

Auf einen Blick

Über den Autor	7
Einführung	21
Teil I: Der Diabetes wird festgestellt	27
Kapitel 1: Mit Diabetes leben	29
Kapitel 2: Alles fängt mit dem Zucker an	39
Kapitel 3: Welche Art von Diabetes haben Sie?	49
Teil II: Wie Diabetes Ihren Körper beeinflusst ...	73
Kapitel 4: Mit Akutkomplikationen umgehen	75
Kapitel 5: Langzeitkomplikationen verhindern	89
Kapitel 6: Diabetes, Sexualfunktion und Schwangerschaft	123
Teil III: Mit Diabetes umgehen: Erfolgreich mit Diabetes leben	143
Kapitel 7: Blutzuckerkontrolle und andere Tests	145
Kapitel 8: Ernährung bei Diabetes	169
Kapitel 9: In Bewegung bleiben	195
Kapitel 10: Medikamente, die Sie kennen sollten	211
Kapitel 11: Ihre Hauptrolle als Diabetiker	241
Kapitel 12: Das Wissen anwenden	249
Teil IV: Spezielle Überlegungen für ein Leben mit Diabetes	255
Kapitel 13: Ihr Kind hat Diabetes	257
Kapitel 14: Diabetes bei Senioren	271
Kapitel 15: Reise, Beruf und Versicherung	277
Kapitel 16: Neuigkeiten in der Diabetestherapie	283
Teil V: Der Top-Ten-Teil	291
Kapitel 17: Zehn Strategien für den Kampf gegen Diabeteseffekte ...	293
Kapitel 18: Zehn Geschichten über Diabetes, die Sie vergessen können	301
Kapitel 19: Zehn Wege, Hilfe zu organisieren	309

Teil VI: Anhang	315
Anhang A: Rezepte	317
Anhang B: Dr. W. W. Web	345
Anhang C: Glossar	349
Stichwortverzeichnis	359

Inhaltsverzeichnis

Über den Autor	7
Über den Fachkorrektor	7
Einführung	21
Über dieses Buch	22
Konventionen in diesem Buch	22
Was Sie nicht lesen müssen	22
Törichte Annahmen über den Leser	22
Wie dieses Buch aufgebaut ist	23
Teil I: Der Diabetes wird festgestellt	23
Teil II: Wie Diabetes Ihren Körper beeinflusst	23
Teil III: Mit Diabetes umgehen: Erfolgreich mit Diabetes leben	23
Teil IV: Spezielle Überlegungen für ein Leben mit Diabetes	24
Teil V: Der Top-Ten-Teil	24
Teil VI: Anhang	24
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	24
TEIL I	
DER DIABETES WIRD FESTGESTELLT	27
Kapitel 1	
Mit Diabetes leben	29
Sie sind nicht allein	30
Entdecken Sie Ihre Möglichkeiten	30
Mit der Diagnose umgehen	30
Abwehr	31
Wut	31
Verhandeln	32
Weiterkommen	33
Eine gute Lebensqualität erhalten	33
Die Bedeutung der Kontrolle	34
Der (geringe) Einfluss der Insulintherapie	35
Andere wichtige Faktoren für die Lebensqualität	35
Fazit	36

Kapitel 2	
Alles fängt mit dem Zucker an	39
Prädiabetes entdecken	39
Diabetes verstehen	41
Die Rolle von Glukose	41
Auf Diabetes testen	42
Den Blutzucker kontrollieren	43
Erste Anzeichen von hohem Blutzucker	44
Die Geschichte der Diabetestherapie	45
Ein paar Beispiele	48
Kapitel 3	
Welche Art von Diabetes haben Sie?	49
Lernen Sie Ihr Pankreas kennen	50
Typ-1-Diabetes	52
Die Symptome des Typ-1-Diabetes erkennen	52
Den Ursachen von Typ-1-Diabetes auf den Grund gehen	54
Voraussetzungen, um einen Typ-1-Diabetes zu bekommen	55
Typ-1-Diabetes verhindern	56
Typ-2-Diabetes	58
Die Symptome des Typ-2-Diabetes erkennen	59
Den Ursachen von Typ-2-Diabetes auf den Grund gehen	61
Typ-2-Diabetes bekommen	63
Typ-2-Diabetes vorbeugen	64
Schwangerschaftsdiabetes bekommen	68
Andere Arten von Diabetes erkennen	69
TEIL II	
WIE DIABETES IHREN KÖRPER BEEINFLUSST	73
Kapitel 4	
Mit Akutkomplikationen umgehen	75
Akutkomplikationen beheben	75
Unterzuckerung verstehen	76
Symptome der Hypoglykämie	77
Ursachen für eine Hypoglykämie	79
Hypoglykämie verhindern	81
Behandlung der Hypoglykämie	82

