

**Mit der richtigen Ernährung aktiv gegen Diabetes
Ratgeber bietet Hintergrundinfos und Tipps für den Alltag**

Etwa jeder zehnte Mensch in Deutschland ist an Diabetes erkrankt – Tendenz steigend. Wer die Diagnose erhält, fragt sich gemeinsam mit seinen Angehörigen, was die Krankheit für die zukünftige Lebensqualität bedeutet. Die gute Nachricht lautet: Jeder Patient kann durch einen aktiven und gesundheitsbewussten Lebensstil gegensteuern. Da die Ernährung eine ganz wesentliche Rolle spielt, bietet der Ratgeber „Wie ernähre ich mich bei Diabetes“ der Verbraucherzentrale eine wichtige Hilfestellung.

Das Buch soll keine Arztbesuche ersetzen, sondern ist als ergänzende Information gedacht, die auch ohne medizinischen Hintergrund nachvollziehbar ist. Der Ratgeber erläutert, warum das richtige Essen und Trinken so wichtig sind und auf welche anderen Lebensbereiche die Krankheit Einfluss nimmt. Er stellt die aktuellen Ergebnisse zur Ernährungstherapie bei Typ-2-Diabetes vor, die am häufigsten vorkommt, und gibt die Erfahrungen von Betroffenen weiter. Im Praxisteil finden die Leserinnen und Leser mehr als 60 erprobte Rezepte für ihre eigene Küche. Checklisten, Experteninterviews und Patientenbeispiele runden das Informationsangebot ab.

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 gültig bis 31. Dezember 2020).

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