

## Lebensstil bewusst verändern

### Ratgeber gibt Tipps für den Alltag mit Diabetes

Wer die Diagnose Diabetes erhält, ist erst einmal verunsichert. Kann ich weiter essen, was mir schmeckt? Wie schränkt mich die Erkrankung im Beruf oder beim Sport ein? Die gute Nachricht ist, dass jeder und jede Betroffene durch gesundheitsbewusstes Verhalten gegensteuern kann. Wenn Bewegung, Gewichtsabnahme sowie zuckerarme und kohlenhydratbewusste Ernährung dauerhaft in den Alltag integriert werden, ist ein aktives Leben möglich. Der Ratgeber „Wie ernähre ich mich bei Diabetes?“ der Verbraucherzentrale hilft dabei. Er soll keinen Arztbesuch ersetzen, sondern ist mit seinen Praxisbeispielen, Experteninterviews und Checklisten als wertvolle ergänzende Information gedacht.

Da 95 Prozent der Patienten am Typ-2-Diabetes erkrankt sind, liegt hier der Schwerpunkt des Buches. Zudem informiert es über mögliche Komplikationen und Schwangerschaftsdiabetes, gibt Hinweise, was beim Autofahren und Reisen oder beim Sport zu beachten ist, und bietet Tipps für unterschiedliche Ernährungsweisen. Auch wenn Betroffenen schon lange keine strikte Diät mehr verordnet wird – richtiges Essen und Trinken sind zentrale Bausteine einer erfolgreichen Behandlung. Als praktische Hilfestellung finden sich dazu im Rezeptteil mehr als 60 familientaugliche und erprobte Ideen für die Alltagsküche.

Der Ratgeber „Wie ernähre ich mich bei Diabetes? Was nützt, was nicht – praktische Hilfen für den Alltag“ hat 240 Seiten und kostet 19,53 Euro (Preis gilt bis 31. Dezember 2020).

#### Bestellmöglichkeiten:

Im Online-Shop unter [www.ratgeber-verbraucherzentrale.de](http://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](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)