

# Stichwortverzeichnis

---

## A

Abnehmen 18, 42, 78, 80, 86, 103  
 – mit Tabletten 86  
 – unter Insulinbehandlung 149  
 Acarbose (Glucobay) 143  
 Adipositas 33  
 Alkohol 80, 100  
 Alpha-Glukosidasehemmer 133, 143, 160  
 Alter bei Diabetes 22  
 Aminosäuren 92, 93  
 Amputationen 168  
 – verhindern 183  
 Analoginsuline 150  
 Antidiabetika  
 – , orale 133  
 – zum Spritzen 144  
 Apotheke 19  
 Apps 65  
 Arterienverschluss 170  
 Arteriosklerose 169, 175  
 Arztbesuche 67, 69  
 Atkins-Diät 85  
 Augen 176  
 Auswirkungen, mögliche 167

## B

Basal unterstützte Orale Therapie (BOT) 152  
 Basalinsuline 150  
 Basalwert 14  
 Basis-Bolus-Therapie 154  
 Bauchfett 24  
 Bauchspeicheldrüse 14, 17

Bauchumfang messen 25  
 Behandlungsprogramme, strukturierte (siehe DMP)  
 Beine 179  
 BEL. Bewegung neu erleben 117  
 Belastung, seelische 181  
 Belastungs-EKG 73  
 Bewegung 18, 39, 40, 53, 109, 110, 188  
 – Einheiten 116  
 – Kalorienverbrauch 111  
 – Mangel 31  
 – und Ernährung 120  
 – Unterzuckerungsrisiko 110  
 – zu Hause 117  
 Biguanide 160, 162  
 Biosimilars 150  
 Blutdruck, Zielwert 55  
 Blutdrucksenker 130, 133  
 Blutfettsenker 130  
 Blutfettwerte 26  
 Bluthochdruck 169  
 Bluttest 36  
 Blutzuckeranstieg vermeiden 89  
 Blutzuckerlangzeitwert 40, 56  
 Blutzuckermessgerät 36, 61  
 Blutzuckermessung 19, 37  
 Blutzuckerregulation 15  
 – , natürliche 140  
 Blutzuckerschwankungen verstehen 64  
 Blutzucker selbstmessung 60  
 Blutzuckerspiegel  
 – , gesunder 14, 16  
 – Typ 2 Diabetes 16

Blutzuckertagebuch 64  
 Blutzuckertageskurve 56  
 – erstellen 63  
 Blutzuckerteststreifen 19  
 Blutzuckerwert  
 – , gesunder 37, 55  
 – , hoher 16, 37  
 Body-Mass-Index (BMI) 33, 77  
 Bolus 151  
 Bolus-Therapie 152  
 Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) 158  
 Bundesversicherungsamt (BVA) 45

## C, D

CGM (Continuous Glucose Monitoring) 66  
 Dapagliflozin 141  
 Darmhormon GLP-1 140  
 Daten aufbewahren 67  
 Depressionen 181  
 Detemir 150  
 Deutscher Diabetes-Risiko-Test 34  
 Diabetes  
 – Diagnose 22, 31, 37  
 – Formen 21  
 Diabetesassistent/in 45  
 Diabetesberater/in 45  
 Diabetes-Pass 67, 172, 175  
 Diabetes-Risiko-Test 32  
 Diabetesschutzschuhe 179  
 Diabetes-Sprechstunde 69  
 Diabetologen 69, 72

Diäten 86, 103  
 Diätprodukte 102  
 Dipeptidylpeptidase 4 144  
 DiSKo 117  
 DMP (Disease-Management-  
 Programm) 45, 68, 168  
 DPP4 144  
 DPP-4 Hemmer 133, 140,  
 162  
 Dulaglitid 145  
 Durchblutungsstörun-  
 gen 179, 181  
 Durst 18

## E

Einfachzucker 88  
 Einkaufen 99  
 Einstellung 53  
 Eiweiße (siehe Proteine)  
 Empagliflozin 141  
 Empfindungsstörungen 178  
 Energiespeicherung 15  
 Erbanlagen 17, 21, 31, 54,  
 76, 120  
 Erblindungen 168  
 Erektile Dysfunktion (ED) 181  
 Erkrankung  
 – erkennen 24, 40  
 – Risiko mindern 22, 39, 40  
 Ernährung 53, 75  
 –, gesunde 84, 90  
 –, proteinreiche 93  
 – und Bewegung 120  
 Essensgewohnheiten 77, 104  
 Exenatid 145, 146  
 E-Zigaretten 171

