

Wie ernähre ich mich bei Diabetes?

Was nützt, was nicht –
praktische Hilfen für den Alltag

CLAUDIA KRÜGER

verbraucherzentrale

Stichwortverzeichnis



A/B

Achtsamkeit 119, 120
 Checkliste zum achtsamen Essen 123
 alkoholische Getränke 48 ff., 85, 90, 105, 115, 136
 Alter, höheres 100 ff.
 Apps 24 ff., 69, 87, 97
 Augenarzt 27, 97
 Autofahren 96

 Ballaststoffe 40 ff.
 Basalinsulin 24, 85 f., 102, 141
 Behandlung
 Stufenschema 19
 Team 20 f., 91, 127, 134
 Ziele 17, 19, 40, 100
 berufstätig 95, 134
 Blutzuckermessung 98, 130 f., 133
 mit dem Handy 25
 Blutzuckersenkung 44, 85, 101, 104
 Blutzuckerspiegel 16, 20, 42, 76, 114, 116, 136, 147
 Blutzuckerwerte 15, 29, 62, 130
 bei Glutenunverträglichkeit 80 ff.
 hohe 13 f., 17, , 40, 88, 95, 116
 Kontrolle 42, 133
 Messung 16
 stabile 19, 43, 58, 97
 zu niedrige 88, 95, 111, 114
 Body-Mass-Index (BMI) 18, 29, 34, 102, 129, 133

Bolusinsulin 24 f., 86, 88 f.
 BOT 44

C/D

Checkliste mit Ernährungsempfehlungen
 → Lebensmittelauswahl
 chronische Erkrankung 39, 125
 Reisen 98
 Ernährung 119

 Diabetes mellitus (Definition) 14, 129
 Diabetestypen 14, 16, 129
 Diabetesassistent 20, 91,
 Diabetesberaterin 20, 91, 134
 diabetesgerecht 60 f., 65, 69, 91
 Diabetologin 20, 30 ff., 87, 91, 130
 Diagnose 16, 23, 105, 130
 Diätassistent 29, 58, 83, 91, 92
 Durchblutungsstörungen 27

E/F

Einfachzucker 41
 Eiweißgehalt 47
 Ernährung, gesundheitsbewusste 19 f., 47, 65,
 Ernährungstherapie 19, 29, 30 ff., 37 ff., 40, 85, 92 f., 133 f.
 bei Lebensmittelunverträglichkeiten 83 ff.
 Kosten 93
 Grenzen 141

 Fisch einkaufen 205
 Flash-Glukose-Monitoring 25

Fleisch zubereiten 192
 Folgeerkrankung 26 ff., 97, 112, 116
 Fruktose 10, 41, 59, 74, 138, 140

G/H

Gestationsdiabetes 129 ff.
 Gewicht reduzieren 29, 35
 Gewichtsabnahme 18, 20 ff., 29, 35, 65, 86, 131
 bei Insulinmangelzustand 14
 im Alter 103
 Glukosetoleranz, gestörte 15 f., 82, 106, 129,
 130, 143
 glutenfrei 82, 84, 145
 Glutenunverträglichkeit 26, 77, 80, 82 ff., 145
 Grillen 202
 Hausarzt 20, 28, 32, 49, 85, 91 ff., 99, 108,
 Heißhunger 40, 57, 112
 Hyperinsulinämie 15
 Hyperinsulinismus 14, 23

I/K

Insulin 19 ff., 85 ff., 89 f., 141
 → auch Langzeitinsulin und Bolusinsulin
 -anpassung 87
 -pen 14, 24, 99, 117
 -pumpe 14, 24 f., 117
 -resistenz 15, 22 f., 29, 31, 107, 129
 -schema 89
 insulinpflichtig 17, 24, 49, 87, 105, 117, 142
 kardiovaskuläres Risiko 15 f.
 Ketoazidose 99, 105
 Kohlenhydrateinheit, anrechenbare 42, 87 f.,
 145, 147
 Kohlenhydratgehalt 45 f., 62 f., 75, 80,
 86 ff., 99
 Komplikationen 17, 77, 105, 111 ff., 132, 141

L/M

laktosefrei 78 ff.
 Laktoseintoleranz 26, 77 ff., 83
 Langzeitinsulin 44, 85 f.
 Lebensmittelabstreichliste
 für übergewichtige Typ-2-Diabetiker 53
 für normalgewichtige Typ-2-Diabetiker 56
 Lebensmittelauswahl
 Checkliste bei Schwangerschaftsdiabetes
 (2200 Kcal) 137
 Checkliste bei Schwangerschaftsdiabetes
 (1800 Kcal) 139
 Checkliste für normalgewichtige Typ-2-
 Diabetiker 54
 Checkliste für übergewichtige Typ-2-
 Diabetiker 51
 Lebensmittelunverträglichkeit 26, 76, 85
 Lebensqualität 17, 19, 37, 40, 73, 108, 112,
 119 ff., 127
 Lebensstil 14, 19 ff., 21, 91, 95, 111
 -veränderung 17, 30, 96, 130, 132
 Low Carb 47, 65, 66, 67, 69, 70, 72
 mediterrane Ernährung 65, 66, 70, 72
 Mehrfachzucker 41
 Metabolisches Syndrom 15

N/O/P

Nephropathie 27
 Neuropathie 27
 OAD 44
 Ökotrophologin 20, 83, 92,
 Operation, bariatrische 31, 131
 psychische Erkrankung 125 ff.

R/S

Reisen 10, 98 ff.

Retinopathie 27

Risiko

bei Schwangerschaftsdiabetes 131 f.,
134, 143

-faktoren 23, 106

für Folgeerkrankungen 26, 32, 75, 107

für Schwangerschaftsdiabetes 129

im Alter 100

-personen 16

-schwangerschaft 131, 142

Unterzuckerungs- 101, 108

→ auch: kardiovaskuläres Risiko

Schwangerschaftsdiabetes 16, 129 ff.

Selbsthilfegruppe 127

Speiseplan 43, 73, 76, 83

Sport 20, 104 ff., 127

-arten, empfohlene 107

-gruppe 109

in der Schwangerschaft 141

-programm 107

Wiedereinstieg 108

Stufenschema 19

Superfood 49

Süßungsmittel 61

T/U

Typ-1-Diabetes mellitus 14, 82, 105

Typ-2-Diabetes mellitus 14, 16 ff., 21

bei Kindern 22, 132

Bewegung und Sport 105 ff.

Ernährung 37 ff.

Ernährungstherapie 92 ff.

Heilung 30 ff.

im Alter 100 ff.

Körpergewicht 29

Medikamente 85 ff.

Unterzuckerungsursachen 115

Unverträglichkeitsreaktionen 76 ff.

Typ-3-Diabetes mellitus 16

Typ-4-Diabetes mellitus

→ Schwangerschaftsdiabetes

Unterzuckerung 15, 42, 82, 90, 111 ff., 126

am Arbeitsplatz 95

beim Sport 104 ff., 108

Furcht vor 126

im Alter 100 ff.

im Straßenverkehr 96 ff.

nach der Geburt 132

Sturzgefahr 101

-symptome 113

V/W/Z

vegetarische Ernährung 26, 65, 73, 75 f., 79

Vielfachzucker 41

Vollwerternährung 65, 73, 75

Vorbeugung 38, 142

Weizenunverträglichkeit 80, 82 f.

Zahnarzt 112

Zöliakie 80, 82

Zuckeralkohole 50, 60 f., 138, 140

Zuckerarten 41, 59

Zuckergehalt 59 f.

Zweifachzucker 41