Eine Ketoazidose bekämpfen.....	83
Symptome der Ketoazidose	83
Ursachen der Ketoazidose	84
Behandlung der Ketoazidose.....	85
Das hyperosmolare Syndrom	86
Symptome des hyperosmolaren Syndroms.....	86
Ursachen des hyperosmolaren Syndroms.....	87
Behandlung des hyperosmolaren Syndroms	88

Kapitel 5

Langzeitkomplikationen verhindern..... 89

Wie Langzeitkomplikationen entstehen.....	90
Nierenerkrankung.....	90
Wie Diabetes die Nieren beeinflusst.....	91
Frühe Zeichen einer Nierenschädigung.....	93
Weitergehende Schäden.....	94
Behandlung der diabetischen Nierenschäden	97
Augenerkrankungen	100
Retinopathie	102
Hilfen für Sehbehinderte und Blinde	104
Nervenerkrankung	104
Diagnose der Neuropathie	105
Symptome der Neuropathie.....	106
Herzkrankungen.....	111
Metabolisches Syndrom	112
Autonome Neuropathie des Herzens	114
Herzmuskelstörung.....	115
Diabetische Gefäßerkrankung außerhalb des Herzens.....	115
Periphere arterielle Verschlusskrankheit.....	115
Zerebrovaskuläre Erkrankungen	117
Diabetischer Fuß	118
Zweitmeinung statt Amputation	119
Hauterkrankungen bei Diabetes	120
Zahnfleischerkrankung bei Diabetes	121

Kapitel 6

Diabetes, Sexualfunktion und Schwangerschaft..... 123

Erektionsprobleme	123
Die Erektion.....	124
Behandlung der erektilen Dysfunktion (ED).....	126
Sexuelle Störungen bei der Frau	128

14 Inhaltsverzeichnis

Eine gesunde Schwangerschaft mit Diabetes	130
Mit Diabetes schwanger werden	130
Diagnose eines Gestationsdiabetes	132
Die Risiken für Mutter und Kind kennen	133
Diabetes in der Schwangerschaft behandeln	135
Nach der Entbindung gesund bleiben	139
Die Gesundheit des Babys im Auge behalten	140
Polyzystische Ovarien	141

TEIL III MIT DIABETES UMGEHEN: ERFOLGREICH MIT DIABETES LEBEN **143**

Kapitel 7 Blutzuckerkontrolle und andere Tests **145**

Kontrolle, Kontrolle: Tests, die Ihnen helfen, gesund zu bleiben	146
Blutzuckermessung: Absolut notwendig	147
Wie oft sollten Sie Ihren Blutzucker messen?	148
Durchführung des Blutzuckertests	151
Die Wahl des Blutzuckermessgeräts	152
Entscheidungshilfen für den Einkauf	152
Die Messgeräte	153
Weitere Messmethoden	154
Mit dem HbA _{1c} den Blutzuckerspiegel über einen längeren Zeitraum kontrollieren	156
Untersuchung auf Nierenbeteiligung: Mikroalbuminurie	158
Untersuchung auf Augenprobleme	159
Untersuchung der Füße	160
Untersuchung von Cholesterin und anderen Fetten	161
Messung des Blutdrucks	164
Überprüfung des Körpergewichts und BMI	166
Test auf Ketonkörper	167
Das C-reaktive Protein messen	167

Kapitel 8 Ernährung bei Diabetes **169**

Der Kalorienbedarf	170
Kohlenhydrate	173
Eiweiß	179
Fett	181

Mineralien, Vitamine und Wasser	184
Alkohol in der Ernährung	186
Süßstoffe	186
Gesunde Ernährung für Typ-1-Diabetiker	188
Gesunde Ernährung für Typ-2-Diabetiker	189
Gewichtsreduktion	189
Verschiedene Arten von Diät	190
Verhaltensänderung	191
Mit Essstörungen zurechtkommen	192

