



Das Redaktionsteam (v.l.n.r.): Beate Souranis, Bettina Röder, Adeline Jawich, Alexandra Kerbach und Dr. Bernd Thölke

## Gönnen Sie sich ruhig mal etwas ...

Der Mensch verbringt durchschnittlich fast zwei Stunden am Tag mit Essen. Essen ist aber im weiteren Sinne mehr als Nahrungsaufnahme: auch der Einkauf und das Ausprobieren neuer Rezepte sind Bestandteil. Und nicht zu vergessen: eine ansprechende Präsentation der zubereiteten Gerichte und das anschließende Schlemmen der Speisen ergänzen das Ritual.

Ausgewogen und gesund essen und trinken ist die Grundlage jeder Diabetesbehandlung. Die Diabeteskost ist keine spezielle Diät, sondern entspricht den Ernährungsempfehlungen wie sie für alle gelten.

Um bei der großen Auswahl an Lebensmitteln die richtige Wahl treffen zu können, hilft oft schon ein Blick auf die Ernährungspyramide. Denn diese veranschaulicht, welche Speisen in welcher Menge auf den Tag verteilt empfohlen werden. Hierzu gehört auch, dass ab und zu Naschwerk in kleinen Mengen genossen werden kann. Lesen Sie hierzu unsere Tipps, wie Sie sich solche Leckereien ganz bewusst und mit viel Genuss gönnen können.

Sie haben sich schon immer gefragt, wer hinter LifeScan und den OneTouch® Ultra® Blutzuckermessgeräten steht? Wir haben mit Hildegard Wolf, Geschäftsführerin von LifeScan, gesprochen, die Ihnen das Unternehmen mit seinem umfangreichen Portfolio aus Produkten und Service vorstellt.

*Ihr Zucker-Redaktionsteam*