

Stichwortverzeichnis

5er-Regel 110

A

Acarbose 76, 79
Achtbarkeit 214
Adipositaschirurgie 93
Albumin 122
Alkohol 142, 165, 209
Alltag
 Bewegung 195
Alogliptin 76
Alpha-Glukosidase-
 Hemmer 76, 79
American Diabetes
 Association 23
Amylin-Analoga 80
Analoginsulin 82–83
Angststörung 211–212
Antidepressiva 121, 213
Apotheker 52
Arbeitsplatz 236
Arteriosklerose 114, 143
Arztbesuch
 Blutzuckerprotokoll
 104
Arztsuche 48
Aspirin 92
ASS 92
Auge 41, 51, 117, 249
 Aufbau 117
 Augenhintergrund 118
 Blutzuckerspiegel 249
 Schwangerschaft 52, 253
 Untersuchung in der
 Schwangerschaft 131
 Untersuchungs-
 rhythmus 63
Augenarzt 51, 63
Augenhintergrund
 118, 252
Ausdauertraining 195
 Sportarten 195
Autofahren 239
Autoimmundiabetes
 latenter 34

B

Backen 183
Background-Retinopathie 251
Ballaststoffe 154, 158
Basalinsulin 82
Basalrate 90
Bauchspeicheldrüse 30
 künstliche 90
Behandlungsplan 74
Behandlungsziel 66
Bestimmung
 Kohlenhydratmenge 178
Beta-Zellen 30
Betreuungsperson 220
Bewegung
 Alltag 195
Bier 165
Biguanide 76–77
Blindheit 41, 51
Blutdruck 60–61, 250
 diastolischer 91
 hoher 33
 senken 91
 systolischer 91
Blutdruckeinstellung 60
Blutdrucksenker 91
Blutfett 250
Blutfette 61, 91
Blutgefäß 32–33, 113
 erektiler Dysfunktion 140
 makrovaskulär 41
 mikrovaskulär 41
Blutglukose 30
Bluthochdruck 61, 91
Bluttest 36
 Nierenfunktion 61
 Testosteron 142
Blutzucker 30, 32, 58
 Durst 32
 Zielwert 58, 99
Blutzuckerkontrolle
 auf Reisen 239
 Sport 193
 Vorgehensweise 99
 Zeitplan 98

Blutzuckermessgerät

 Anschaffung 100
 Benutzung 99
 Blutzuckerprotokoll 104
 Funktionsweise 100
 Insulinpumpe 90
 Ketonkonzentration 112
 kontinuierliche Glukose-
 messung 101
 Messgenauigkeit 101–102
 Preise 103
 Standardgerät 101
 Umgang erlernen 70
 Zubehör 103
Blutzuckerprotokoll
 104, 128
 Apps 104
 Arztbesuch 104
 Auswertungen 105
 Blutzuckermessgerät 104
Blutzuckerschwankung 108
 Wechseljahre 135
Blutzuckerspiegel 81
 Augen 249
 Auswirkung von Sport
 195
 kontrollieren 43
 Menstruation 128
 notieren 58
 selbst kontrollieren 70
 Sport 193
Blutzuckerwert 98
Body-Mass-Index 59, 92
Bolus 82
Bolusinsulin 82
Bolusrechner 103
Braten 183
Brot 182
Bydureon 80
Byetta 80

C

Canagliflozin 76, 78
CGM 101
Chirurgie

Adipositasoperationen 93
 bariatrische 93
 metabolische 93
 Cholesteinsenker 92
 Cholesterin 60–61,
 91, 158, 250
 HDL-Cholesterin 61, 92
 LDL-Cholesterin 61, 92
 Lebensmitteletikett 162
 Cool-down 197, 199

