

Inhalt



Diabetes – was ist das?	13
Zuckerkrank – und trotzdem gesund!	14
Der Zucker, die Bauchspeicheldrüse und das Insulin	15
Diabetes mellitus – häufigste Stoffwechselkrankheit	21
Was ist ein Typ-1-Diabetes?	22
Krankheitsauslöser im Immunsystem	22
Was ist ein Typ-2-Diabetes?	25
Insulinresistenz durch Fehlernährung und Bewegungsmangel	25
Andere Ursachen	28
Wenn der Stoffwechsel entgleist	29
Akute Gefahr durch Überzuckerung	31
Das diabetische Koma	31
Wie bemerken Sie die Überzuckerung?	33
Was sind die Auslöser für Überzucker?	34
Welche Rolle spielt die Ernährung?	35
Es gibt noch andere Ursachen	37
Notfall Überzuckerung: Was können Sie tun?	38
Akute Gefahr durch Unterzuckerung	40
Warnsymptome einer Unterzuckerung	41
Wenn Unterzuckerung nicht mehr wahrgenommen wird	43
Notfall Unterzucker: Jetzt zur richtigen Gegenmaßnahme greifen!	43



Nachfolgender Überzucker durch zu viele Kohlenhydrate	45
Was hilft bei Bewusstlosigkeit?	46
Folgeerkrankungen des Diabetes	49
Angiopathien: Attacken	
auf die Blutgefäße	50
Rote Blutkörperchen: zu »süß«	51
Blutplättchen: zu »klebrig«	53
Folge: Kleine und große	
Gefäße leiden	54
Diabetische Nephropathie:	
wenn der Zucker an die Nieren geht	55
Eiweiß im Urin? – Testen Sie selbst!	56
Vermindern Sie fortschreitende Nierenschäden	
durch eine gezielte Behandlung	57
Diabetische Retinopathie: Anschlag auf das Sehorgan	61
Netzhautschäden lassen sich behandeln, aber auch vermeiden	63
Diabetische Neuropathie: Krieg gegen Nerven	65
Die Nervenbahnen der Gliedmaßen sind häufiger betroffen	66
Sonderfall: der diabetische Fuß	67
Gefühlsarm – der neuropathische Fuß	67
Durchblutungsgestört – der ischämisch-gangränöse Fuß	69



Mischform am häufigsten: der neuropathisch-ischämische Fuß	69
Richtige Fußpflege ist die beste Vorbeugung	70
Neuropathie des vegetativen Nervensystems	72
Störungen bei der Magenentleerung	73
Potenzstörungen: die erektile Dysfunktion	73
Andere Ursachen für die Neuropathie?	76
Erhöhtes Risiko: Arteriosklerose der großen Gefäße	76
Hoher Blutzucker: Was geschieht dabei in den Gefäßen?	77
Die Risikofaktoren der Arteriosklerose	78
Kontrollieren Sie Ihren Stoffwechsel selbst	81
Gute Blutzuckereinstellung – das A und O	82
Vorab ein paar grundsätzliche Dinge	83
Blutzucker-Selbstkontrolle	84
Der sanfte Piks mit der Stechhilfe	84
Blutzuckermessung mit Teststreifen	85
Blutzuckermessung mit dem automatischen Messgerät	86
Blutzuckerkontrollen – wann und wie oft?	86
Wann sind zusätzliche Blutzuckermessungen notwendig?	90
Weitere Selbstkontrollen	92
Die Urinzucker-Selbstkontrolle	92
Azetonkontrolle im Urin	93



Albumin im Urin – der Nierentest	94
Das Diabetiker-Tagebuch	94
Die ärztlichen Kontrollen	97
HbA_{1c}-Wert – das »Blutzuckergedächtnis«	98
Zeigt her eure Füße: Stimmgabeltest, Mikrofilamenttest und Pedographie	99
Ärztliche Kontrolle zum Schutz vor Folgeerkrankungen	101
Die richtige Ernährung bei Diabetes	103
Gesunde Kost statt Diät	104
Die besondere Rolle der Kohlenhydrate	106
Bevorzugen Sie die richtigen KH!	107
Kohlenhydrate der etwas anderen Art: Ballaststoffe	109
Vorsicht bei Fett!	111
Süßen mit Zuckerersatz	112
Alkohol – nicht unbedingt tabu!	113
Diabeteskost heißt nicht Genussverzicht	114
Wie sieht ein Ernährungsplan aus?	116
Übergewicht abbauen: für viele Diabetiker unerlässlich	117
Sind Sie überhaupt übergewichtig?	117



