

Inhaltsverzeichnis

1	Ich habe Typ-I-Diabetes	2
2	Ich habe Typ-II-Diabetes	4
3	Schwangerschaftsdiabetes	6
4	Schwangerschaft bei Diabetes mellitus Typ I oder Typ II	10
5	Welche Symptome verursacht der Diabetes?	14
6	Wann ist ein Diabetes richtig behandelt?	18
7	Was muss gelernt werden? – So werde ich Profi in der Selbstbehandlung	22
8	Wie messe ich den Blutzucker richtig und wann?	26
9	Die diabetesgerechte Ernährung.	28
10	Kleine Ernährungslehre für den (insulinpflichtigen) Diabetiker	32
11	Das ist eine BE/KE	34
12	Medikamente der Diabetestherapie	38
13	Möglichkeiten der Insulintherapie	46
14	Wie kann Insulin injiziert werden?– Welche Hilfsmittel gibt es?	50
15	So spritze ich richtig.	54
16	Wie führe ich die konventionelle Insulintherapie (CT) und die basisoptimierte Therapie (BOT) richtig durch?	56
17	Wie führe ich die intensivierte Insulintherapie (ICT) richtig durch?	58
18	Hypoglykämie – Unterzuckerung.	62
19	Der Gesundheitspass	66
20	Bluthochdruck.	68
21	Erhöhte Blutfette	72
22	Abnehmen bei Diabetes	76
23	Vom Raucher zum Nichtraucher	80
24	Folgen des chronisch erhöhten Blutzuckers	84
25	Nierenschädigung – Nephropathie.	86
26	Retinopathie.	90
27	Nervenschädigungen – Neuropathie.	92
28	Diabetisches Fußsyndrom	96
29	Fußpflege	100
30	Reisen mit einem Diabetes mellitus	104
31	Sexualität	108
32	Diabetes und Sport	110
	Anhang	113