D

Dapagliflozin 76, 78
 Dawn-Phänomen 111
 Dehnübung 197
 Dentalhygieniker 53
 Depot-Exenatid 80
 Depression 54, 122–123, 211
 erektile Dysfunktion 141
 Symptome 211
 Therapie 212
 Dermatologe 54
 Dessert 231
 Deutsche Diabetes
 Gesellschaft 23, 24, 50, 53
 Diabetes
 Arten 33
 Diagnostik 36
 juveniler 33
 Mukoviszidose 35
 Risikofaktoren 114
 Symptome 32
 Therapie 66
 Diabetesassistent
 Diabetesschulung 69
 Diabetesberater 42–43, 47,
 55, 59, 68
 Diabetes-Burn-out 123, 210
 Diabetesprodukt 231
 Diabetesschulung 44,
 50, 67, 213
 Dauer 69
 Diabetesassistent 69
 Diabetesberater 69
 Familie 217
 finden 71
 Inhalt 69
 Kosten 71
 Zeitpunkt 68
 Diabetes-Selbstmanage-
 ment 42, 67
 Diabetische Ketazidose 111
 Symptome 112

Diabetologe 47–48
 Diagnostik 36
 Dialyse 122
 Diätassistent 51, 59, 148
 Ernährungsplan 175
 erster Termin 149
 DKA 111
 DPP-4-Hemmer 76, 78
 Dulaglutid 80
 Durchblutungsstörung

Füße 53
 Durst 164
 Durstgefühl 113

E

E 960 157
 ED 140
 eGFR 122
 Ehrenamt 246
 Einkaufen 182
 Eiweiß 151, 157
 Lebensmitteletikett 161
 Urin 122
 Eltern
 Unterstützung 224
 Empagliflozin 76, 78
 Endokrinologe 142
 Endorphine 191, 200
 Entbindung 133
 Zeit danach 133
 Erektile Dysfunktion 139–140
 Cialis 141
 Levitra 141
 Therapie 141
 Ursachen 140
 Viagra 141
 Erektionsproblem 124
 Erkältung 232
 Ernährung 51, 66, 148, 217
 Familie 217
 Kinder 223
 Lebensstil 51
 Schwangerschaft 131
 Ernährungsplan 50–51,
 59, 148, 174
 anpassen 175
 Diätassistent 175
 Feiertage 186
 Lebensstil 175
 low carb 177
 mediterran 175
 nach der Entbindung 134
 Paleo-Diät 177

Restaurant 185
 zusammenstellen 175
 Ertugliflozin 78
 Essen
 auswärts 185
 planen 181
 Reisen 238
 Exenatid 80

F

Familie 216
 aufklären 216
 Diabetesschulung 217
 Ernährungsumstellung 217
 informieren 216
 Kommunikation 217
 Sport 218
 Familienerkrankung 215
 Familienmitglied 220
 Fast Food 185
 Feiertag
 Ernährungsplan 186
 Fett 158
 gehärtetes 160
 gesättigtes 159–160
 gesund 183
 Kalorien 151
 Lebensmitteletikett
 161–162
 Omega-3-Fettsäuren
 159, 169
 Transfette 159–160
 ungesättigtes 158
 Fitness-App 202
 Fitnesstracker 198, 201, 245
 Funktionen 201
 Fitness-Ziel 194
 Flughafen 238
 Frauengesundheit 127
 Freund
 informieren 216
 Fuß 53, 118
 Durchblutungs-
 störungen 53
 Haut 119
 kontrollieren 62
 Nervenschädigung 62
 Pflege 119

