

Inhaltsverzeichnis

Über den Autor	7
----------------	---

Einführung 21

Über dieses Buch	22
Konventionen in diesem Buch	22
Was Sie nicht lesen müssen	22
Törichte Annahmen über den Leser	22
Wie dieses Buch aufgebaut ist	22
Teil I: Der Diabetes wird festgestellt	23
Teil II: Wie Diabetes Ihren Körper beeinflusst	23
Teil III: Mit Diabetes umgehen: Erfolgreich mit Diabetes leben	23
Teil IV: Spezielle Überlegungen für ein Leben mit Diabetes	24
Teil V: Der Top-Ten-Teil	24
Teil VI: Anhang	24
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	24

Teil I

Der Diabetes wird festgestellt 27

Kapitel 1

Mit Diabetes leben 29

Sie sind nicht allein	30
In guter Gesellschaft	30
Entdecken Sie Ihre Möglichkeiten	30
Mit der Diagnose umgehen	31
Abwehr	31
Wut	32
Verhandeln	33
Weiterkommen	34
Eine gute Lebensqualität erhalten	34
Die Bedeutung der Kontrolle	34
Der (geringe) Einfluss der Insulintherapie	35
Andere wichtige Faktoren für die Lebensqualität	36
Fazit	37

Kapitel 2

Alles fängt mit dem Zucker an 39

Prädiabetes entdecken	39
Diabetes verstehen	41
Die Rolle von Glukose	41
Auf Diabetes testen	42
Den Blutzucker kontrollieren	43
Erste Anzeichen von hohem Blutzucker	44
Die Geschichte der Diabetestherapie	45
Ein paar Beispiele	48

Kapitel 3

Welche Art von Diabetes haben Sie? 49

Lernen Sie Ihr Pankreas kennen	50
Typ-1-Diabetes	52
Die Symptome des Typ-1-Diabetes erkennen	52
Den Ursachen von Typ-1-Diabetes auf den Grund gehen	54
Voraussetzungen, um einen Typ-1-Diabetes zu bekommen	55
Typ-1-Diabetes verhindern	56
Typ-2-Diabetes	58
Die Symptome des Typ-2-Diabetes erkennen	59
Den Ursachen von Typ-2-Diabetes auf den Grund gehen	61
Typ-2-Diabetes bekommen	63
Typ-2-Diabetes vorbeugen	64
Schwangerschaftsdiabetes bekommen	68
Andere Arten von Diabetes erkennen	69

Teil II

Wie Diabetes Ihren Körper beeinflusst 73

Kapitel 4

Mit Akutkomplikationen umgehen 75

Akutkomplikationen beheben	75
Unterzuckerung verstehen	76
Symptome der Hypoglykämie	77

Ursachen für eine Hypoglykämie	79
Hypoglykämie verhindern	81
Behandlung der Hypoglykämie	82
Eine Ketoazidose bekämpfen	83
Symptome der Ketoazidose	83
Ursachen der Ketoazidose	84
Behandlung der Ketoazidose	85
Das hyperosmolare Syndrom	86
Symptome des hyperosmolaren Syndroms	86
Ursachen des hyperosmolaren Syndroms	87
Behandlung des hyperosmolaren Syndroms	88

Kapitel 5

Langzeitkomplikationen verhindern **89**

Wie Langzeitkomplikationen entstehen	90
Nierenerkrankung	90
Wie Diabetes die Nieren beeinflusst	91
Frühe Zeichen einer Nierenschädigung	93
Weitergehende Schäden	94
Behandlung der diabetischen Nierenschäden	97
Augenerkrankungen	100
Retinopathie	103
Hilfen für Sehbehinderte und Blinde	104
Nervenerkrankung	105
Diagnose der Neuropathie	106
Symptome der Neuropathie	107
Herzkrankungen	112
Metabolisches Syndrom	114
Autonome Neuropathie des Herzens	115
Herzmuskelstörung	116
Diabetische Gefäßerkrankung außerhalb des Herzens	116
Periphere arterielle Verschlusskrankheit	116
Zerebrovaskuläre Erkrankungen	118
Diabetischer Fuß	119
Hauterkrankungen bei Diabetes	121
Zahnfleischerkrankung bei Diabetes	122