Kapitel 9 In Bewegung bleiben 195

Runter vom Sofa	195
Gefäßerkrankungen verhindern	196
Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen	196
Was beim Sport im Körper passiert	197
Die Früchte ernten	199
Sport und Diabetes	199
Typ-1-Diabetes und Sport	200
Typ-2-Diabetes und Sport	201
Wie viel Sport gut ist	202
Das richtige Maß an Anstrengung	202
Jeden Tag eine Stunde	203
Moderate Bewegung ist das Ziel	204
Ist Golf Sport? Die Auswahl der richtigen Sportart	204
10.000 Schritte jeden Tag	208

Kapitel 10 Medikamente, die Sie kennen sollten 211

Medikamente schlucken – orale Antidiabetika	212
Metformin	212
Sulfonylharnstoffe	214
Alpha-Glucosidase-Hemmer	215
Thiazolidendione (Glitazone)	216
Sulfonylharnstoff-Analoga	216
Glucagon-ähnliches Peptid-1 (GLP-1)	218

SGLT-2-Hemmer (Natrium-Glukose-Cotransporter-Hemmer)	220
Orale Antidiabetika kombinieren	221
Insulin	222
Inhalatives Insulin	225
Sich selbst spritzen	227
Das Spritzen von Insulin	228
Insulin mit dem Insulin-Pen spritzen	229
Injektionshilfen	230
Verabreichung von Insulin mit der Insulinpumpe (CSII – kontinuierliche subcutane Insulininfusion)	230
Konventionelle Insulintherapie	233
Intensivierte Insulintherapie	234
Insulinversorgung auf Flugreisen	236
Der Einsatz von anderen Medikamenten	237
Wechselwirkungen zwischen verschiedenen Medikamenten	238

Kapitel 11
Ihre Hauptrolle als Diabetiker 241

Ihre Rolle als Drehbuchautor, Produzent, Regisseur und Hauptdarsteller	242
Der Hausarzt – Ihre rechte Hand	243
Diabetologen oder Endokrinologen – Ihre technische Assistenz	243
Der Augenarzt – Ihr Lichttechniker	244
Der Fußpfleger – Ihr Tanzchoreograf	245
Der Diätassistent – Ihr Cateringservice	245
Der Apotheker – Ihr Kartenverkäufer	246
Familie und Freunde – Ihr begeistertes Publikum	246

Kapitel 12
Das Wissen anwenden 249

Eine positive Einstellung gewinnen	249
Kontrolle und Tests	250
Medikamente einsetzen	251
Eine Diät befolgen	252
Regelmäßige körperliche Bewegung	253
Expertenwissen nutzen	254

TEIL IV SPEZIELLE ÜBERLEGUNGEN FÜR EIN LEBEN MIT DIABETES 255

Kapitel 13 Ihr Kind hat Diabetes 257

Ihr Säugling oder Kleinkind mit Diabetes.....	258
Die Ernährung bei einem Säugling mit Diabetes.....	258
Diabetes bei Kleinkindern.....	258
Eine ausgebildete Diabetespflegekraft werden.....	259
Grundschulkind mit Diabetes.....	261
Mit Typ-1-Diabetes zurechtkommen.....	261
Einen Typ-2-Diabetes erkennen und behandeln.....	263
Jugendliche mit Diabetes.....	265
Junge Erwachsene mit Diabetes.....	266
Übergewicht und Typ-2-Diabetes bei Kindern.....	267
Wenn andere Krankheiten hinzukommen.....	268
Spezielle Erkrankungen bei Typ-1-Diabetes.....	269
Als Team Ihr Kind versorgen.....	269

Kapitel 14 Diabetes bei Senioren 271

Den Diabetes diagnostizieren.....	271
Die Fähigkeiten des Patienten einschätzen.....	272
Herzerkrankungen.....	272
Die angemessene Ernährung.....	273
Hypoglykämien verhindern.....	273
Medikamente einsetzen.....	274
Augenprobleme.....	276
Mit Blasen- und Sexualproblemen umgehen.....	276

Kapitel 15 Reise, Beruf und Versicherung..... 277

Mit Diabetes auf Reisen.....	277
Geeignete Berufe für Diabetiker.....	278
Die Auswahl der Krankenversicherung.....	280
Andere Versicherungen abschließen.....	281

