

Dr. med. Dietrich Koch-Heintzeler
Widmar Puhl

Diabetes

Erkennen - Vorbeugen - Behandeln

MIDENA

Inhalt

Wie kann ich mich selbst testen?	8
Was wird gemessen?	10
Was bedeutet eine Überzuckerung?	12
Was bedeutet eine Unterzuckerung?	14
Wie messe ich meinen Blutzucker?	16
Wie messe ich meinen Urinzucker?	18
Womit kann man Notfällen vorbeugen?	20
Wie entsteht meine Krankheit?	22
Seit wann kann man gegen Diabetes etwas tun?	24
Wie funktioniert die Bauchspeicheldrüse?	26
Was ist Insulin und wie wirkt es?	28
Was ist ein Typ-I-Diabetes?	30
Was ist ein Typ-II-Diabetes?	32
Welche Krankheiten lösen Diabetes aus?	34
Warum ist Übergewicht Gift für Diabetiker?	36
Welche Rolle spielt Streß?	38
Wann machen Medikamente krank?	40
Was ist eine Blutzucker-Einstellung?	42
Welche Spätschäden gibt es bei Diabetes?	46
Wie wird meine Krankheit behandelt?	50
Gibt es Grundregeln für den Umgang mit Diabetes?	52
Wie ernähre ich mich richtig?	54
Wann wird mit Tabletten behandelt?	60
Was sollte man über Insulin wissen?	64
Wie spritzt man sich Insulin?	66
Wann und wohin wird gespritzt?	68

Was ist eine Insulinpumpe?	70
Wie wird Typ-I-Diabetes behandelt?	74
Wie wird Typ-II-Diabetes behandelt?	78
Wann sind Abweichungen nötig?	82
Wo finden Diabetiker zusätzliche Hilfe?	86

**Was muß ich über Kalorien
und Kohlenhydrate wissen? 88**

Wie viele Kalorien brauche ich?	90
Was enthält wie viele Broteinheiten?	94
Was enthält wieviel Fett?	97

Was kann ich selbst tun? 100

Wie werde ich Fachmann in eigener Sache?	102
Wie führt man ein Diabetiker-Tagebuch?	104
Welche Sportarten sind für Diabetiker geeignet?	108
Was muß ich auf Reisen beachten?	112
Was ist wichtig für Ehe und Schwangerschaft?	114
Wie verhalte ich mich im Berufsleben?	116
Gibt es Diabetiker-Rezepte, die jedem schmecken?	118

Anhang 120

Was bedeutet was?	122
Wo finde ich weitere Hilfe?	126
Sachregister	127