Kapitel 6**Diabetes, Sexualfunktion und Schwangerschaft 123**

Erektionsprobleme	123
Die Erektion	124
Behandlung der erektilen Dysfunktion (ED)	126
Sexuelle Störungen bei der Frau	128
Eine gesunde Schwangerschaft mit Diabetes	130
Mit Diabetes schwanger werden	130
Diagnose eines Gestationsdiabetes	132
Die Risiken für Mutter und Kind kennen	133
Diabetes in der Schwangerschaft behandeln	136
Nach der Entbindung gesund bleiben	139
Die Gesundheit des Babys im Auge behalten	141
Polyzystische Ovarien	142

Teil III**Mit Diabetes umgehen: Erfolgreich mit Diabetes leben 145****Kapitel 7****Blutzuckerkontrolle und andere Tests 147**

Kontrolle, Kontrolle: Tests, die Ihnen helfen, gesund zu bleiben	148
Blutzuckermessung: Absolut notwendig	149
Wie oft sollten Sie Ihren Blutzucker messen?	150
Durchführung des Blutzuckertests	153
Die Wahl des Blutzuckermessgeräts	154
Entscheidungshilfen für den Einkauf	154
Die Messgeräte	155
Mit dem HbA _{1c} den Blutzuckerspiegel über einen längeren Zeitraum kontrollieren	157
Untersuchung auf Nierenbeteiligung: Mikroalbuminurie	160
Untersuchung auf Augenprobleme	160
Untersuchung der Füße	161
Untersuchung von Cholesterin und anderen Fetten	162
Messung des Blutdrucks	165
Überprüfung des Körpergewichts und BMI	167
Test auf Ketonkörper	168
Das C-reaktive Protein messen	168

Kapitel 8

Ernährung bei Diabetes	169
Der Kalorienbedarf	170
Kohlenhydrate	173
Eiweiß	179
Fett	182
Mineralien, Vitamine und Wasser	184
Alkohol in der Ernährung	186
Süßstoffe	187
Gesunde Ernährung für Typ-1-Diabetiker	188
Gesunde Ernährung für Typ-2-Diabetiker	189
Gewichtsreduktion	190
Verschiedene Arten von Diät	191
Verhaltensänderung	192
Mit Essstörungen zurechtkommen	193
Anzeichen von Anorexie oder Bulimie	193

Kapitel 9

In Bewegung bleiben	195
Runter vom Sofa	195
Gefäßerkrankungen verhindern	196
Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen	196
Was beim Sport im Körper passiert	197
Die Früchte ernten	198
Sport und Diabetes	199
Typ-1-Diabetes und Sport	200
Typ-2-Diabetes und Sport	201
Wie viel Sport ist gut?	201
Das richtige Maß an Anstrengung	201
Jeden Tag eine Stunde	203
Moderate Bewegung ist das Ziel	203
Ist Golf Sport? Die Auswahl der richtigen Sportart	204
10.000 Schritte jeden Tag	208

Kapitel 10

Medikamente, die Sie kennen sollten

211

Medikamente schlucken – orale Antidiabetika	211
Metformin	212
Sulfonylharnstoffe	213
Alpha-Glucosidase-Hemmer	216
Thiazolidendione	217
Sulfonylharnstoff-Analoga	218
Glucagon-ähnliches Peptid-1	220
Natrium-Glukose-Cotransporter-Hemmer	220
Orale Antidiabetika kombinieren	221
Insulin	222
Inhalatives Insulin	224
Sich selbst spritzen	226
Das Spritzen von Insulin	227
Insulin mit dem Insulin-Pen spritzen	227
Injektionshilfen	229
Verabreichung von Insulin mit der Insulinpumpe (CSII – kontinuierliche subcutane Insulininfusion)	229
Konventionelle Insulintherapie	232
Intensivierte Insulintherapie	233
Insulinversorgung auf Flugreisen	235
Der Einsatz von anderen Medikamenten	236
Wechselwirkungen zwischen verschiedenen Medikamenten	237

Kapitel 11

Ihre Hauptrolle als Diabetiker

239

Ihre Rolle als Drehbuchautor, Produzent, Regisseur und Hauptdarsteller	239
Der Hausarzt – Ihre rechte Hand	241
Diabetologen oder Endokrinologen – Ihre technische Assistenz	241
Der Augenarzt – Ihr Lichttechniker	242
Der Fußpfleger – Ihr Tanzchoreograf	242
Der Diätassistent – Ihr Cateringservice	243
Der Apotheker – Ihr Kartenverkäufer	244
Familie und Freunde – Ihr begeistertes Publikum	244

