

»Ich fühle mich gut – trotz Diabetes«



Vorwort: Was Ihnen dieses Buch bietet ...

12

Einführung

15

■ **Für wen dieses Buch geschrieben ist ...**

16

– Ein gutes Leben mit Diabetes führen

16



Grundlagen des Diabetes

21

■ **Ursachen und Entstehung des Diabetes**

22

– Die Rolle der Vererbung

22

– Einflüsse des Immunsystems bei Typ-1-Diabetes

23

– Typ-2-Diabetiker sind meistens übergewichtig

26

– Das Metabolische Syndrom und seine Folgen

27

– Der Einfluss von Infektionen

29

– Wenn die Krankheit während der Schwangerschaft beginnt

29

– Medikamente als Auslöser des Diabetes

30

– Diabetes als Folge anderer Erkrankungen

31



■ Was ist Diabetes?	32
– Absoluter oder relativer Insulinmangel?	32
– Welche Aufgaben hat Insulin?	36
– Die Unterschiede zwischen Typ-1- und Typ-2-Diabetes	36
– Wie wird der Diabetes festgestellt?	38
– Ist der Diabetes heilbar?	39
■ Auch die Seele ist betroffen	42
– Die ersten Tage wie in Trance	42
– Den Diabetes akzeptieren – wie geht das?	44



Die Einstellung des Diabetes	47
■ Vom Nutzen einer guten Diabetes-Einstellung	48
– Was sagt der HbA _{1c} -Wert aus?	49
– Der Anreiz zum Mitmachen	51
■ Die Behandlung mit Tabletten	54
– Alpha-Glukosidasehemmer (z.B. Glucobay) bremsen die Verdauung von Kohlenhydraten	55
– Das Biguanid Metformin – Wirkungen außerhalb der Bauchspeicheldrüse	56
– Mehr Insulin durch Sulfonylharnstoffe	57
– Neuere Entwicklungen: die Insulinsensitizer	59
– Inkretine – zukünftig eine Chance für gesündere Inseln	60
– Die Kombination verschiedener Behandlungen	61
– Der Einstieg in die Insulintherapie	63

»Ich fühle mich gut – trotz Diabetes«

■ Insulin: Das „Nonplusultra“ in der Diabetesbehandlung	65
– Die Entdeckung des Insulins	65
– Was ist Insulin, und wie wirkt es?	67
– Der richtige Umgang mit dem Insulin	74
– Die richtige Spritztechnik	76
Special: Insulin richtig aufziehen	78
Special: Insulin richtig mischen	79
Special: Insulin richtig spritzen	80
– Insulin ist gut verträglich	83
– Schwer einstellbare Diabetiker sind oft „überspritzt“	84
– Insulin, das nicht gespritzt werden muss?	84
■ Die regelmäßige Selbstkontrolle	86
– Die Selbstkontrolle des Blutzuckers	86
– Die Selbstkontrolle des Harnzuckers	89
– Wann und wie oft den Blut- und Harnzucker testen?	91
■ Die intensivierte Insulintherapie des Typ-1-Diabetikers	95
– Die intensivierte Insulintherapie mit Insulinpumpe	96
– Die intensivierte Insulintherapie mit Spritzen	96
– Voraussetzungen einer erfolgreichen intensivierten Insulintherapie	99
– Intensivierte Insulintherapie auch bei Typ-1-Patienten mit Kurzzeitdiabetes	107
Special: Analyse und Behandlung von häufigen Problemen	110
■ Die verschiedenen Möglichkeiten der Insulintherapie bei Typ-2-Diabetes	127
– Kombination von Blutzucker senkenden Tabletten mit Insulin	128
– Die alleinige Behandlung mit Insulin	128
– Die Anpassung der Insulindosis für Typ-2-Diabetiker	134
Special: So passen Sie die Insulindosis an	136
– Wenn der Zucker trotzdem steigt	143
■ Insulinpumpen	145
– Was ist und wie funktioniert eine Insulinpumpe?	146
– Was ist das Besondere an der Pumpenbehandlung?	147
– Ist die Behandlung gefährlich? Welche Komplikationen können auftreten?	147



– Wer kommt für die Behandlung mit Insulinpumpen in Frage?	148
– Was ist auf diesem Gebiet in naher oder ferner Zukunft an Neuerungen zu erwarten?	149
■ Hoffnungen auf neue Möglichkeiten der Behandlung	150
– Der Traum von der künstlichen B-Zelle	150
– Wunschvorstellung „Blutzuckerfühler“	150



Gesunde Ernährung	157
■ Nahrung dient zum Aufbau und Betrieb unseres Körpers	158
– Was sind Kohlenhydrate?	160
Special: Austausch Tabellen im Alltag	163
– Nahrungsfett	164
– Nährstoff Eiweiß: ein lebensnotwendiger Aufbaustoff!	165
– Ballaststoffe – günstig für den Blutzucker	167
– Vitamine, Mineralstoffe, Antioxidanzien und Wasser	168
■ Sind Sie ideal-, normal- oder übergewichtig?	170
– Sind mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt heute noch erforderlich?	172
– Wie Süßen?	174
– Auswahl der richtigen Getränke	175