G

Ganzkörpertraining 197
 Gastroparese 121
 Gauge 87

Gefühle 124
 Wut und Verleugnung 207
 Gefühlsverlust 121
 Gehen 244
 Gehirn 41
 Gemüse 153, 170
 Sorten 153
 Generika 75
 Geschlechtsverkehr
 Frauen 137
 Geschwür 119
 Gestationsdiabetes 34, 132
 Gesundheitsteam 43,
 47, 50, 220
 Apotheker 52
 bei Kindern und
 Jugendlichen 223
 Kommunikation 65
 Mitglieder 43
 Podologe 53
 Getränk 164
 gesüßt 155
 Kaffee und Tee 164
 Zuckeraustauschstoff
 156
 Getreide 154
 Gewicht 59
 Gewichtsreduktion 92
 nach der Entbindung 134
 Gewichtsschwankung 59
 Gewürze 183
 Glaukom 118, 251–252
 Gleichgewichtsübung 197
 Glibenclamid 76–77
 Glimepirid 76–77
 Glinide 76, 78
 Glipizid 76
 GLP-1-Agonist 80
 GLP-1-Mimetika 78
 Glucagon 30, 32, 110
 Glucagon-like Peptid-1 74
 Glucagon-like-Peptid-1-
 Rezeptor-Agonist 80
 Glukose 30, 74
 Glukosemessung
 kontinuierliche 90
 Glukosetoleranztest
 oraler 36
 Glykämische Last 180
 Glykämischer Index 180
 Grillen 183
 Gripeschutzimpfung 232

H

Hämoglobin 36
 Hausarzt 43, 48
 Haut 54, 115
 Füße 119
 Pflege 116
 Probleme 116
 Hautarzt 54
 Hauttrockenheit 54
 HbA1c 36
 Zielwert 99
 HbA1c-Test 36
 HbA1c-Wert
 Kinderwunsch 130
 Schwangerschaft 131
 Test 58
 HDL-Cholesterin 61
 Heilungsprozess 53
 Herz 41
 Frauen 137
 Herzfrequenz
 Sport 198
 Herzinfarkt 114
 bei Frauen 138
 Warnzeichen 114
 Herzinfarktisiko 91, 113
 Hitzewallungen 136
 Hormon 30, 74
 Hormonmangel 137
 Hornhaut 119
 Humaninsulin 82
 synthetisches
 hergestelltes 83
 Hybrid-Closed-Loop-
 System 90
 Hyperglykämie 105, 111
 Sehstörung 250
 Symptome 111
 Ursache 111
 Hyperosmolares diabetisches
 Koma 112
 Hypoglykämie 105, 108, 136
 Hypoglykämie-Wahrneh-
 mungsstörung 109
 Neugeborene 133
 Warnzeichen 108

I

Immunsystem 169
 Impfung 62, 232
 Grippe 62

Gürtelrose 62
 Hepatitis B 62
 Herpes-zoster-Totimpfstoff
 62
 MMR 62
 Pneumokokken 62
 Tdap 62
 Windpocken 62
 Impotenz 140
 Index
 glykämischer 180
 Infarkt
 Symptome 138
 Infektion 53
 Inkretine 74
 Inkretinmimetika 80
 Insulin 30, 74, 81, 83
 Analoginsulin 82–83
 Arten 82–83
 aufbewahren 86
 auf Flügen 238
 Aussehen 86
 Basalinsulin 82
 Bolusinsulin 82
 Einheiten 86
 Humaninsulin 82
 Humaninsulin, synthetisches
 hergestelltes 83
 injizieren 86, 88
 Intermediärinsulin 83
 kurz wirksames 84
 lang wirksames 82, 84, 86
 Mischinsulin 85–86
 Normalinsulin 83
 schnell wirksam 83–84
 Schwangerschaft 131
 Tabelle 83
 Verzögerungsinsulin
 83–84
 Insulin-Pen 87
 Insulinpumpe 89
 Insulinresistenz 31, 74
 Insulinsensitivität 31, 79
 Wechseljahre 135
 Insulintherapie 82
 Intermediärinsulin
 83
 Internetquelle 225

