

7 Diabetes – was heißt das?

- 8 Ich habe Diabetes – was bedeutet das für mich?
- 8 Jeder hat Zucker im Blut
- 9 Was läuft schief in meinem Körper?
- 12 Die zwei Varianten des Diabetes
- 16 Mit Diabetes gesund leben
- 16 Fußinspektion
- 18 Durchblick behalten – Diabetes und die Augen
- 19 Tipps für die richtige Hautpflege
- 20 Der tägliche Blutdruckcheck
- 21 Pflege von Mund und Zahnfleisch
- 21 Eiweißtest im Harn
- 22 Das perfekte Behandlungsteam
- 24 Wer braucht Medikamente?
- 25 Behandlung mit Insulin
- 28 Gesundheitspass und Notfallmarke

31 Gut leben mit Diabetes

- 32 Vitalkost – das Plus für Ihre Gesundheit
- 36 Praktische Küchentipps für jeden Tag
- 36 Fette – nur die besten sind gut genug!
- 37 Süßstoffe und Zuckeraustauschstoffe
- 38 Eiweiß bremst den Blutzucker
- 43 Gut essen und trinken nach dem Ernährungsdreieck
- 45 Diabetiker profitieren von Bewegung
- 45 Viele Argumente für mehr Bewegung
- 46 Was Diabetiker bei Übungen beachten sollten
- 47 Bewegung fängt im Alltag an
- 48 Optimal – Ausdauerbewegung



Sich selbst mehr Aufmerksamkeit gönnen, besser für sich sorgen und auf die körperlichen Bedürfnisse genauer achten: Das ist die Botschaft der Zuckerkrankheit. Werden Sie zum besten Freund Ihres Körpers!

- 50 Richtig planen – unbeschwert aktiv sein
- 50 Achtung – Unterzuckerung
- 52 Achtung – Überzuckerung
- 53 Auswärts essen mit Genuss
- 55 Mit dem Auto unterwegs
- 56 Gute Reise – Ratschläge für einen schönen Urlaub
- 59 Ein Krankenhausaufenthalt erfordert gute Planung
- 60 Zigarette? Nein, danke!
- 61 Alkohol und Diabetes
- 62 Sex und Diabetes
- 64 Selbsthilfegruppen für Diabetiker



Regelmäßige Blutzuckermessungen sind gerade bei Neuerkrankungen wichtig. Mit der Zeit entwickeln viele Patienten ein Gefühl für ihre Werte. So können sie die Zahl der Messungen deutlich senken.



„Bei mir hat Diabetes dazu geführt, dass ich mein Leben wesentlich mehr genieße. Es ist toll, was man heute alles mit Diabetes essen kann und man fühlt sich auch noch wohler.“

67 **Köstlichkeiten aus der Küche**

68 **Das schmeckt – Köstlichkeiten aus Ihrer Küche**

68 Leckere Rezepte – leicht nachgekocht

69 **Frühstückstipps**

70 Schnellstart für Morgenmuffel

76 **Kleine herzhaftes Gerichte, Salate und Suppen**

81 **Feines mit Fisch**

84 **Gerichte mit Fleisch**

89 **Vegetarische Köstlichkeiten**

93 **Abendmahlzeiten**

98 **Anhang**

98 Wichtige Begriffe rund um den Diabetes

103 Nützliche Adressen

103 Literatur

105 Register