

# Die besten Informationen für Ihre Gesundheit



Diabetes – was heißt das?



Ernährung bei Diabetes

## Sie haben Diabetes:

### Was heißt das? 18

- Insulinmangel und Insulinresistenz 18
- Ursachen und Risikofaktoren für Typ-2-Diabetes 20
- Symptome des Diabetes 21
- Grenzwerte für Blutzucker 22
- Ziele der Typ-2-Behandlung 25
- Übergewicht reduzieren und mehr Bewegung! 26

### Das Ziel: Blutzuckersenkung! 29

- Insulin reguliert den Blutzucker 30
- Warum ist eine Blutzuckersenkung so wichtig? 32
- Diabetesbehandlung: Alle Möglichkeiten ausschöpfen 33

### Verhinderung von Langzeitfolgen 39

- Herz: Infarktrisiko verringern 40
- Augen: Diabetische Retinopathie vermeiden 41
- Nieren: Blutdruck senken 43
- Füße: Dem »diabetischen Fuß« vorbeugen 45
- Nerven: Leben mit diabetischer Neuropathie 46
- Blutdrucksenkung ist wichtig! 48

## Übergewicht reduzieren – reicht das? 54

- Wie viel Energie (ver)braucht der Mensch? 55

## Die Zusammensetzung der Ernährung 59

- Kohlenhydrate 59
- Fette und Öle 64
- Eiweiße 66
- Kalzium 67
- Vitamine und Antioxidanzien 67
- Süßstoffe und Zuckeraustauschstoffe 69
- Gefahren von Alkohol und Nikotin 70
- »Diabetikerprodukte« 72

## Der Ernährungsplan 73

- Das 10-Gramm-Wertesystem 75
- Die Ernährungspyramide 75

## Einstieg in die gesunde Ernährung 78

- Empfohlene Tagesmengen 78

## Die Zubereitung der Nahrung 81

- Essen mit Genuss 82
- Wie Ernährung, Insulin und Blutzucker zusammenhängen 84



Behandlung mit Tabletten

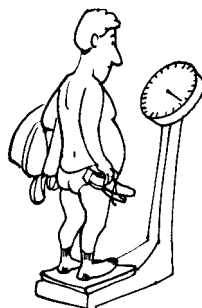
**Blutzucker senken mit Tabletten** 88

**Die Tabletten und ihre Wirkungen** 92

- Sulfonylharnstoffe 92
- Biguanide (Metformin) 92
- Meglitinide 93
- Thiazolidinedione 93
- Stärkeabbauhemmer (Glucosidasehemmer) 93
- Glitazone 94

**Unerwünschte Wirkungen** 95

**Wenn Tabletten nicht mehr wirken** 95



Behandlung mit Insulin

**Die Entscheidung für Insulin** 102

**Welche Insuline gibt es?** 105

- Wirkungsdauer und Wirkprofil 105
- Herkunft der Insuline 108
- Was ist eine Einheit Insulin? 110
- Konzentration 111

**Welches Insulin ist für mich richtig?** 111

**Wie wird Insulin gespritzt?** 115

**Die Insulindosis anpassen!** 118

**Beispiele für Insulinanwendungen** 119

- Für den Tag: Isophane Insuline 119
- Für die Nacht: Semilente® MC 119
- 2-mal Semilente®: gut steuerbar – gute Insulinempfindlichkeit 121
- 3-mal schnell wirkendes Insulin zu den Hauptmahlzeiten 122
- 3-mal schnell wirkendes Insulin zu den Mahlzeiten und länger wirkendes Insulin für die Nacht 124
- Einsatz von Mischinsulinen »Mix« 124

# Die besten Informationen für Ihre Gesundheit



Leben mit Diabetes



Anhang: Tabellen und mehr

|   |     |
|---|-----|
| <b>Wichtige Eckwerte für Kontrollen</b>               | 128 |
| ■ Urinzucker  | 129 |
| ■ Blutzucker  | 130 |
| ■ Das Blutzucker-Langzeitgedächtnis HbA <sub>1c</sub> | 131 |
| ■ Azeton  | 132 |
| <b>Akute Diabeteskomplikationen</b>                   | 133 |
| ■ Zu niedriger Blutzucker (Hypoglykämie)              | 133 |
| ■ Zu hoher Blutzucker (Hyperglykämie)                 | 135 |
| <b>Besondere Situationen</b>                          | 137 |
| ■ Auto fahren   | 137 |
| ■ Krankheiten   | 139 |
| ■ Operative Eingriffe                                 | 141 |
| <b>So managen Sie Ihren Diabetes</b>                  | 143 |
| ■ Ernährungsanpassung und Bewegung                    | 143 |
| ■ Tabletten und Insulin                               | 144 |
| ■ Pflegen Sie Ihre Füße                               | 145 |
| ■ In kleinen Schritten zu mehr Lebensqualität         | 147 |

|  |     |
|--|-----|
| <b>Die United Kingdom Prospective Diabetes Study (UKPDS)</b> | 152 |
| ■ Zielsetzung und Methoden                                   | 152 |
| ■ Kritische Beurteilung                                      | 153 |
| ■ Erkenntnisse für die praktische Anwendung                  | 155 |
| ■ Schlussfolgerung   | 156 |
| <b>Empfehlungen zur Ernährung von Diabetikern</b>            | 157 |
| <b>Tierisches Insulin oder Humaninsulin?</b>                 | 158 |
| ■ Schwere Nebenwirkungen von Humaninsulin                    | 158 |
| ■ Hypoglykämien  | 160 |
| ■ Freie Insulinwahl: Respekt vor den Patientenbedürfnissen   | 162 |
| <b>Disease Management Program (DMP)</b>                      | 163 |
| ■ Kassensicht  | 164 |
| ■ Ärztesicht   | 165 |
| ■ Patientensicht   | 166 |



### Anhang: Tabellen und mehr

|   |     |  |     |
|---|-----|--|-----|
| <b>Blutzuckerwerte –<br/>Umrechnungstabelle<br/>mmol/l in mg/dl</b> | 167 | <b>Glossar:<br/>Diabetes von A bis Z</b> | 170 |
| <b>Body-Mass-Index (BMI)</b>  | 168 | <b>Adressen, die weiterhelfen</b>        | 177 |
| <b>HbA<sub>1c</sub>/durchschnittlicher<br/>Blutzucker</b>           | 169 | <b>Bücher zum Weiterlesen</b>            | 179 |
|   |     | <b>Register</b>                          | 180 |