Wie viele Kalorien benötigen Sie?	118
Medikamente zur Unterstützung der Gewichtsreduktion	118
Die Tablettenbehandlung beim Typ-2-Diabetes	121
Metformin	122
Acarbose und Miglitol	123
Sulfonylharnstoffe	124
Repaglinid/Nateglinid	125
Glitazone – die »Insulin-Empfindlichmacher«	125
Inkretinmimetika und DPP-4-Hemmer	126
Wenn die Tablettenwirkung langsam nachlässt	128
Die Insulinbehandlung	131
Insulin – ein lebenswichtiges Hormon	132
Woraus besteht Insulin?	133
Warum muss Insulin überhaupt gespritzt werden?	134
Die Insulin-Maßeinheit	135
Die verschiedenen Insulinarten	135
Herkunft: tierisches Insulin oder Designerprodukt?	136
Die Herstellungsverfahren der verschiedenen Insuline	136
Kurz, ultrakurz, lang, mittellang – die unterschiedlichen Wirkprofile	137



Höhe der Dosis und Spritzort sind für die Wirkungsdauer ebenfalls relevant	139
Spritz-Ess-Abstand – was bedeutet das?	139
Prinzip der Insulinwirkung: Basis einer erfolgreichen Insulinbehandlung	142
Das »klassische« Zweispritzen-Schema	143
Besonderheiten beim Typ-1-Diabetes: die intensivierte Insulintherapie	145
Das Basis-Bolus-Prinzip	145
Besonderheiten beim Typ-2-Diabetes	148
Das »Wunder« der Reduktionskost: Rückkehr zur Tablette?	148
Das Konzept der kombinierten Tabletten- und Insulintherapie	149
Was ist ein stabiler, was ein instabiler Diabetes?	150
Insulin und Ernährung – aufeinander abgestimmt	151
Insulin im Tagesrhythmus	153
Wann sind Sie besonders insulinempfindlich?	153
Vorgaben für die Insulindosisanpassung	155
Welche Anpassungsmöglichkeiten gibt es noch?	156
Beim stabilen Typ 2 sind Dosisanpassungen seltener notwendig	157
Insulindosisänderungen in außergewöhnlichen Situationen	158
Infekte erhöhen den Insulinbedarf	158
Insulin auf Reisen	159



Der Umgang mit Insulin und die Injektionstechnik	161
Die empfohlenen Injektionsgebiete	162
Der Pen	164
Die Insulinspritzen	166
Insulinaufbewahrung	169
Insulinpumpen-Therapie	169
Die richtige Handhabung	171
Was ändert sich am »Spritzschema« und an der Ernährung?	171
Ein Muss: Schulung und regelmäßige Selbstkontrollen	172
Leben mit Diabetes	173
Sport und körperliche Bewegung	174
Nützen Sie die Vorteile sportlicher Betätigung	174
Alle Behandlungsmaßnahmen müssen jedoch aufeinander abgestimmt sein	175
Wie wirkt sich die körperliche Aktivität auf den Stoffwechsel aus?	176
Welche Sport- und Bewegungsarten sind für Diabetiker geeignet?	178
Wann ist Sport ungünstig?	179
Praktische Hinweise für sportliche Betätigung	180
Diabetes und Schwangerschaft	183
Schwangerschaftsdiabetes	184
Diabetes und Berufswahl	185



Tipps fürs Reisen mit Diabetes	187
Problemzone Haut – Tipps zur Vorbeugung	190
Der Umgang mit Diabetes will gelernt sein	190
Anhang	193
Nahrungsmittel-Austauschtabelle	194
Kalorien- und Nährwerttabelle	197
Umrechnungstabelle für Blutzuckerwerte	206
Wichtige Anschriften	207
Abbildungs- und Quellennachweis	210
Stichwortverzeichnis	211