

Dipl.-Psych. Béla Bartus
Dr. med. Martin Holder

Das Kinder- Diabetes-Buch

Glücklich groß werden mit Diabetes Typ 1





Die neue Situation verstehen

Wenn die Diagnose Diabetes im Raum steht, brauchen die Kinder und ihre Eltern erstmal Zeit, um sich mit der Erkrankung auseinanderzusetzen und die Veränderungen zu verstehen. Dann verschwinden viele Ängste.



Alles dreht sich ums Insulin

Auch wenn Sie um die Insulinbehandlung nicht herumkommen, Sie können ganz individuell entscheiden, welche Behandlungsform für Ihr Kind infrage kommt. Lesen Sie, wie die Insulingabe erfolgen kann.

7 Liebe Leserinnen, liebe Leser

9 Plötzlich Diabetes

- 10 Diabetes – was ist das?
- 10 Geschichte des Diabetes
- 10 Diabetes mellitus Typ 1
- 11 Wie häufig kommt Diabetes bei Kindern eigentlich vor?
- 14 Die Rolle der Bauchspeicheldrüse
- 14 Wie wirkt Insulin im Körper?
- 15 Insulin und seine »Gegenspieler«
- 16 Woraus besteht eigentlich Insulin?
- 20 Die erste Begegnung mit Diabetes
- 20 Aus heiterem Himmel
- 21 Welche Anzeichen gibt es?
- 23 In der Klinik
- 23 Warum sind Diabetesschulungen so wichtig?
- 28 Wieder zu Hause

31 Diabetes muss behandelt werden

- 32 Ohne Insulin geht nichts
- 32 Woher kommt das Insulin?
- 32 Verschiedene Insuline wirken unterschiedlich
- 36 Konzentration der Insuline
- 37 Wie ziehe ich Insulin richtig auf?
- 40 Wie spritze ich Insulin richtig?
- 43 Spritz-Ess-Abstand bei Normalinsulin
- 44 Wechsel der Injektionsstellen
- 45 Ab welchem Alter selbst spritzen oder Katheterlegen?
- 47 Die intensivierte Insulintherapie
- 47 Intensivierte konventionelle Insulintherapie (ICT)
- 50 Insulinpumpentherapie
- 57 Kontinuierliche Glukosemessung (CGM)
- 59 Orales Antidiabetikum (Metformin)
- 59 Welche Behandlung für welches Kind?



71 **Der Diabetes im Alltag**

Im Krankenhaus haben Sie alle wichtigen Behandlungsschritte kennengelernt. Worauf Sie zu Hause achten sollten, lesen Sie in diesem Buchteil.



115 **Essen ohne Reue**

Auch wenn der Diabetes gute Blutzuckereinstellung nötig macht: Keine Diät, sondern gesunde Ernährung ist das Ziel!

61 **Begleiterkrankungen und Spätkomplikationen**

- 61 Diabetes und Schilddrüse
- 62 Diabetes und Zöliakie
- 63 Weitere Autoimmunerkrankungen
- 64 Folgeerkrankungen vorbeugen

71 **Zu Hause alles im Griff**

- 72 **Den Stoffwechsel kontrollieren**
- 72 Urintests
- 73 Blutzuckertests
- 76 Die Angst vor der Insulinspritze
- 81 **Hypo- und Hyperglykämie**
- 81 Was bedeutet Hypoglykämie?
- 92 Unterzuckerungen bei Schulkindern und Jugendlichen
- 94 Die Angst vor Unterzuckerungen
- 98 Wie kommt es zu einer Hyperglykämie?

102 **Der Insulinbedarf verändert sich**

- 102 Auswirkungen auf den Diabetes
- 104 Diabetes im Jugendalter
- 111 **Kontrolltermine in der Ambulanz**
- 111 HbA1c-Messung
- 112 Körperliche Entwicklung

115 **Erlaubt ist, was schmeckt – keine Diät!**

- 116 **Was ist gesund?**
- 116 Zusammensetzung unserer Nahrung
- 123 Mahlzeiten
- 125 Ernährung mit Gefühl und Verstand
- 128 **Geschmäcker sind verschieden**
- 128 Kleinkinder und Ernährung
- 130 Schulkinder und Ernährung
- 132 Jugendliche und Ernährung

137	Kleine Kinder mit Diabetes werden groß	156	Sport
138	Herausforderungen meistern	159	Auf Reisen
138	Babys und Klein(st)kinder mit Diabetes	160	Soziale Hilfen und Diabetes – wo gibt es Unterstützung?
138	Diabetes und Kindergarten	164	Service
140	Diabetes und Schule	166	Glossar
145	Diabetes bei Jugendlichen	169	Links
150	Wenn Kinder erwachsen werden	170	Literatur
151	Und die Geschwisterkinder?	171	Register
155	Aktiv und unterwegs		
155	Im Restaurant		