

Inhaltsverzeichnis

Vorwort: Blutzuckerwerte verstehen – Diabetes heilen	11
I. Das Zucker-Experiment	12
Übergewicht in der BRD	15
Das Phänomen Chile	19
II. Was ist Diabetes eigentlich und wie entsteht die Krankheit?	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
III. Blutzuckerwerte verstehen – das solltest du wissen!	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 HbA1c-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

IV. Die Ernährung, mit der du Diabetes Typ 2 verhindern bzw. reduzieren kannst

reduzieren kannst	66
Was darfst du essen und trinken?	67
Nährstoffe – und was sagt die Bauchspeicheldrüse?	76
Die Ballaststoffe	84
Die Mittelmeer-Kost	88
Zu viel ist leicht was	96
Bin ich überhaupt zu dick?	98

V. Eine Woche, um Diabetes Typ 2 zu verhindern oder zu bremsen – mit Rezepten

Die Rezepte	111
1. Tag – Anfahren	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

VI. Diabetes und die Fettleber	133
Das Metabolische Syndrom	134
Zu viel Zucker im Blut ... die Fettleber	135
Wie stellt man eine Fettleber fest?	137
 VII. Die unterschätzte Mitspielerin: die Bauchspeicheldrüse	 143
Probleme mit der Bauchspeicheldrüse selbst erken- nen	144
Droht Gefahr eines Typ-2-Diabetes?	144
Vorbeugen ist extrem wichtig	145
 VIII. Schutz vor Diabetes Typ II	 147
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
 IX. Was hat Stress mit Diabetes zu tun?	 153
Stress ganz allgemein	154
Ich kann nicht raus – Hilfe bei zu viel Stress	156
 X. Sich das Leben versüßen? Ja, aber besser nicht mit Zucker	 159
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

XI. Die Bauchspeicheldrüse revitalisieren mit der Kraft der Pflanzen	186
Flohsamen und Flohsamenschalen	186
Heidelbeeren (Vaccinium myrtillus)	189
Was der Bauchspeicheldrüse sonst noch hilft	189

XII. Bewegung, die Diabetes Typ 2 verhindern hilft	191
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

XIII. Gerüchte rund um Diabetes Typ 2	200
Kaffee ist besser als sein Ruf	200
Eisenmangel, Alkohol, Fischhaut und magnetisches Gel	201

XIV. Diabetes-Folgeerkrankungen	206
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
XV. Der 5-Wochen-Plan und 10 Tipps zur Vorbeugung	235
10 Tipps für dich	235
Der 5-Wochen Plan	239
 Anhang	 241
Lexikon	241
Quellen	243