## F

Fachärzte informieren 68  
 Fahren 60  
 Fertiggerichte 83  
 Fett 15, 80, 85  
 – einsparen 81  
 –, Lebensmittel mit 80, 83  
 Fettsäuren  
 –, gesättigte 81  
 –, ungesättigte 81, 85  
 Fettverteilungsmuster 25  
 FINDRISK 40  
 Fisch 82, 99  
 Fitness 115  
 Flexible Therapie 152  
 Flüssigkeitseinlagerungen 18  
 Folgeerkrankungen  
 – am Auge 176  
 – an den Beinen 179  
 – an den Füßen 178  
 – an den Nerven 177  
 – an den Nieren 177  
 Formuladiät 55, 95, 98  
 Fruktose 102  
 Fußambulanz, diabetologi-  
 sche 178  
 Füße pflegen 178

## G

Gebäck 14  
 Gefäßveränderungen 169,  
 176  
 Gemüse 89, 91  
 Geräte, Diabetesmanagement  
 durch 55  
 Geschmacksverstärker 83  
 Gestationsdiabetes (siehe  
 Schwangerschaftsdiabe-  
 tes)

Gesundheitscheck 106  
 Gesundheitsvorsorge 76  
 Getränke 91, 99  
 Gewichtskontrolle 76, 78  
 Glargin 150  
 Gliflozine 141  
 Glinide 139, 160  
 Gliptine 140  
 Glitazone 143, 160, 162  
 GLP-1 141  
 GLP-1-(Rezeptor)agonis-  
 ten 133, 144, 147  
 Glukagon-Like-Peptid-1 141,  
 144  
 Glukose 12, 15, 88  
 Glukosemonitoring 43, 65  
 Glukoseselbstkontrolle 60  
 Glukosetoleranz, gestörte 38  
 Glukosetoleranztest, oraler  
 (OGTT) 37  
 Glutamat 83  
 Gluten 105  
 Glutenunverträglichkeit (siehe  
 Zöliakie)  
 Glykämische Index (GI) 89  
 Glykogenspeicher 15  
 Grad der Behinderung  
 (GdB) 183

## H

Hämoglobin (Hb) 57  
 Hanteltraining 125  
 Harnmenge 18  
 Harnzuckertestung 61  
 Haushaltszucker (siehe  
 Saccharose) 88  
 HbA1c-Wert 40, 56, 58  
 HbA1c-Messung 40  
 Heilung 54  
 Herzinfarkt 169, 175

Herzinsuffizienz 100  
 Herzsonografie 73  
 Herz-Untersuchung 73  
 Hirnblutung 170  
 Hirninfarkt 170  
 Humaninsulin 149, 164  
 Hyperglykämie 16

## I

Impotenz 181  
 Informationen finden 39  
 Inkretin-Analoga 144, 162, 164  
 Inkretine 141, 146  
 Insulin 14, 93, 148  
 – auf Reisen 155  
 – Arten 149  
 – Behandlungsstrategie 151  
 – beim Abnehmen 98  
 – Herstellungsverfahren 149  
 – richtig spritzen 152, 154  
 – Schulung 42  
 – Temperatur 151  
 Insulin Aspart 150  
 Insulin Lispro 150  
 Insulinanaloga 150, 164  
 Insulinbedarf 148  
 Insulinmangel, relativer 16  
 Insulinpatronen lagern 155  
 Insulinpen 152, 154  
 Insulinresistenz 16  
 – verbessern 97  
 Insulintherapie 148  
 – Einstieg 42  
 – , intensivierte (ICT) 154  
 – , konventionelle (CT) 152  
 – Messungen 64  
 Insulinzufuhr steuern 55  
 Intervallfasten 86  
 Isoglukose 83

## J, K

Juveniler Diabetes 23  
 Kalorien einsparen 80  
 Kalorienbedarf 78  
 Kalorienverbrauch 112  
 Kalzium 126, 127  
 Knochen unterstützen 127  
 Kohlenhydrate 85, 88, 98  
 Kohlenhydrateinheit (KE) 91  
 Komplexbehandlung, podologische 178  
 Kontrolluntersuchungen 168  
 Kraftfahrer 153  
 Krafttraining 124  
 Krankenhausaufenthalt 172

## L

Laktatazidose 137  
 Laktose 88  
 Lebenserwartung 129  
 Lebensmittel, Angaben prüfen 82  
 Liraglutid 145  
 Low-Carb-Ernährung 93, 97