J

Job 236
 Jugendlicher 221

K

Kaffee 164
 Kalorie 150
 Lebensmitteletikett 161
 Stoffwechsel 191
 Wasser 164
 Kalorien 59
 pro Portion 161
 Katarakt 118, 251
 KE 178
 Ketazidose
 diabetische 111
 Ketone 111
 Schwangerschaft 130
 Test 112
 Ketonkonzentration
 Blutzuckermessgerät 112
 KHE 178
 Kind 221
 Ernährung 223
 Sport 223
 Knöchel-Arm-Index 61, 120
 Kochen 183
 Kohlenhydrate 30,
 59, 110, 152
 Fruchtzucker 154, 156
 Kalorien 151
 Kohlenhydrateinheit 178
 Lebensmitteletikett 161
 Nahrungsmittel 179
 Quellen 152
 Zucker 155
 Kohlenhydratmenge
 berechnen 180
 Bestimmung 178
 Lebensmitteletikett 180
 Portionsgröße 179
 Zucker 180
 Zwischenmahlzeit 184
 Kokosnussöl 160
 Kombinationspräparate 79
 Kommunikation
 Familie 217
 mit Gesundheitsteam 65
 Komplikationen 32, 41
 Kinder und Jugendliche 222
 Konserve 153
 Kontinuierliche
 Glukosemessung 90
 Krafttraining 196
 Kräuter 183

L

Lanzette 99–100, 103
 Last
 glykämische 180
 LDL-Cholesterin 61
 Lebensmitteletikett 161,
 182
 Informationen 163
 Kohlenhydratmenge 180
 Tagesbedarf 161
 Lebensstil
 Ernährung 51, 175
 Lehrer 237
 Limonade 165
 Liraglutid 80
 Lixisenatid 80
 Low-Carb-Ernährung 177

M

Maissirup 156
 Makronährstoff 151
 Makrosomie 129–130
 Makuladegeneration 251
 Medikament 43, 52,
 60, 66, 73
 absetzen 75
 Alpha-Glukosidase-
 Hemmer 76, 79
 Biguanide 76–77
 Blutdrucksenker 91
 Cholesterinsenker 92
 Depressionen 213
 DPP-4-Hemmer 76, 78
 Glinide 76, 78
 GLP-1-Rezeptor-Agonist
 80
 injizierbares 80
 Klassen 75
 Kombinationspräparate
 75, 79
 nach der Entbindung 133
 Nebenwirkungen 60, 75, 79
 orales 75
 rezeptfreies 52
 Schwangerschaft
 75, 130–131
 SGLT2-Hemmer 76
 Sulfonylharnstoffe 76–77
 Tabelle 75, 80, 83
 Thiazolidinedione 76, 79
 Wechselwirkungen 52

Medikamenteneinnahme 91
 Meditation 214
 Stress 214
 Menopause 134
 Menstruation
 Blutzuckerspiegel 128
 Menstruations-
 zyklus 127–128
 Metabolisches Syndrom
 114
 Metformin 76–77
 Miglitol 76, 79
 Milchprodukt 158
 Mischinsulin 85–86
 Mittelmeerdiät 175
 MODY-Diabetes 35
 Mukoviszidose 35
 Mundhygiene 53, 117
 Mundschleimhaut
 Infektionen 53
 Musik
 Sport 245
 Mythos 229
 Diabetesprodukte 231
 Erkältung 232
 Insulin spritzen 233
 Süßigkeiten 230
 Zucker 229

N

Nährstoff
 Fett 158
 Lebensmitteletikett 161
 Makronährstoffe 151
 pro Portion 161
 Übersicht 162
 Nahrungsergän-
 zungsmittel 75
 Nahrungsmittel 51, 59
 Energiegehalt 150
 Familie 217
 fettarm 182
 Kohlenhydrate 179
 lebensmitteletikett 151
 nährstoffreich 169–170
 Salzgehalt 163
 verpackt 182
 zuckerfrei 232
 Nährwert 162–163
 Natrium 163
 Natrium-Glukose-Cotrans-
 porter-2-Hemmer 78

