

Inhalt

Diabetes

- 8 An welchem Diabetes-Typ sind Sie erkrankt?
- 9 Diabetesbehandlung
- 10 Tabletten
- 11 Insulinbehandlung
- 12 Insulin
- 14 Selbstkontrolle bei Diabetes
- 17 Körperliche Aktivitäten
- 19 Hypoglykämie
- 20 Was ist bei Krankheit zu beachten?
- 23 Spätfolgen
- 24 Was kann ich tun, um Amputationen zu vermeiden?
- 26 Willkommene Momente
- 27 Schwangerschaft
- 28 Urlaub und Reisen
- 31 Mit Diabetes leben
- 32 Entspannung

Ernährung

- 34 Ausgewogene Ernährung
- 35 Kohlenhydrate
- 36 Nahrungsmittel-Pyramide
- 38 Fette
- 40 Beispiele für Zwischenmahlzeiten
- 42 Ein ausgewogenes Ernährungsprogramm
- 44 Kohlenhydratwerte (Portionen)
- 46 Kohlenhydratwerte (10 g)
- 48 Nährwertuntersuchung von Nahrungsmitteln
- 49 Diätprodukte
- 50 Alkohol

- 51 Fragen und Antworten
- 55 Weiterführende Literatur und Kontakte
- 56 Danksagungen