Kapitel 16	
Neuigkeiten in der Diabetestherapie	283
Pharmaforschung und -entwicklung.	284
Kombination von Insulinpumpen mit CGM zur sensorunterstützten Pumpentherapie (SuP)	284
Insulintabletten	285
Mit Inselzellen Diabetes heilen	285
Transplantation einer Bauchspeicheldrüse	286
Insulin produzierende Zellen einpflanzen	287
Eisenspeicherkrankheit.	288
Ungewöhnliche Therapien entdecken	289
Die Verbindung zwischen Übergewicht und Diabetes verstehen	289
Extremes Übergewicht	290
TEIL V	
DER TOP-TEN-TEIL	291
Kapitel 17	
Zehn Strategien für den Kampf gegen Diabeteseffekte	293
Meisterhaftes Messen.	293
Frommes Fasten	294
Kleinliche Kontrolle	294
Bessere Bewegung	295
Lebenslanges Lernen	295
Maßgenaue Medikamente	296
Einsichtige Einstellung.	297
Präventives Planen	297
Fabelhafte Fußpflege	298
Angemessene Augenkontrolle.	299
Kapitel 18	
Zehn Geschichten über Diabetes, die Sie vergessen können	301
Durch eine perfekte Therapie erreicht man perfekte Blutzuckerspiegel.	302
Ein Stück Torte kann Diabetiker umbringen	302
Mit unorthodoxen Methoden kann man Diabetes heilen.	303
Mit Diabetes kann man nicht mehr spontan sein.	303
Hypoglykämien töten Gehirnzellen.	304
Wenn Sie Insulin brauchen, ist alles vorbei	305

Diabetiker sollten keinen Sport treiben	305
Lebensversicherungen nehmen keine Diabetiker	306
Diabetes ist vererbt	306
Mit Diabetes hat man nichts mehr zu lachen	307

Kapitel 19
Zehn Wege, Hilfe zu organisieren..... 309

Hypoglykämie erklären	309
Die Leitlinien befolgen	310
Sport mit jemandem zusammen machen	310
Die FüÙe professionell pflegen lassen	311
Essen – der Versuchung widerstehen	311
Informationen einfordern	312
Das Lieblingsessen in der Diät unterbringen	313
Spezialisten konsultieren	313
Die Therapie verstehen	313
Dieses Buch weiterempfehlen	314

TEIL VI
ANHANG 315

Anhang A
Rezepte 317

Warmer Spargelsalat mit Morcheln	317
Gegrillter Schwertfisch mit Worcestersvinaigrette und geröstetem Gemüse	319
Marinierte gegrillte Entenbrust	320
Zimt-Brandy-Hühnchen	321
Grüner Reis-Pilaf	322
Rotes geröstetes Wurzelgemüse	323
Gedünsteter Weißfisch mit grünen Bohnen und Kartoffel-Apfel-Sellerie-Püree	324
Zwiebelkuchen mit Roquefort und Walnüssen	325
Zitronen-Seebarsch mit Sternanis und jungem Spinat	327
Mariniertes Huhn in Rotwein mit geschmortem Gemüse, Pastinaken und kleinen Zwiebeln	328
Seekh Kebab (gegrillte LammfleischspieÙe)	330
Hühnchen Tikka Kebab (gegrilltes Hühnchen-Kebab)	332
Saag (Spinat)	333
Römersalat mit Sauerteig-Croûtons und Parmesan	334
Sommer-Minestrone	335
Rhabarber-Erdbeer-Pastete	336

20 Inhaltsverzeichnis

Hühnersuppe mit Wasserkresse und Tofu	337
Shiitake-Pilze mit jungem Bok Choy	339
Kalbsschnitzel mit Pilzen	340
Pasta Al Pollo (Nudeln mit Huhn)	341
Risotto Ai Vegetali (italienischer Reis mit Gemüse).....	342
Bayrische Crème mit Früchten	343
Gebackene Äpfel	344
Anhang B	
Dr. W. W. Web	345
Allgemeine Seiten	345
Firmen, die Produkte für Diabetiker herstellen.	346
Blutzuckermessgeräte und Zubehör.	346
Insulinpumpen, Insulin, Insulin-Pens	347
Anhang C	
Glossar	349
Stichwortverzeichnis	359