

Buchempfehlungen und weiterführende Gesundheitsinformationen:

Helene von Bibra: 3-teilige Serie zur Diabetes Prävention. LION Magazin (Okt. 2017), (Nov. 2017) und (März 2018).

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) e.V. im Auftrag des Bundesministeriums für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft (Hrsg.). Ernährungsbericht 2012. S. 82-84

Matthias Riedl, Anne Fleck, Jörn Klasen: Die Ernährungs-Docs. Diabetes: Mit der richtigen Ernährung Diabetes vorbeugen und heilen. ZS Verlag GmbH (22. März 2017)

Heike Lemberger, Franca Mangiameli, Nicolai Worm. Die neue LOGI Diät. Das Kochbuch. Über 80 mediterrane Rezepte zum Abnehmen und Schlankbleiben. riva Verlag (1. Ausgabe 2020)

Bas Kast: Der Ernährungskompass. Das Fazit aller wissenschaftlichen Studien zum Thema Ernährung. Mit den 12 wichtigsten Regeln der gesunden Ernährung. C. Bertelsmann, 2018 (20. Auflage)

Svea Golinske: Diabetes* ist heilbar! *(Typ 2). Expertenwissen 2018: Paradigmenwechsel in der Diabetes-Therapie. Systemed Verlag GmbH (5. April 2018)

Dr. Nicolai Worm: MindCarb: Mediterran genießen. Lebensstil beachten – Kohlenhydrate anpassen. Schlank und gesund bleiben. riva (5. Dezember 2015)