

Inhaltsverzeichnis

Was ist Diabetes mellitus	4
Formen des Diabetes mellitus	4
Anzeichen für hohe Blutzuckerwerte	5
Entstehung, Diagnose und Behandlung des Typ 2 Diabetes	6
Begleit- und Folgeerkrankungen, Probleme im Alter	10
Ernährung	12
Gesunde Ernährung	12
Süßstoff	17
Diabetiker-Produkte oder Diätprodukte für Diabetiker	17
Vorteile einer ballaststoffreichen Ernährung	18
Regelmäßige Mahlzeiten bei entsprechender Behandlung	18
Ernährungsempfehlungen	19
Behandlung ohne Insulin	24
Tabletten, die die Insulinwirkung verbessern	25
Tabletten, die die Bauchspeicheldrüse anregen	26
Behandlung von Bluthochdruck und Blutfetten	27
Behandlung mit Insulin	28
Insulintherapien	30
Verzögerungsinsulin zur Nacht	30
Konventionelle Insulintherapie	30
Intensivierte Insulintherapie	30
Selbstkontrolle	34
Gesundheits-Pass Diabetes DDG	34
Diabetiker-Tagebuch	35
Unterzuckerung – Hypoglykämie	37
Anzeichen einer Unterzuckerung	37
Ursachen einer Unterzuckerung	38
Behandlung einer Unterzuckerung	39
Überzuckerung – Hyperglykämie	41
Anzeichen einer Überzuckerung	41
Ursachen einer Überzuckerung	42
Behandlung einer Überzuckerung	42
Folgeerkrankungen	44
Folgeerkrankungen bei Diabetes mellitus	44
Typische Diabetesfolgen an den kleinen Blutgefäßen	45
Typische Diabetesfolgen an den Nerven	45
Typische Diabetesfolgen an den großen Blutgefäßen	47
Problembereiche älterer Diabetiker	48
Maßnahmen zur Erhaltung Ihrer Gesundheit	50
Fußpflege	52
Professionelle Fußpflege	52
Praktische Fußpflege	53
Worauf ist besonders zu achten?	55
Auf folgende Hilfsmittel sollten Sie verzichten	58
Meine Ziele aus den einzelnen Themenbereichen	60