

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

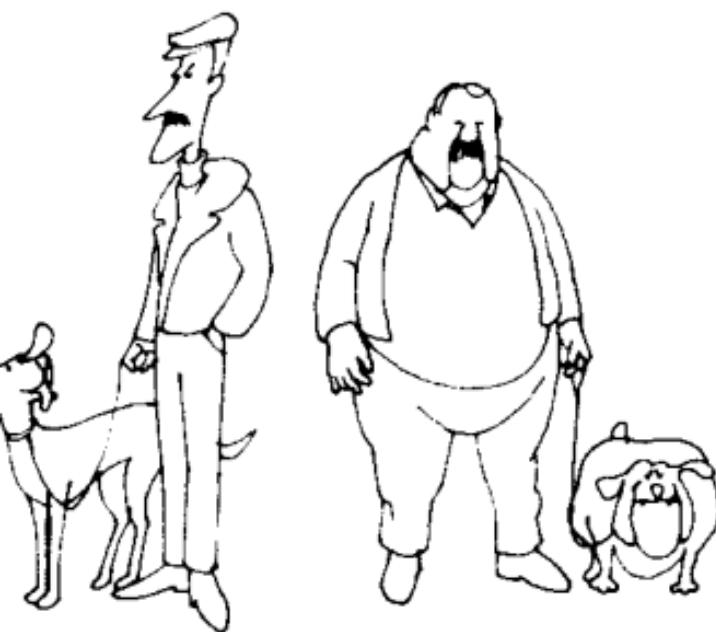
Übergewicht reduzieren – reicht das?	54
■ Wie viel Energie (ver)braucht der Mensch?	55
Die Zusammensetzung der Ernährung	59
■ Kohlenhydrate	59
■ Fette und Öle	64
■ Eiweiße	66
■ Kalzium	67
■ Vitamine und Antioxidanzien	67
■ Süßstoffe und Zuckeraustauschstoffe	69
■ Gefahren von Alkohol und Nikotin	70
■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

Wichtige Eckwerte für Kontrollen	128
■ Urinzucker	129
■ Blutzucker	130
■ Das Blutzucker-Langzeitgedächtnis HbA _{1c}	131
■ Azeton	132
Akute Diabeteskomplikationen	133
■ Zu niedriger Blutzucker (Hypoglykämie)	133
■ Zu hoher Blutzucker (Hyperglykämie)	135
Besondere Situationen	137
■ Autofahren	137
■ Krankheiten	139
■ Operative Eingriffe	141
So managen Sie Ihren Diabetes	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

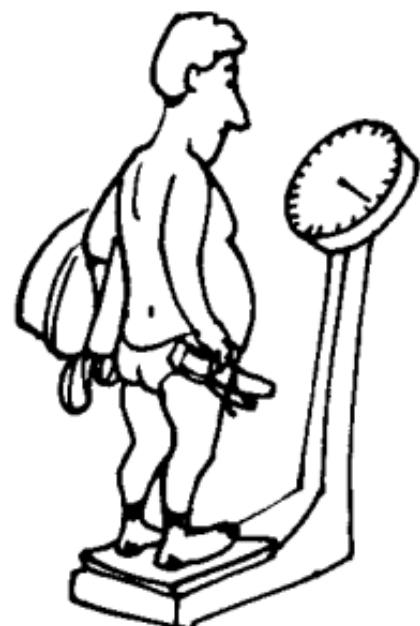
Blutzuckerwerte – Umrechnungstabelle mmol/l in mg/dl	167
Body-Mass-Index (BMI)	168
HbA₁c/durchschnittlicher Blutzucker	169

Glossar: Diabetes von A bis Z	170
Adressen, die weiterhelfen	177
Bücher zum Weiterlesen	179
Register	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



Die Entscheidung für Insulin	102
Welche Insuline gibt es?	105
■ Wirkungsdauer und Wirkprofil	105
■ Herkunft der Insuline	108
■ Was ist eine Einheit Insulin?	110
■ Konzentration	111
Welches Insulin ist für mich richtig?	111
Wie wird Insulin gespritzt?	115
Die Insulindosis anpassen!	118
Beispiele für Insulinanwendungen	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