Nebenwirkung 60
 Medikamente 75
 Neonataler Diabetes mellitus 35
 Nephrologe 55
 Nerven 32, 41, 120
 Nervenschädigung
 Füße 53, 62
 Netzhaut 117, 249
 Netzhautablösung 252
 Neuropathie 120
 autonome 121
 erektile Dysfunktion 140
 periphere 120–121
 Niere 32, 41, 55, 61, 122
 Nierenarzt 55
 Nierenerkrankung 122
 Nierenfunktion 61
 Nierenversagen 41, 61
 Normalinsulin 83–84
 NPH 83
 Nudeln 182
 Nuss 170

O

Obst 154, 170
 oGTT 36
 Öl 183
 Omega-3-Fettsäure 159
 Orale Glukosetoleranztest 36
 Orgasmusproblem 124
 Östrogen 128, 134

P

Paleo-Diät 177
 Partner
 eines Diabetespatienten 219
 Selbsthilfegruppe 220
 Weiterbildung 219
 Wissen 219
 pAVK 61, 120
 PCO 130
 Pen 87
 Periphere arterielle Verschlusskrankheit 41, 61, 120
 Pilates 197
 Pilzinfektion
 Wechseljahre 136

Pioglitazon 76, 79
 Plasmaglukose-Test 36
 nüchtern 36
 willkürlich 36
 PMS 128
 Podologe 53, 62
 Polyzystische Ovarialsyndrom 130
 Portion 171
 Größe 172
 Kalorienanzahl 161
 Kohlenhydratmenge 179
 Positives Denken 246
 Prädiabetes 35
 Diagnose 36
 Vorsorgemaßnahmen 35
 Präeklampsie 130
 Prämenstruelles Syndrom 128
 Progesteron 128
 Protein 157
 Psyche 54, 208
 Wechseljahre 135
 Psychiater 54, 212
 Psychologe 55, 212, 220
 Pubertät 226
 Pulsuhr 198

R

Rauchen 209, 250
 Reisen 237
 Essen 238
 Repaglinid 76, 78
 Restaurant
 Ernährungsplan 185
 Retinopathie 117, 251
 behandeln 252
 diabetische 51, 63, 251
 proliferative 251
 Schwangerschaft 253
 Risikofaktor 37
 Augenerkrankungen 253
 Gestationsdiabetes 37

S

Salz 59, 163
 Salzfremde
 Gewürzmischung 183
 Samen 170
 Saxagliptin 76, 78

Schlafapnoe 114
 Schlaganfall 41, 113, 115
 hämorrhagisch 115
 ischämisch 115
 Risiko bei Frauen 138
 Warnzeichen 115
 Schmerzempfinden 119
 Schule 237
 Schwangerschaft 34, 129–130
 Augen 52, 253
 Augenerkrankung 131
 Ernährung 131
 Insulin 131
 Ketone 130
 Medikamente 75, 131
 planen 129
 Retinopathie 253
 Sport 131
 Typ-2-Diabetes 34, 42
 Schwangerschaftsdiabetes 34, 129, 132
 Test 132
 Schweißausbrüche
 Wechseljahre 136
 Schwerbehindertenausweis 236
 Schwielen 119
 Sehstörung 250
 Sehstörungen 32
 Selbsthilfegruppe 42, 213
 für Partner 220
 Selbstmanagement 42
 Selbstmitgefühl 213
 Sensibilitätsstörungen 62
 Serumkreatinin 61
 Sexualeben 124
 Sexuelle Gesundheit 124
 bei Männern 139, 142
 SGLT-2-Hemmer 76, 78
 Sicherheitskontrolle am Flughafen 238
 Sitagliptin 76, 78
 Socken
 für Diabetespatienten 120
 Softdrink 155
 Sonnenbrand 239
 Spätfolge 41
 Spaziergang 245
 Speiseplan 44
 Spendenlauf 246
 Spielen 244

