

INHALT

Vorwort	11
Die Autorinnen	13
DIABETES – WAS IST DAS?	15
Definition und Kurzbeschreibung	17
Diabetes verstehen – Begriffserklärungen	20
Glukose	20
Insulin	22
Kontrainsulinäre Hormone	23
Pankreas (= die Bauchspeicheldrüse)	24
Diabetesformen und Klassifikationen	26
Diabetes mellitus Typ 1	26
Diabetes mellitus Typ 2	27
Gestationsdiabetes	31
Andere spezifische Diabetesformen	31
WIE ENTSTEHT DIABETES?	33
Insulinresistenz	34
Wie entsteht eine Insulinresistenz?	34
Sekretionsdefekt	35
Die individuelle Fettgrenze – eine neue Hypothese	36
Übergewicht und Bewegungsmangel	37
Woher kommt die überschüssige Energie?	38
HÄUFIGKEIT VON DIABETES	41
Volkskrankheit Diabetes – Häufigkeit und Verteilung in Österreich	42

BIN ICH GEFÄHRDET?	45
Risikogruppen	46
Metabolisches Syndrom	47
Symptome	51
Vererbung	52
Prädiabetes	53
WIE KANN ICH VORBEUGEN?	57
Lebensstilmodifikationen	59
Bewegung und körperliche Aktivität	59
Gewichtsreduktion	61
Ernährungsumstellung	62
Medikamentöse Diabetesprävention	63
WIE WIRD DIABETES FESTGESTELLT?	65
Messung des Blutzuckers über eine Blutabnahme	66
HbA1c	66
Zuckerbelastungstest	68
WIE WIRD DIABETES BEHANDELT?	71
Allgemeinmaßnahmen	72
Ihr Beitrag zur Therapie	72
Diabetesberatung	72
Steigerung der körperlichen Aktivität	74
Steigerung der körperlichen Aktivität im Alltag	74
Ausdauertraining	74
Krafttraining	75
Wann müssen Menschen mit Diabetes bei Sport vorsichtig sein? ...	75
Ernährung bei Diabetes	76
Richtige Ernährung – Welche Ziele sollen erreicht werden?	76
Der Bauchumfang (Taillenumfang)	77

Testen Sie sich selbst	77
Ziel 1: Lebensmittel für die positive Beeinflussung des Zuckerstoffwechsels nutzen	78
Trinken Sie ausreichend!	83
Häufigkeit der Mahlzeiten	84
Ziel 2: Normalisiertes Körpergewicht	85
Die „Morgen“- und die „Wenn-Dann“-Diät	85
Normalisierung durch Veränderung	85
Rauchverzicht	89
MEDIKAMENTÖSE THERAPIE	91
Orale Antidiabetika (OAD)	92
Metformin	93
SGLT-2-Hemmer – Die Superstars der Diabetestherapie	94
Sulfonylharnstoffe	96
Pioglitazon	97
DPP-4-Hemmer	98
Injizierbare Therapien	99
Inkretinbasierte Therapien	99
Insulintherapie bei Typ-2-Diabetes	101
Sekundärversagen	101
Vorübergehende Insulintherapie	102
Kurzwirksame Insuline	103
Langwirksame Insuline	104
Mischinsulin	105
Wie wird Insulin verabreicht?	105
Formen der Insulintherapie	106
Basalinsulintherapie	107
Konventionelle Insulintherapie	107
Konventionell-intensivierte Insulintherapie	108

Funktionelle Insulintherapie (FIT)	108
Insulinpumpentherapie	109
Automatisierte Insulintherapie (AID), „Künstliche Bauchspeicheldrüse“ (Hybrid-Closed-Loop-Systeme)	109
Nebenwirkungen der Insulintherapie	110
ERFOLG DER DIABETESTHERAPIE	113
HbA1c	114
Blutzuckerselbstmessung	115
Kontinuierliche Zuckermessung mittels CGMS	117
Erfassung von Akut- und Spätkomplikationen	118
ZIELWERTE BEI DER DIABETESTHERAPIE	121
HbA1c	122
Blutzuckerwerte zur Erreichung des HbA1c-Ziels	124
Weitere Therapieziele	125
Bluthochdruck	126
Blutfette	126
Screening auf Spätkomplikationen	130
DIABETES – WARUM IST DAS GEFÄHRLICH?	133
Diabetische Gefäßerkrankungen an den kleinen Gefäßen (Mikrovaskuläre Komplikationen)	136
Augenerkrankungen	136
Diabetische Nierenerkrankungen	139
Nervenschädigung (Neuropathie)	143
Was kann man bei diabetischer Neuropathie tun?	149
Erkrankungen großer Blutgefäße (Makrovaskuläre Erkrankungen)	150
Kann man Gefäßerkrankungen früh erkennen und behandeln? ...	152
Herzinsuffizienz	154

Sexualstörungen bei Zuckerkrankheit	155
Depression	156
DIABETES UND SCHWANGERSCHAFT	159
Wenn der Diabetes bereits vor der Schwangerschaft bekannt ist	160
Wenn ein Schwangerschaftsdiabetes entdeckt wird	162
Empfehlungen und Maßnahmen bei Schwangerschafts- diabetes	164
Für alle Schwangeren gilt	165
SONDERTHEMEN BEI DIABETES	169
Was mache ich bei einem grippalen Infekt oder bei Entzündungsherden?	170
Was muss ich tun, wenn ich eine Cortisontherapie benötige? ..	170
Worauf ist bei Flugreisen zu achten, wenn ich Insulin spritzen muss?	171
Was mache ich bei Erbrechen oder Nahrungskarenz?	172
Was ist bei einer Operation zu beachten?	173
Was ist bei körperlicher Aktivität, Bewegung und Sport zu beachten?	173
Geschlechtsspezifische Aspekte	176
Welches Krebsrisiko haben Menschen mit Diabetes?	178
Welche Impfungen sind für mich wichtig?	179
ROUTINE-CHECK-UPS UND LEBENSSTIL	181
Literatur	185
Bildnachweis	191
Stichwortverzeichnis	193