

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort: Blutzuckerwerte verstehen – Diabetes heilen	11
<b>I. Das Zucker-Experiment .....</b>	12
Übergewicht in der BRD .....	15
Das Phänomen Chile .....	19
<b>II. Was ist Diabetes eigentlich und wie entsteht die Krankheit? .....</b>	23
Das verflixte Insulin .....	24
Folgen eines zu hohen Blutzuckerspiegels .....	25
Wissen hilft: die Diabetesformen .....	27
Diabetes Typ 2 .....	28
Diabetes Typ 1 .....	32
Schwangerschaftsdiabetes (= Gestationsdiabetes, GDM) .....	33
Warum sind ältere Menschen besonders gefährdet? .....	36
Zucker, unser Energielieferant .....	38
So schütze ich mich vor Diabetes Typ 2 .....	39
Mit Zuckerfasten das Diabetes-Risiko reduzieren ..	40
Und der Prädiabetes .....	42
Welche Medikamente gibt es gegen Diabetes? .....	44
<b>III. Blutzuckerwerte verstehen - das solltest du wissen! .....</b>	46
Verdacht auf Prädiabetes: der Orale Glukosetoleranztest (oGTT) .....	47
Wie wird der orale Glukosetoleranztest durchgeführt? .....	47
Wie misst man den Blutzucker? .....	49
Was versteht man unter dem »Nüchternblutzucker«? .....	50

Was ist eigentlich ein »normaler« Blutzucker? .....	51
Ist dein Blutzuckerwert zu hoch? .....	53
Folgen eines erniedrigten Blutzuckerspiegels .....	55
Kinder und ihr Blutzucker – die Zahlen .....	56
Der HbA <sub>1c</sub> -Test .....	56
Die Blutdruckwerte .....	58
Die Cholesterinwerte .....	59
Das »gute« und das »böse« Cholesterin .....	61
Die Zielwerte bei Diabetes .....	63
Wenn du ins Krankenhaus musst .....	64
<b>IV. Die Ernährung, mit der du Diabetes Typ 2 verhindern bzw.</b>	
<b>reduzieren kannst .....</b>	66
Was darfst du essen und trinken? .....	67
Nährstoffe – und was sagt die Bauchspeichel-drüse? .....	76
Die Ballaststoffe .....	84
Die Mittelmeer-Kost .....	88
Zu viel ist leicht was ... .....	96
Bin ich überhaupt zu dick? .....	98
<b>V. Eine Woche, um Diabetes Typ 2 zu verhindern oder zu brem-</b>	
<b>sen – mit Rezepten .....</b>	111
Die Rezepte .....	112
1. Tag – Anfangen .....	113
2. Tag – Weitermachen .....	116
3. Tag – Durchhalten! .....	120
4. Tag – Es wird! .....	123
5. Tag – Gewohnheit .....	125
6. Tag – Freude .....	128
7. Tag – Geschafft! .....	131

<b>VI. Diabetes und die Fettleber .....</b>	<b>133</b>
Das Metabolische Syndrom .....	134
Zu viel Zucker im Blut ... die Fettleber .....	135
Wie stellt man eine Fettleber fest? .....	137
<b>VII. Die unterschätzte Mitspielerin: die Bauchspeicheldrüse ....</b>	<b>143</b>
Probleme mit der Bauchspeicheldrüse selbst erkennen .....	144
Droht Gefahr eines Typ-2-Diabetes? .....	144
Vorbeugen ist extrem wichtig .....	145
<b>VIII. Schutz vor Diabetes Typ II .....</b>	<b>147</b>
Achtung Blutdruck! .....	147
Gesunder Schlaf ist sooo wichtig! .....	148
Hausmittel bei Schlafproblemen – Pflanzliche Hilfsmittel .....	150
Die Grenzen der Selbsthilfe – wann besser einen Arzt hinzuziehen? .....	152
<b>IX. Was hat Stress mit Diabetes zu tun? .....</b>	<b>153</b>
Stress ganz allgemein .....	154
Ich kann nicht raus – Hilfe bei zu viel Stress .....	156
<b>X. Sich das Leben versüßen? Ja, aber besser nicht mit Zucker</b>	<b>159</b>
Zucker all over ...! .....	159
Der Zuckerstoffwechsel – was passiert da? .....	162
Die verschiedenen Zucker .....	163
Die Kohlenhydrateinheit (KHE, KE) .....	167
Was Diabetiker oft hören .....	168
Vorsicht: Diabetes selbst gemacht! .....	169
Süßstoffe und Zuckeraustauschstoffe – worin besteht der Unterschied? .....	170
Künstliche Süßstoffe und ihre Probleme .....	174
Vorsicht »Zuckerfrei«! .....	177

Fruchtzucker (Fruktose) ist gefährlich – warum? ..	179
Wenn du Zucker reduzieren willst .....	182
Was ist dran an dieser kalorienlosen, natürlichen Süße? Was ist Stevia eigentlich? .....	183
Kannst du ganz auf Zucker verzichten? .....	185
<b>XI. Die Bauchspeicheldrüse revitalisieren mit der Kraft der Pflanzen .....</b>	<b>186</b>
Flohsamen und Flohsamenschalen .....	186
Heidelbeeren ( <i>Vaccinium myrtillus</i> ) .....	189
Was der Bauchspeicheldrüse sonst noch hilft ... ..	189
<b>XII. Bewegung, die Diabetes Typ 2 verhindern hilft .....</b>	<b>191</b>
So wirkt Bewegung auf den Blutzuckerspiegel .....	192
Wir sitzen zu viel .....	195
Training, um Diabetes Typ 2 zu verhindern – aber wie viel? .....	197
Vorsicht Unterzuckerung .....	198
<b>XIII. Gerüchte rund um Diabetes Typ 2 .....</b>	<b>200</b>
Kaffee ist besser als sein Ruf .....	200
Eisenmangel, Alkohol, Fischhaut und magnetisches Gel ... ..	201
<b>XIV. Diabetes-Folgeerkrankungen .....</b>	<b>206</b>
Diabetes und die Augen .....	207
Wie wird die diabetische Retinopathie behandelt und wie häufig ist sie? .....	208
Diabetisches Fußsyndrom .....	209
Was ist zu tun? .....	210
Gehirn und Psyche .....	213
Hauterkrankungen .....	215
Wie kommt es zu einem höheren Risiko? .....	216

Eine wichtige Frage lautet natürlich: Kannst du vorbeugen? .....	216
Medikamente und ihre Folgen .....	217
Sei wachsam! – Weitere Erkrankungen .....	220
<b>XV. Der 5-Wochen-Plan und 10 Tipps zur Vorbeugung .....</b>	<b>235</b>
10 Tipps für dich .....	235
Der 5-Wochen Plan .....	239
Anhang .....	241
Lexikon .....	241
Quellen .....	243