

# Inhalt



Vorwort	11
Geleitworte	12
An wen richtet sich dieses Buch?	13
Mit Diabetes leben?	15
<b>Diabetes ist eine chronische Erkrankung</b>	16
Hauptformen des Diabetes	16
Folgeerkrankungen des Diabetes	20
Der Gang zum Arzt bringt Klarheit	23
<b>Alles im Griff: Behandlung auf mehreren Ebenen</b>	23
Selbstkontrollen	23
Wichtige Kontrollen beim Arzt	25
Folgeerkrankungen in Schach halten	26
Das A und O: die richtige Ernährung	27
Sich täglich körperlich bewegen	29
Medikamente bei Typ-2-Diabetes	29
Insulinbehandlung	32
Theorie und Praxis: Diabetiker-Schulungen	42



Genießen erlaubt – Diabetes-Ernährung heute	43
<b>Von den alten Ägyptern bis in unsere Zeit</b>	44
Behandlung mit Hungerkuren	44
Die fetten Jahre: Versuche mit kohlenhydratarmen Diäten	45
Zeit der Verbote und Einschränkungen	45
Neue Diätformen mit der Entdeckung des Insulins	47
Heute: gesunde Ernährung als Teil der Therapie	48
<b>Moderne Diabeteskost: Viele Verbote sind überholt</b>	49
Die Sache mit den Pfunden – finden Sie zu Ihrem Normalgewicht	50
Kohlenhydrate, Fett und Co. – was in der Nahrung steckt	52
Richtig essen – leicht gemacht	54
Gut gewählt: Auf diese Nährstoffe kommt es an	59
<b>Kohlenhydrate – Energiespender Nummer 1</b>	60
Reichlich Ballaststoffe	60
Zucker darf sein	62
Kohlenhydrate und Insulin – richtig rechnen und schätzen	63
Der glykämische Index – hilft bei der Speisenwahl	65
<b>Neues über Eiweiß</b>	70
Nicht zu viel tierisches Eiweiß	71
So finden Sie die richtige Menge	72
Die Nieren entlasten	73



<b>Fett – lieber weniger, aber dafür das richtige</b>	75
Fettsäuren: Das Verhältnis muss stimmen	76
Vorsicht bei Cholesterin	77
Ein bisschen Fett muss sein	77
So sparen Sie Fett	80
<b>Gesund von A bis Z: Vitamine und Mineralstoffe</b>	81
Vitamine schützen die Zellen	82
Vielfältige Mineralstoffe	84
Wann sind Präparate nötig?	86
<b>Genug trinken</b>	86
Zwei Liter täglich	87
Gesunde Durstlöscher	88
Getränke einmal genauer betrachtet	88
Flüssigkeit bei Überzucker und Unterzucker	92
Greifen Sie zu – Tipps für den täglichen Speiseplan	95
<b>So wichtig wie nie: Obst und Gemüse</b>	96
Auf die Zubereitung kommt es an	97
Gehen Sie mit den Jahreszeiten	99
Hülsenfrüchte: Top für Diabetiker	101
<b>Nährstoffcocktail: Milch und Milchprodukte</b>	103
Weniger Fett bringt mehr	103



Milchzucker	104
Wichtig: Eiweiß und Kalzium	105
Kleine Milch- und Käsekunde	106
Präbiotika, Probiotika – und was dahinter steckt	107
<b>Öl oder Butter – welches Fett darf es sein?</b>	109
Das richtige Öl für jedes Gericht	109
Butter und Margarine	114
<b>Alkohol – trinken nach Lust und Laune?</b>	119
Die Positiv- und Negativliste – nicht nur für Diabetiker	119
<b>Zucker oder Süßstoff?</b>	124
Zuckersüß und nicht verboten	124
Süßstoffe – süßen ohne Kalorien	125
Zuckeraustauschstoffe – wenig blutzuckerwirksam, aber kalorienhaltig	127
Naschen ohne Reue	130
Backen mit Vergnügen	131
Diabetiker-Spezial: gut essen in jeder Lebenslage	135
<b>Das passende Menü für körperlich Aktive</b>	136
Extra-KH-Portionen beim Sport	137
Erhöhter Flüssigkeitsbedarf	138

<b>Essen im Urlaub</b>	139
Leichte Kost für unterwegs	139
Flexibel sein: Lebensmittel mitnehmen oder gut auswählen	140
<b>Wenn Sie krank sind: leichte Kost und messen</b>	142
Vitamine steigern die Abwehrkräfte	143
Vorsicht: Ketoazidose	144
Erbrechen und Durchfall	146
Viel trinken – aber das Richtige	147
<b>Fit und gesund durch die Schwangerschaft</b>	148
Den Blutzucker im Griff	148
Doppelt gesund essen	149
Hungerphasen vermeiden	154
<b>Ist Fasten was für Diabetiker?</b>	154
Totales Fasten oder Nulldiät	155
Saftfasten	156
Heilfasten	156
Modifiziertes Fasten	156
Fastenmonat Ramadan	158
<b>Tipps für die Tablettentherapie</b>	159
So wirken die Medikamente	160
Kein Gewicht zulegen	161



<b>Flexibel auch mit der Insulintherapie</b>	162
Konventionelle Therapie: Kohlenhydrate austauschen	162
Intensivierte Therapie: unabhängiger mit dem richtigen Augenmaß	163
Zwischenmahlzeiten nach Bedarf	165
Viel Gemüse ist immer gut	166
Anhang	167
<b>Hypoglykämie – Unterzucker vermeiden und im Ernstfall richtig reagieren</b>	168
<b>Schätzhilfen für Kohlenhydrat-Portionen</b>	171
<b>Nährwerte</b>	174
<b>Nützliche Anschriften</b>	184
<b>Abbildungsnachweis</b>	185
Stichwortverzeichnis	186