

Vorwort	7
1 Ernährung bei Diabetischem Fußsyndrom	11
Was bedeutet uns der Zucker?	11
Zuckrige Ammenmärchen	12
Wir brauchen Zucker, um zu leben	16
Zwei „hauptamtliche“ Hormone steuern den Zucker-Stoffwechsel	18
2 Diabetes: nicht nur der Zuckerstoffwechsel ist gestört	21
Wie unterscheiden sich Diabetes Typ 1 und Diabetes Typ 2?	21
Diabetes Typ 2 wird immer häufiger werden	23
Was weiß man über die Veranlagung zu Diabetes Typ 2?	27
Schulungen helfen Patienten im Umgang mit Diabetes	27
Unterzuckerung und Überzuckerung	30
Süßstoffe und Zuckeraustauschstoffe	31
Stevia – pflanzlicher Süßstoff	32
Fett ist nicht gleich Fett	35
Günstige Fette – ungünstige Fette	37
Trans-Fettsäuren möglichst meiden!	39
3 Ist gesundes Essen zu teuer?	43
Kohlenhydrate haben unterschiedliche Effekte auf den Blutzuckerspiegel	45
Glykämischer Index von Lebensmitteln	46
Bessere Bewertung anhand der „Glykämischen Last“ (GL)	48
Interview mit dem Leiter eines Diabetischen Fußzentrums	49
Die Entwicklung diabetischer Läsionen aufhalten	49
Diabetiker brauchen keine Extrakost	58
Die Sonderrolle der Fruktose	59
Welche Rolle spielt das Bauchfett?	61
Bauch-OP: letzter Ausweg oder sinnvolle Therapie?	63

4 Anders leben – gesünder bleiben	73
Was versteht man unter Lebensstiländerung?	73
Fettreduktion genügt nicht	74
Mit der Motivation fängt alles an ...	75
Das vertrauensvolle Gespräch in der podologischen Praxis	76
Oft unterschätzt: die Bedeutung der Bewegung	78
Krafttraining macht keine „dicken“ Muskeln	83
Bewegung? Die sieben Ausreden	86
Wie motiviert man Patienten zu mehr Bewegung?	88
Patienten mit peripherer Neuropathie	
bewegen sich viel zu wenig	89
Muskeltraining vor dem Bildschirm	92
Wie kann man Ernährungsverhalten verändern?	92
Interview	94
„Süßes ist ein Elixier der Seele!“	94
Erkenntnisse zu Stress und Essverhalten	96
Die Bedeutung der Ernährungspsychologie	97
Woran scheitern Diäten?	97
Die Macht der Gewohnheit	98
Veränderungen sind Kraftakte	99
Neues Verhalten lernen	100
Einfache Regeln für eine sanfte Ernährungsumstellung	102
Anblick von Nahrungsmitteln erzeugt Hunger	104
Wie erreicht der gute Rat Ihre Patienten?	106
Unterschied zwischen Trost und Belohnung	108
Der feine Unterschied zwischen Hunger des Körpers	
und Hunger der Seele	109
Podologen als Ernährungscoaches?	110
Wie motiviert man zu Verhaltensänderungen?	110
Was sollte man in der Beratung bedenken?	111
Aktives Zuhören	111