Kapitel 12

Das Wissen anwenden **245**

Eine positive Einstellung gewinnen	245
Kontrolle und Tests	246
Medikamente einsetzen	247
Eine Diät befolgen	248
Regelmäßige körperliche Bewegung	249
Expertenwissen nutzen	250

Teil IV

Spezielle Überlegungen für ein Leben mit Diabetes **251**

Kapitel 13

Ihr Kind hat Diabetes **253**

Ihr Säugling oder Kleinkind mit Diabetes	254
Die Ernährung bei einem Säugling mit Diabetes	254
Diabetes bei Kleinkindern	255
Eine ausgebildete Diabetespflegekraft werden	255
Grundschulkinder mit Diabetes	257
Mit Typ-1-Diabetes zurechtkommen	257
Einen Typ-2-Diabetes erkennen und behandeln	260
Jugendliche mit Diabetes	261
Junge Erwachsene mit Diabetes	262
Übergewicht und Typ-2-Diabetes bei Kindern	263
Wenn andere Krankheiten hinzukommen	264
Spezielle Erkrankungen bei Typ-1-Diabetes	265
Als Team Ihr Kind versorgen	265

Kapitel 14

Diabetes bei Senioren **267**

Den Diabetes diagnostizieren	267
Die Fähigkeiten des Patienten einschätzen	268
Herzerkrankungen	268
Die angemessene Ernährung	269

Hypoglykämien verhindern	269
Medikamente einsetzen	270
Augenprobleme	271
Mit Blasen- und Sexualproblemen umgehen	272

Kapitel 15

Beruf und Versicherung 273

Mit Diabetes auf Reisen	273
Geeignete Berufe für Diabetiker	274
Die Auswahl der Krankenversicherung	276
Andere Versicherungen abschließen	277

Kapitel 16

Neuigkeiten in der Diabetestherapie 279

Pharmaforschung und -entwicklung	280
Implantierbare Insulinpumpen	280
Insulintabletten	281
Mit Inselzellen Diabetes heilen	281
Transplantation einer Bauchspeicheldrüse	281
Insulin produzierende Zellen einpflanzen	282
Eisenspeicherkrankheit	284
Ungewöhnliche Therapien entdecken	285
Die Verbindung zwischen Übergewicht und Diabetes verstehen	285
Extremes Übergewicht	286

Teil V

Der Top-Ten-Teil 287

Kapitel 17

Zehn Strategien für den Kampf gegen Diabeteseffekte 289

Meisterhaftes Messen	289
Frommes Fasten	290
Kleinliche Kontrolle	290
Bessere Bewegung	291

Lebenslanges Lernen	291
Maßgenaue Medikamente	292
Einsichtige Einstellung	293
Präventives Planen	293
Fabelhafte Fußpflege	294
Angemessene Augenkontrolle	295

Kapitel 18

***Zehn Geschichten über Diabetes, die Sie vergessen können* 297**

Durch eine perfekte Therapie erreicht man perfekte	
Blutzuckerspiegel	297
Ein Stück Torte kann Diabetiker umbringen	298
Mit unorthodoxen Methoden kann man Diabetes heilen	299
Mit Diabetes kann man nicht mehr spontan sein	299
Hypoglykämien töten Gehirnzellen	300
Wenn Sie Insulin brauchen, ist alles vorbei	300
Diabetiker sollten keinen Sport treiben	301
Lebensversicherungen nehmen keine Diabetiker	302
Diabetes ist vererbt	302
Mit Diabetes hat man nichts mehr zu lachen	302

Kapitel 19

***Zehn Wege, Hilfe zu organisieren* 303**

Hypoglykämie erklären	303
Die Leitlinien befolgen	304
Sport mit jemand zusammen machen	304
Die Füße professionell pflegen lassen	305
Essen – der Versuchung widerstehen	305
Informationen einfordern	306
Das Lieblingsessen in der Diät unterbringen	306
Spezialisten konsultieren	307
Die Therapie verstehen	307
Dieses Buch weiterempfehlen	308

Teil VI

Anhang 309

A

Rezepte 311

B

Nährwerttabelle 337

Milch, Milchprodukte und Eier	337
Fette und Öle	339
Fisch und andere Meerestiere	340
Fleisch, Geflügel und Wurstwaren	341
Gemüse und Gemüseprodukte	344
Getreide und Getreideerzeugnisse	346
Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen	347
Obst und Obstprodukte	348
Getränke	350
Süßwaren	351

C

Dr. W. W. Web 353

Allgemeine Seiten	353
Firmen, die Produkte für Diabetiker herstellen	355

Stichwortverzeichnis 357