Sport 31, 59, 66, 130, 189
 Apps 245
 Arten 194
 Ausdauertraining 195
 Auswirkungen 200
 beginnen 192
 Blutzuckerspiegel 193
 Cool-down 197, 199
 Dehnübungen 197
 Familie 218
 Fitnesstracker 201
 Gleichgewicht
 trainieren 197
 Herzfrequenz 198
 Kinder 223
 Krafttraining 196
 Motivation 199–200, 245
 Musik 245
 Online-Videos 245
 Partner 244
 Schwangerschaft 131
 Stimmung 191
 Stress 210
 Vorteile 40, 190
 Warm-up 197
 Work-out 198
 Ziele 193, 247
 Zwischenmahlzeit 193

Spritze 86
 Stärke 229
 Stevia 157
 Stillen 132
 Stillzeit 133
 Stimmung
 Sport 200
 Stimmungsschwankung
 Wechseljahre 135
 Stress 122–123, 208
 Meditation 214
 Sport 200, 210
 Teenager 227
 Sulfonylharnstoffe
 76–77

T

Tai Chi 197
 Tanzen 247
 Tee 164
 Teenager 225–226
 Stress 227
 Teller-Methode 172
 Test 36

oraler Glukose-
 toleranztest 36
 Plasmaglukose 36
 Schwangerschafts-
 diabetes 132
 Testosteron 140, 142
 Bluttest 142
 Testosteronspiegel
 139, 142
 Teststreifen 100, 102, 104
 Therapie
 bei Kindern 226
 Thiazolidinedione
 76, 79
 Tiefkühlgemüse 153
 Tonometrie 252
 Transfette 160
 Triglyceride 61, 92
 Trulicity 80
 Typ-1-Diabetes 34
 Typ-2-Diabetes 30
 bei Kindern 222
 bei Kindern und
 Jugendlichen 222
 Schwangerschaft 34, 42
 TZD 79

U

Übergewicht
 geplante
 Schwangerschaft 42
 Ulzera 119
 Unterschenkel 118
 Unterstützung
 Eltern 224
 Untersuchung
 Medikamente 64
 Unterlagen 64
 Untersuchungsplan 63
 Untersuchungstermin 65
 Fragen stellen 63
 Unterzucker 108
 Symptome 165
 Urin
 Eiweiß 122
 Urologe 142

V

Verhaltenstherapie
 kognitive 212
 Verhütungsmöglichkeit 129
 Mädchen 228

Verleugnung 207–208
 Verschlusskrankheit
 periphere arterielle 41
 Verzögerungsinsulin
 83–84
 Victoza 80
 Virusgrippe 232
 Vitamin 75
 Vollkorn 154, 170

W

Warm-up 197
 Wasser 164
 Wechseljahre 134
 Blutzuckerschwankung
 135
 Hitzewallungen 136
 Insulinsensitivität 135
 Pilzinfektion 136
 Psyche 135
 Schweißausbrüche
 136
 Stimmungs-
 schwankung 135
 Symptome 136
 Wein 165
 Weiterbildung 213
 Partner 219
 Weltgesundheits-
 organisation 23
 Wissen
 Partner 219
 Work-out 198
 Wunde 41
 Wundheilung 120
 Wut 207

X

xumi 80

Y

Yoga 197

Z

Zahnarzt 53
 Zähne 53, 116
 Zahnfleisch 116
 Infektionen 53
 Zahnreinigung 53
 Zucker 30, 59, 155, 229
 Kohlenhydratmenge 180

Lebensmitteletikett 162
versteckt 156
Zuckeraustauschstoff 156
Acesulfam-K 156
Advantam 156

Aspartam 156
E 960 157
Neotam 156
Saccharin 156
Stevia 157

Sucralose 156
Zuckerfrei 232
Zwischenmahlzeit 183
Kohlenhydratmenge 184
Sport 193





















