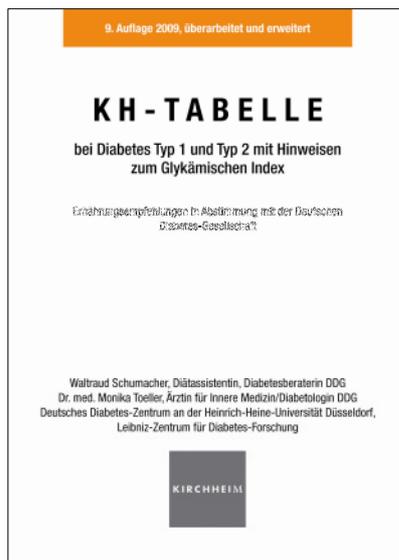


Rezensionstext

KH-Tabelle

bei Diabetes Typ 1 und Typ 2 mit Hinweisen zum Glykämischen Index



Von Dr. med. Monika Toeller und
Waltraud Schumacher

9. überarbeitete und erweiterte
Auflage 2009, 24 Seiten, DIN A 6,
Geheftet, 2,60 € / 3,70 sFr
ISBN 978-3-87409-472-6

Verlag Kirchheim + Co GmbH,
Kaiserstraße 41, 55116 Mainz
www.kirchheim-verlag.de
www.kirchheim-buchshop.de

Die KH-Tabelle gibt dem insulinspritzenden Diabetiker Schätzhilfen in Küchenmaßen für Lebensmittelportionen, die jeweils 10 bis 12 g Kohlenhydrate (KH) enthalten. Die Tabelle ist gedacht als praktische Hilfe für die alltägliche Zusammenstellung der Kost.

Die handliche Broschüre im Postkartenformat enthält auf 24 Seiten, in Gruppen übersichtlich geordnet, sowohl die wesentlichen kohlenhydrathaltigen Grundnahrungsmittel als auch z. B. exotische Früchte und Angaben zu Süßungsmitteln und Süßigkeiten.

Die Lebensmittelmenge, die jeweils einer Kohlenhydratportion (10 bis 12 g KH) entspricht, wird bei jedem Lebensmittel durch ein gebräuchliches Küchenmaß z. B. Esslöffel, Tasse usw. beschrieben. Für Anfänger, die mit Hilfe der Küchenwaage ihr Schätzvermögen zunächst üben wollen, enthält die Tabelle auch Zirka-Gramm-Mengen. Die Kohlenhydrat-Tabelle unterstützt auch die mit intensivierter Insulintherapie (ICT) behandelten Diabetiker, die ihre Ernährung flexibel gestalten können.

In der Tabelle sind nur notwendige und praxisnahe Angaben nach dem heutigen Kenntnisstand in der Wissenschaft der Ernährungsbehandlung bei Diabetes enthalten. Hinweise über die wesentlichen Ernährungsempfehlungen für Diabetiker und praktische Ratschläge runden das nützliche Kohlenhydrat-Nachschlagewerk ab.

Pressekontakt

Verlag Kirchheim + Co GmbH

Ursula Zehnter, Buch-Marketing

Kaiserstraße 41, 55116 Mainz

Tel. 06131/96070-28 / E-Mail: zehnter@kirchheim-verlag.de