»Ich fühle mich gut – trotz Diabetes«



Folgen des Diabetes	179
■ Gefährliche Stoffwechsellentgleisung: Das diabetische Koma	180
■ Hypoglykämie: Wenn der Zucker zu tief absinkt	184
– Blutzucker unter 50 mg %: Hypoglykämie	184
– Bei Unterzucker: BE essen und Blutzucker messen	186
– Hypoglykämie – wie beugt man vor?	187
– Halten Sie Not-BE stets griffbereit	188
– So handeln Sie als Angehöriger richtig	188
– So spritzen Sie Glukagon richtig	188
– Die Zuckerspritze durch den Notarzt	189
Special: Richtig handeln bei einer Unterzuckerung („Hypo“)	190
■ Folgeschäden vermeiden und rechtzeitig behandeln	192
– Makro- und Mikroangiopathie: Gefäßschäden mit Folgen	192
– Schalten Sie Ihre Risikofaktoren aus!	193
Special: Untersuchungen schützen vor Folgekrankheiten	198
– Nervenstörungen und sonstige Begleiterscheinungen	199
■ Die richtige Pflege diabetischer Füße	204
– Wie sich Durchblutungs- und Nervenstörungen äußern	204
– Was Sie Ihren Füßen nicht zumuten sollten	208
– Auch Gefäße können trainiert werden	208
Special: Kleine Fußgymnastik für Diabetiker – turnen Sie Ihre Füße fit	209



Besondere Lebenssituationen	213
■ Der kranke Diabetiker	214
– Insulin niemals weglassen – Dosis bei Krankheit anpassen	214
Special: So verhalten Sie Sich bei Krankheit richtig	216
– Welche anderen Medikamente beeinflussen den Blutzucker?	218
– Wenn man ins Krankenhaus muss	219
■ Kinder und Jugendliche mit Diabetes	220
– Welcher Diabetestyp steht bei Kindern im Vordergrund?	220
– Verräterischer Durst als erstes Anzeichen	222
– Was und wie viel soll das Kind essen?	223
– Intensivierte Insulintherapie bei Kindern	225
– Behandeln Sie Ihr Kind, als wäre es gesund	227
Special: Kinder mit Diabetes – Merkblatt für Erzieher	229
■ Mutter werden trotz Diabetes	231
– Ein Baby trotz Diabetes? – Heute kein Problem mehr	231
– Schlechte Diabeteseinstellung: Risiken für das Kind	232
– Die Schwangerschaft planen	233
Special: Gestationsdiabetes	234
– Der Insulinbedarf steigt meistens an	236
– Überwachung durch Internist und Geburtshelfer	236
– So wird das ungeborene Baby überwacht	237
– Verhalten bei vorzeitigen Wehen	238
– Das Baby ist da: Blutzucker, Stillen, Rooming-in	238
– Weitere Familienplanung	239

»Ich fühle mich gut – trotz Diabetes«



Das Alltagsleben mit Diabetes	241
■ Fitness steigern und Blutzucker senken durch Sport!	242
– Sport und körperliche Bewegung	242
– Sport hat Auswirkungen auf die Behandlung	243
– Was ist beim Sport zu beachten?	245
Special: Umstellung erforderlich!?	249
– Was Sie beim Sport immer dabei haben sollten	251
■ Partnerschaft, Familie, Beruf	252
– Was der Partner wissen sollte	253
– Den richtigen Beruf wählen	254
– Rahmenbedingungen am Arbeitsplatz	259
– Wie werden Kinder eingestuft?	260
■ Auto und Führerschein	261
– Richtlinien für den diabetischen Fahrschüler	261
– Drei Gefahrengruppen für eine Hypoglykämie	262
– Was Sie sonst noch wissen sollten	263
■ Diabetiker auf Reisen	266
– Insulin an die Aktivität im Urlaub anpassen	266
– Kummer mit dem Insulin in heißen Ländern?	267
Special: Checkliste für die Reise	268
Special: Übersetzungshilfe für Ihren Diabetikerausweis	269
Special: Ärztliche Bescheinigung für Flugreisen und Grenzkontrollen	271



8 Serviceteil

■ Der Deutsche Diabetiker-Bund stellt sich vor	273
– Die Deutsche Diabetes-Union	274
– Diabetes-Journal: eine Zeitschrift für Diabetiker	275
Special: Wissenswertes und Praktisches in Kurzform	275
■ Bücher zum Weiterlesen	278
– Zum Thema Diabetes	292
– Zum Thema Ernährung und Abnehmen	292
– Zum Thema Blutdruck, Herz und Kreislauf	293
– Zum Thema Psyche und Stressbewältigung	293
■ Adressen, die weiterhelfen	294
– Verbände – Selbsthilfegruppen	295
– Presse	295
– Sonstige Internet-Adressen zum Thema Diabetes	295
– Pharmaindustrie	295
■ Stichwortverzeichnis	296