

Inhaltsverzeichnis

Liebe Leserin, lieber Leser,	5
Typ-2-Diabetes – warum mit Insulin behandeln?	7
Intensivierte Insulintherapie (ICT) verstehen	17
Nicht nur auf den Blutzucker achten	23
Pen, Spritze und Insulin richtig handhaben	29
Insulinspritzen – so geht's	37
Blutzucker selbst messen	43
Gut essen und trinken – auch mit Insulin	51
Insulin richtig dosieren	63
Unterzuckerung – wenn der Blutzucker zu niedrig ist	75
Überzuckerung – wenn der Blutzucker zu hoch ist	83
Bewegung tut gut – auch mit Insulin	91
Einer Gewichtszunahme vorbeugen	97
Auch bei Erkrankungen die Blutzuckerwerte im Griff haben	103
Feste, Feiern und Reisen – auch mit Insulin kein Problem	107
Gemeinsam geht's leichter	115
Bluthochdruck erfolgreich behandeln	119
Auch die Blutfettwerte im Blick behalten	127
Mit dem Rauchen aufhören	131
Folgeerkrankungen vermeiden	135
Gut zu Fuß bleiben	149
Rechte und Pflichten kennen	155
Weiterhin motiviert bleiben	165
Fachbegriffe – leicht erklärt von A bis Z	171
Bücher, Zeitschriften, Adressen, Internet, Apps	175
Stichwortverzeichnis	178

Inhaltsverzeichnis

Sie haben Typ-2-Diabetes und spritzen nicht Insulin.....	4
Sie haben Typ-2-Diabetes und spritzen Insulin.....	7
Milch und Milchprodukte.....	10
Fleisch und Wurstwaren	14
Fisch	18
Fette und Brotaufstriche	20
Eier und Eierspeisen	22
Suppen und Soßen	23
Getreideprodukte	24
Beilagen	27
Gemüse und Gemüsegerichte	29
Obst und Nüsse	32
Gebäck und Kuchen	36
Süßes und Knabbereien	39
Getränke	45
Fertiggerichte und -produkte	48
Essen unterwegs	51