## M

Magenbypass 156  
 Mahlzeiten 87, 102  
 Mahlzeitenersatz 96  
 Maßeinheiten 55  
 Medias-Reihe 44  
 Medikamente 130, 133  
 – , neue 158  
 – Substanzklassen 133  
 – Übersicht 134, 160  
 Medikamenteneinnahme 130

Medikamentensicherheit 158  
 Metabolisches Syndrom 26  
 Metabolismus 26  
 Metformin 133, 135, 152  
 – Anwendung 136  
 – Unterzuckerungsrisiko 136  
 – Kontraindikationen 137  
 – Nierenfunktion 137  
 Milchzucker (siehe Laktose)  
 Mischinsuline 151  
 Muskelaufbau 124, 127  
 Mutterschafts-Richtlinie 27

## N

Nächte, unruhige 63  
 Nateglinid 140  
 Nervenerkrankungen 177  
 Netzhautuntersuchung 176  
 Neuropathie 177  
 Nieren 18, 175, 177  
 Nierenfunktion, eingeschränkte 92, 137  
 Nierenschwelle 18  
 Nikotin 170  
 Nordic Walking 121  
 Normalinsulin 149  
 NPH-Insulin 149

## O

Olivenöl 82  
 Omega-3-Fettsäuren 81  
 Operation 156  
 Osteoporose 127

**P**

Pankreas (siehe Bauchspeicheldrüse)  
 Parodontitis 182  
 Periphere arterielle Verschlusskrankheit (pAVK) 179  
 Pioglitazon (Actos) 133, 143  
 Potenz 181  
 Prädiabetes 24, 38  
 Prävention 40  
 Proteine 88, 92, 94

**R**

Rauchen 170  
 Rechtliche Fragen bei Diabetes 60  
 Repaglinid 140  
 Resorptionsverzögerer 133  
 Retinopathie 176  
 Risikofaktoren 24, 31, 36  
 Roux-Y-Magenbypass 156  
 Rußregen 176

**S**

Saccharose 88  
 Saxagliptin 140  
 Schaufensterkrankheit 179  
 Schlaganfall 169  
 Schlauchmagen 156  
 Schrittpensum 111  
 Schuhe kaufen, 180  
 Schulung 39, 41, 44  
 Schulungsprogramme für Menschen mit Typ 2 Diabetes 46  
 Schwangerschaftsdiabetes 27

Schwerbehinderung 183  
 Schwingstab 118  
 Sehkraft 176  
 Selbstmessung 62  
 Senker 130  
 SGLT-2-Hemmer 133, 141, 162  
 Sitagliptin 140  
 Natrium-Glukose-Cotransporter-2 142  
 Spezialisten (siehe Diabetologen)  
 Sport (siehe Bewegung)  
 Stärke 13  
 Stevia 102  
 Steviolglykoside 102  
 Stimmgabeltest 72  
 Stoffwechsel 12  
 Stoffwechselstörungen 26  
 Sturzprophylaxe 126  
 Subkutan 154  
 Sulfonylharnstoff-Behandlung 87  
 Sulfonylharnstoffe 87, 133, 138, 160  
 Süßstoffe 102  
 Symptome 40

**T**

Tabletten( siehe Medikamente)  
 Tanzen 114  
 Tiefkühlkost 99  
 Traubenzucker (siehe Glukose)  
 Trinken 100

**U**

Übergewicht 16, 18, 31, 33  
 Untersuchungen 67, 72  
 Unterzuckerung 13, 60  
 – beheben 138  
 – durch Bewegung 110  
 – durch Medikamente 139  
 – , Schutz vor 12, 100  
 – Symptome 139  
 Ursachen der Erkrankung 21

**V**

Veganismus 91  
 Verzögerungsinsuline 149  
 Vibrationsmessung an Beinen und Füßen 72  
 Vildagliptin 140

**W**

Warnsignale 32  
 Wein 101  
 Werte normalisieren 55  
 Wohlstandssyndrom 26

**Z**

Zahnpflege 182  
 Zöliakie 105  
 Zucker 12, 14, 18  
 – in Lebensmitteln 83  
 Zuckeraustauschstoffe 102  
 Zuckerbelastungstest 36, 40  
 Zuckersteuer 100  
 Zuckerstoffwechsel 12  
 Zuckerverte 12  
 Zumba 118  
 Zweifachzucker 88