

## **Sie haben Diabetes:**

### **Was heißt das? 18**

- Insulinmangel und Insulinresistenz 18
- Ursachen und Risikofaktoren für Typ-2-Diabetes 20
- Symptome des Diabetes 21
- Grenzwerte für Blutzucker 22
- Ziele der Typ-2-Behandlung 25
- Übergewicht reduzieren und mehr Bewegung! 26

### **Das Ziel: Blutzuckersenkung! 29**

- Insulin reguliert den Blutzucker 30
- Warum ist eine Blutzuckersenkung so wichtig? 32
- Diabetesbehandlung: Alle Möglichkeiten ausschöpfen 33

### **Verhinderung von Langzeitfolgen 39**

- Herz: Infarktrisiko verringern 40
- Augen: Diabetische Retinopathie vermeiden 41
- Nieren: Blutdruck senken 43
- Füße: Dem »diabetischen Fuß« vorbeugen 45
- Nerven: Leben mit diabetischer Neuropathie 46
- Blutdrucksenkung ist wichtig! 48

<b>Übergewicht reduzieren – reicht das?</b>	54
■ Wie viel Energie (ver)braucht der Mensch?	55
<b>Die Zusammensetzung der Ernährung</b>	59
■ Kohlenhydrate	59
■ Fette und Öle	64
■ Eiweiße	66
■ Kalzium	67
■ Vitamine und Antioxidanzien	67
■ Süßstoffe und Zuckeraustauschstoffe	69
■ Gefahren von Alkohol und Nikotin	70
■ »Diabetikerprodukte«	72
<b>Der Ernährungsplan</b>	73
■ Das 10-Gramm-Wertesystem	75
■ Die Ernährungspyramide	75
<b>Einstieg in die gesunde Ernährung</b>	78
■ Empfohlene Tagesmengen	78
<b>Die Zubereitung der Nahrung</b>	81
■ Essen mit Genuss	82
■ Wie Ernährung, Insulin und Blutzucker zusammenhängen	84

<b>Wichtige Eckwerte für Kontrollen</b>	128
■ Urinzucker	129
■ Blutzucker	130
■ Das Blutzucker-Langzeitgedächtnis HbA <sub>1c</sub>	131
■ Azeton	132
<b>Akute Diabeteskomplikationen</b>	133
■ Zu niedriger Blutzucker (Hypoglykämie)	133
■ Zu hoher Blutzucker (Hyperglykämie)	135
<b>Besondere Situationen</b>	137
■ Auto fahren	137
■ Krankheiten	139
■ Operative Eingriffe	141
<b>So managen Sie Ihren Diabetes</b>	143
■ Ernährungsanpassung und Bewegung	143
■ Tabletten und Insulin	144
■ Pflegen Sie Ihre Füße	145
■ In kleinen Schritten zu mehr Lebensqualität	147

## **Die United Kingdom Prospective Diabetes Study (UKPDS)** 152

- Zielsetzung und Methoden 152
- Kritische Beurteilung 153
- Erkenntnisse für die praktische Anwendung 155
- Schlussfolgerung 156

## **Empfehlungen zur Ernährung von Diabetikern** 157

## **Tierisches Insulin oder Humaninsulin?** 158

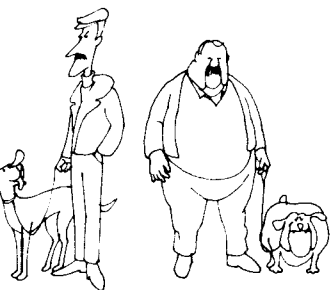
- Schwere Nebenwirkungen von Humaninsulin 158
- Hypoglykämien 160
- Freie Insulinwahl: Respekt vor den Patientenbedürfnissen 162

## **Disease Management Program (DMP)** 163

- Kassensicht 164
- Ärztesicht 165
- Patientensicht 166

Blutzuckerwerte – Umrechnungstabelle mmol/l in mg/dl	167
Body-Mass-Index (BMI)	168
HbA <sub>1c</sub> /durchschnittlicher Blutzucker	169

<b>Glossar:</b>	
<b>Diabetes von A bis Z</b>	170
<b>Adressen, die weiterhelfen</b>	177
<b>Bücher zum Weiterlesen</b>	179
<b>Register</b>	180



## Blutzucker senken mit Tabletten 88

### Die Tabletten und ihre Wirkungen 92

■ Sulfonylharnstoffe 92

■ Biguanide (Metformin) 92

■ Meglitinide 93

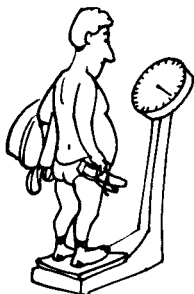
■ Thiazolidinedione 93

■ Stärkeabbauhemmer  
(Glucosidasehemmer) 93

■ Glitazone 94

### Unerwünschte Wirkungen 95

### Wenn Tabletten nicht mehr wirken 95



<b>Die Entscheidung für Insulin</b>	102
<b>Welche Insuline gibt es?</b>	105
■ Wirkungsdauer und Wirkprofil	105
■ Herkunft der Insuline	108
■ Was ist eine Einheit Insulin?	110
■ Konzentration	111
<b>Welches Insulin ist für mich richtig?</b>	111
<b>Wie wird Insulin gespritzt?</b>	115
<b>Die Insulindosis anpassen!</b>	118
<b>Beispiele für Insulinanwendungen</b>	119
■ Für den Tag: Isophane Insuline	119
■ Für die Nacht: Semilente® MC	119
■ 2-mal Semilente®: gut steuerbar – gute Insulinempfindlichkeit	121
■ 3-mal schnell wirkendes Insulin zu den Hauptmahlzeiten	122
■ 3-mal schnell wirkendes Insulin zu den Mahlzeiten und länger wirkendes Insulin für die Nacht	124
■ Einsatz von Mischinsulinen »Mix«	124