

INHALT

| | |
|--|----|
| Vorwort der Autorinnen | 11 |
| Die Autorinnen..... | 13 |
| DIABETES – WAS IST DAS? | 15 |
| Definition und Kurzbeschreibung | 17 |
| Diabetes verstehen – Begriffserklärungen | 19 |
| Glukose | 19 |
| Insulin | 21 |
| Kontrainsulinäre Hormone..... | 22 |
| Pankreas (= die Bauchspeicheldrüse)..... | 23 |
| Diabetesformen und Klassifikationen | 25 |
| Diabetes mellitus Typ 1 | 25 |
| Diabetes mellitus Typ 2 | 26 |
| Gestationsdiabetes | 29 |
| Andere spezifische Diabetesformen | 29 |
| WIE ENTSTEHT DIABETES? | 31 |
| Insulinresistenz | 32 |
| Wie entsteht eine Insulinresistenz? | 32 |
| Sekretionsdefekt | 33 |
| Übergewicht und Bewegungsmangel | 34 |
| Woher kommt die überschüssige Energie?..... | 35 |
| HÄUFIGKEIT VON DIABETES | 39 |
| Volkskrankheit Diabetes – Häufigkeit und Verteilung in Österreich | 40 |
| BIN ICH GEFÄHRDET? | 43 |
| Risikogruppen | 44 |

| | |
|---|----|
| Metabolisches Syndrom | 44 |
| Symptome | 49 |
| Vererbung | 50 |
| Prädiabetes | 51 |
| WIE KANN ICH VORBEUGEN? | 53 |
| Lebensstilmodifikation | 55 |
| Bewegung und körperliche Aktivität | 55 |
| Gewichtsreduktion | 56 |
| Ernährungsumstellung | 56 |
| WIE WIRD DIABETES FESTGESTELLT? | 59 |
| Messung des Blutzuckers über eine Blutabnahme | 60 |
| HbA1c | 60 |
| Zuckerbelastungstest | 61 |
| WIE WIRD DIABETES BEHANDELT? | 63 |
| Allgemeinmaßnahmen | 64 |
| Ihr Beitrag zur Therapie | 64 |
| Diabetesschulung | 65 |
| Steigerung der körperlichen Aktivität | 66 |
| Steigerung der körperlichen Aktivität im Alltag | 66 |
| Ausdauertraining | 66 |
| Krafttraining | 67 |
| Wann müssen Diabetiker bei Sport aufpassen? | 67 |
| Ernährung bei Diabetes | 68 |
| Richtige Ernährung – welche Ziele sollen erreicht werden? | 68 |
| Der Bauchumfang (Taillenumfang) | 69 |
| Testen Sie sich selbst! | 69 |
| Ziel 1: Lebensmittel für die positive Beeinflussung des Zuckerstoffwechsels nutzen | 70 |

| | |
|---|-----|
| Trinken Sie ausreichend | 75 |
| Häufigkeit der Mahlzeiten | 76 |
| Ziel 2: Normalisiertes Körpergewicht | 77 |
| Die „Morgen“- und die „Wenn ..., dann ...“-Diät | 77 |
| Normalisierung durch Veränderung | 77 |
| Rauchverzicht | 81 |
| MEDIKAMENTÖSE THERAPIE | 83 |
| Orale Antidiabetika (OAD) | 85 |
| Metformin | 86 |
| Sulfonylharnstoffe und Glinide | 87 |
| Pioglitazon | 88 |
| Inkretin-basierte Therapien | 89 |
| SGLT-2-Hemmer | 91 |
| Basalinsulintherapie | 93 |
| Insulintherapie bei Typ-2-Diabetes | 93 |
| Sekundärversagen | 93 |
| Vorübergehende Insulintherapie | 94 |
| Kurzwirksame Insuline | 95 |
| Langwirksame Insuline | 96 |
| Mischinsulin | 97 |
| Formen der Insulintherapie | 97 |
| Konventionelle Insulintherapie | 98 |
| Konventionell-intensivierte Insulintherapie | 98 |
| Funktionelle Insulintherapie (FIT) | 98 |
| Insulinpumpentherapie | 99 |
| Nebenwirkungen der Insulintherapie | 99 |
| KONTROLLE DER DIABETESTHERAPIE | 101 |
| HbA1c | 102 |

| | |
|---|------------|
| Blutzuckerselbstmessung | 103 |
| Kontinuierliche Zuckermessung mittels CGMS | 105 |
| Erfassung von Akut- und Spätkomplikationen | 105 |
| ZIELWERTE BEI DER DIABETESTHERAPIE | 109 |
| HbA1c | 110 |
| Blutzuckerwerte zur Erreichung des HbA1c-Ziels | 111 |
| Weitere Therapieziele | 112 |
| Bluthochdruck | 113 |
| Blutfette | 113 |
| Screening auf Spätkomplikationen | 116 |
| DIABETES – WARUM IST DAS GEFÄHRLICH? | 119 |
| Diabetische Gefäßerkrankungen an den kleinen Gefäßen (Mikrovaskuläre Komplikationen) | 122 |
| Augenerkrankungen | 122 |
| Diabetische Nierenerkrankungen | 125 |
| Nervenschädigung (Neuropathie) | 129 |
| Was kann man bei diabetischer Neuropathie tun? | 134 |
| Erkrankungen großer Blutgefäße (Makrovaskuläre Erkrankungen) | 136 |
| Kann man Gefäßerkrankungen früh erkennen und behandeln? | 139 |
| Sexualstörungen bei Zuckerkrankheit | 140 |
| Depression | 141 |
| DIABETES UND SCHWANGERSCHAFT | 145 |
| Wenn der Diabetes bereits vor der Schwangerschaft bekannt ist | 146 |
| Wenn ein Schwangerschaftsdiabetes entdeckt wird | 148 |
| Empfehlungen und Maßnahmen bei Schwangerschaftsdiabetes | 149 |
| Für alle Schwangeren mit Diabetes gilt | 151 |

SONDERSITUATIONEN BEI EINER DIABETESERKRANKUNG 153

- Was mache ich bei einem grippalen Infekt oder bei Entzündungsherden?** 154
- Was muss ich tun, wenn ich eine Cortisontherapie benötige?** ... 154
- Worauf ist bei Flugreisen zu achten, wenn ich Insulin spritzen muss?** 155
- Geschlechtsspezifische Aspekte** 156
- Welches Krebsrisiko haben Patienten mit Diabetes?** 157
- Was mache ich bei Erbrechen oder Nahrungskarenz?** 159
- Was ist bei einer Operation zu beachten?** 159
- Körperliche Aktivität, Bewegung, Sport** 160

ROUTINE-CHECK-UPS UND LEBENSSTIL 165

- Literaturangaben 169
- Bildnachweis 174