[publikationen@verbraucherzentrale.nrw](mailto:publikationen@verbraucherzentrale.nrw)  
**Presstext und Cover:**  
[www.verbraucherzentrale.de/buecher-und-ebooks/diabetes](http://www.verbraucherzentrale.de/buecher-und-ebooks/diabetes)

Mintropstraße 27  
40215 Düsseldorf

Tel. (0211) 38 09-101  
Fax (0211) 38 09-216

[presse@verbraucherzentrale.nrw](mailto:presse@verbraucherzentrale.nrw)  
[www.verbraucherzentrale.nrw](http://www.verbraucherzentrale.nrw)