

# 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 Knabberereien .....	39
Getränke .....	45
Fertiggerichte und -produkte .....	48
Essen unterwegs .....	51