

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
 Gliblazine 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