

▶ Vorwort zur 9. Auflage	11
▶ Verschiedene Formen und Typen des Diabetes	13
Zwei Formen des Diabetes	13
Zwei Typen des genuinen Diabetes	14
Diagnose des Diabetes	15
Pathologische Glukosetoleranz	16
▶ Über Ursachen und Entstehung der Zuckerkrankheit	17
Mangel an Insulin	17
C-Peptid	17
Erbfaktoren	18
Erbgang unklar	18
Äußere Faktoren müssen hinzukommen	19
Entstehung des Typ-1-Diabetes	19
Autoimmunkrankheit Typ-1-Diabetes	20
Lässt sich das Entstehen eines Typ-1-Diabetes verhindern?	20
Entstehung des Typ-2-Diabetes	20
Medikamente	22
Genetisches Diabetesrisiko	23
Vorbeugung und Früherkennung	24
▶ Blutzucker – Harnzucker	25
Blutzuckertopf	25
Insulin öffnet die Klappe	27
Überschüsse im Fettgewebe gelagert	27
Insulinmangel bei Diabetes	28
Blutzucker erhöht	28
Zucker im Urin	29
Viel Wasserlassen und Durst	29
Mattigkeit und Müdigkeit	30
Rückgriff auf die Reserven	30
Ketoazidose – Übersäuerung des Bluts	31
▶ Grundlagen der Ernährungsbehandlung des Diabetes mellitus	32
Das Wohlfühlgewicht	32
Apfel oder Birne?	33
Energiegehalt der Grundnährstoffe	33
Kalorienbedarf bei Übergewicht	34
Kalorienbedarf im Alter	34
Kohlenhydrate	34
Einteilung der Kohlenhydrate	35
Zucker erlaubt – aber sparsam	36
Ballaststoffe	37

Bedeutung der Art der Zubereitung	39
Der glykämische Index	39
Die glykämische Last	41
Vitamine und Mineralstoffe	41
Reichlich Flüssigkeit	41
▶ Mit Genuss gesünder leben	42
Wichtige Aspekte bei der Ernährung der Typ-1-Diabetiker	42
Wichtige Aspekte bei der Ernährung der Typ-2-Diabetiker	42
Gesünder essen: Welche Rolle spielt das Eiweiß in der Ernährung?	45
Welche Rolle spielt das Fett in der Diabetesdiät?	46
Lebensmittel: Milch und Getränke mit KE	48
Gewürze	50
Süßstoffe	50
Kohlenhydrat-Austauschtabelle	50
Schätzen von Kohlenhydrateinheiten	51
Getränke	51
Spezielle Lebensmittel für Diabetiker	51
Ungezuckert	57
Süßstoff anstatt Zucker	57
Lebensmittel mit Süßstoff und/oder Zuckeraustauschstoffen oder Fruchtzucker	58
▶ Spezielle Aspekte – Essen und Trinken in allen Lebenslagen	60
Ernährung in der Schwangerschaft	60
Ernährung bei körperlicher Arbeit in Beruf und Freizeit	64
Essen im Restaurant und unterwegs	66
Alkohol	69
Modifizierte Fastentage	68
Ernährung bei fieberhaften Erkrankungen	71
Ernährung bei Erbrechen und Durchfall	71
Verstopfung (Obstipation)	72
Kohlenhydratarme Ernährungsformen	72
▶ Die Behandlung des Diabetes mit Tabletten (orale Antidiabetika)	73
Metformin	73
Sulfonylharnstoffe und Sulfonylharnstoffanaloga	74
Verdauungshemmer (Acarbose/Miglitol)	76
Insulinsensitizer (Glitazone, Thiazolidindione)	77
Inkretinbasierte Therapien	77
Glukosurika (Erhöhung der Harnzuckerausscheidung)	80
▶ Die Insulinbehandlung	82
Geschichte der Insulinbehandlung	82
Insulinwirkung	83

