



Doris Fritzsche

111 Rezepte gegen Diabetes

160 Seiten, ca. 50 Abbildungen
15,5 x 21,0 cm, Broschur
ISBN 978-3-89993-946-0
€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Für Besser-Esser!

Die beste Therapie bei Diabetes mellitus Typ 2 ist eine Ernährungsumstellung. Flankiert von einem angemessenen Bewegungs- und Entspannungsprogramm können Betroffene Blutzuckerspitzen nach dem Essen vermeiden und langfristig ihre Werte bessern. Die Ernährungsexpertin Doris Fritzsche erklärt in diesem Ratgeber die grundlegenden Ernährungsregeln für Diabetiker: unkompliziert, gesund, abwechslungsreich. Die 111 bunten Rezepte sind ganz leicht nachzukochen und zeigen, dass gesundes Essen Spaß macht und lecker schmeckt.

Aus dem Inhalt

- Diabetes Mellitus: Das sollten Sie wissen!
- Diabetes Typ 2: Genetik oder Zivilisationskrankheit?
- Körpergewicht und körperliche Aktivität
- Gesund essen bei Diabetes
- Mythen & Fakten
- 111 leckere Rezepte: Frühstück, Mittag- und Abendessen, Snacks, Beilagen und süße Desserts

Die Autorin

Naturbelassene Lebensmittel und Kochen nach den Jahreszeiten sind der leidenschaftlichen Hobbyköchin Doris Fritzsche besonders wichtig! Das Thema Diabetes begleitet die Diplom-Ökotrophologin seit mehr als drei Jahrzehnten. Nach ihrer Tätigkeit für Diabetologische Schwerpunktpraxen führt sie seit 2000 eine eigene Praxis als Ernährungstherapeutin und -beraterin. Doris Fritzsche ist Autorin und Co-Autorin zahlreicher Ratgeber und Tabellenwerke. Die Rezepte für dieses Buch haben sie und ihr Mann in der heimischen Küche entwickelt.



Die Autorin steht für Interviews sehr gerne zur Verfügung.

Pressekontakt

Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG | 30130 Hannover

Lisa May | PR & Werbung humboldt | Telefon 0511 8550-2562 | Fax 0511 8550-992562 | may@schluetersche.de

Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg. Gerne auch digital an: may@schluetersche.de. Vielen Dank!