Kurzwirkende Insulinanaloga	84
Normalinsuline	84
Mittellang wirkende Verzögerungsinsuline (NPH-Insuline)	84
NPH-Insuline und Mischinsuline	85
Langwirkende Analoginsuline	85
Insulintherapie bei Typ-1-Diabetes	86
Insulintherapie bei Typ-2-Diabetes	90
Nebenwirkungen der Insulinbehandlung	93
Insulinresistenz	94
▶ Technik der Insulininjektion	95
Injektionshilfen	95
Injektionsbezirke und Insulinwirkung: Einflussfaktoren	96
Penpflege und -aufbewahrung	97
Hygiene	98
Risiken der Wiederverwendung von Injektionskanülen	98
Die Injektion mit dem Pen	99
Fehlerhafte Injektion	100
▶ Die Hypoglykämie	101
Schockzeichen	102
Schockzeichen unterschiedlich	103
Ursachen einer Hypoglykämie	104
Hypoglykämie-Wahrnehmungsstörungen	105
Behandlung einer Hypoglykämie	106
Bei Unterzuckerung mit Bewusstlosigkeit Glukagon	107
Alternative: Zucker in die Bocktasche legen	108
Mit Unterzuckerung ins Krankenhaus	108
Gelegentliche Unterzuckerungen harmloser als hohe Blutzuckerwerte	109
▶ Was ist eine gute Diabeteseinstellung?	110
Welche Werte sollten erreicht werden?	110
Gelegentliche Unterzuckerungen nicht vermeidbar	111
Wann soll der Blutzucker bestimmt werden?	111
Hämoglobin A _{1c} – die roten Blutkörperchen mit Gedächtnis	112
Häufigkeit der ärztlichen Kontrolluntersuchungen	113
Generaluntersuchung	114
▶ Selbstkontrolle	117
Warum sollten Diabetiker Selbstkontrolle betreiben?	117
Zur Vorbeugung eines diabetischen Kommas	117
Kontrolle der Ernährung	117
Bessere Einstellung durch Selbstkontrolle	118
Methoden der Stoffwechselfelbstkontrolle	118

Überprüfung des Blutzuckermessgeräts	120
Welche Methode der Stoffwechselfbstkontrolle für welchen Diabetiker?	122
Instabile Stoffwechsellage	122
Alternative Messstellen: Was muss man beachten?	123
Protokollierung der Ergebnisse	124
Das blutlose Blutzuckermessgerät	124
▶ Sonderprobleme Nachtprofil/Nüchternblutzucker/postprandialer Blutzucker	125
Spätmahlzeit ist wichtig	125
Dawn-Phänomen	125
Aufstehphänomen	126
Alkohol	126
Postprandialer Blutzucker	126
▶ Verhalten in besonderen Situationen	128
Belastung für den Stoffwechsel	128
Fieberhafte Erkrankungen	128
Gefährdung durch Erbrechen und Durchfall	129
Zeitverschiebungen beim Fliegen	130
▶ Grundausrüstung für Urlaub und Reisen	131
Diabetiker-Ausweis	131
Medikamente	131
Testmaterial für die Stoffwechselfbstkontrolle	131
Zucker	131
Abgepackte Mahlzeiten	131
Bei Reisen in fremde Länder	131
Wichtiges zum Nachschlagen	132
▶ Erkennung und Behandlung diabetischer Folgeschäden	133
Diabetische Neuropathie	133
Diabetische Augenschäden	134
Diabetische Nephropathie	136
Diabetische Makroangiopathie	137
▶ Bluthochdruck und Diabetes	138
Häufigkeit der Hypertonie	138
Therapie ohne Medikamente	140
Blutdruckmedikamente	141
▶ Der diabetische Fuß – Fußpflege der Diabetiker	143
Vorbeugung – Fußpflege	144
Grundanforderungen, denen gutes Schuhwerk genügen sollte	145

▶ Erektionsstörungen bei Männern mit Diabetes	147
Erektile Dysfunktion (Impotenz)	147
Ursachen	147
Behandlung	148
Die Behandlungsmöglichkeiten im Überblick	149
▶ Familienplanung, Schwangerschaft, Empfängnisverhütung	151
Genetisches Risiko	151
Schwangerschaftsrisiken für die Mutter mit Typ-1-Diabetes	151
Risiken für das Kind	152
Diabetesbehandlung in der Schwangerschaft	153
Betreuung durch den Frauenarzt	154
Entbindung	155
Nach der Entbindung	155
Schwangerschaft bei Typ-2-Diabetikerinnen	156
Gestationsdiabetes (Schwangerschaftsdiabetes)	156
Familienplanung und Empfängnisverhütung	157
▶ Sozialmedizinische Gesichtspunkte bei Diabetes	160
Kinder mit Diabetes in Kindergarten und Schule	160
Diabetes und Schwerbehinderung	160
Richtlinien für die Berufswahl von Diabetikern	162
▶ Diabetes und Führerschein	166
▶ Das modulare Schulungssystem im Diabeteszentrum Bad Lauterberg	168
▶ Register	171