

## KAPITEL 1

### S. 14 – S. 25 WAS IST DIABETES MELLITUS?

Was bedeutet „Diabetes mellitus“ eigentlich? .....	S. 14
Wie kann ich mir die Vorgänge beim Gesunden vorstellen? .....	S. 14
Wie muss ich mir die Vorgänge bei Diabetes vorstellen?.....	S. 16

#### TYP-1-DIABETES

Wie kann ich mir die Vorgänge bei Typ-1-Diabetes vorstellen? .....	S. 16
Warum kommt es zu Typ-1-Diabetes? .....	S. 17
Was ist, wenn ein Kind an Diabetes erkrankt? .....	S. 19

#### TYP-2-DIABETES

Wie kann ich mir die Vorgänge bei Typ-2-Diabetes vorstellen? .....	S. 20
Warum kommt es zu Typ-2-Diabetes? .....	S. 22

#### TYP-3-DIABETES

Was versteht man unter Typ-3-Diabetes? .....	S. 23
Was kann ich mir unter MODY-Diabetes vorstellen? .....	S. 23

#### TYP-4-DIABETES

Was kann ich mir unter Typ-4-Diabetes vorstellen? .....	S. 24
---	-------

WAS HABEN ALLE DIABETES-TYPEN GEMEINSAM? .....	S. 24
--	-------

WOZU FÜHRT ZU VIEL ZUCKER IM BLUT?.....	S. 25
---	-------

## KAPITEL 2

### S. 26 – S. 35 BLUTZUCKERWERTE

Warum werden Blutzuckerwerte in verschiedenen Einheiten gemessen?..	S. 26
Was sind normale Blutzuckerwerte? .....	S. 28
Was ist der Zuckerbelastungstest? .....	S. 28
Was sind zu hohe Blutzuckerwerte? .....	S. 30
Was sind zu niedrige Blutzuckerwerte? .....	S. 30

Welche Blutzuckerwerte sollte ich als Mensch mit Diabetes anstreben? ... S. 31  
Was sagt der „Zuckerlangzeitwert“ HbA1c aus? ..... S. 32  
Und warum steigt der Blutzucker manchmal in der Nacht an? ..... S. 35

## KAPITEL 3

### S. 36 – S. 45 BLUTZUCKERMESSUNG

Warum muss ich meinen Blutzucker messen?..... S. 36  
Welches Blutzuckermessgerät ist das richtige für mich? ..... S. 37  
Wo messe ich meinen Blutzucker? ..... S. 38  
Wie messe ich meinen Blutzucker? ..... S. 40  
Wie kann ich prüfen, ob mein Messgerät genau misst? ..... S. 41  
Was sind FGM- und CGM-Messsysteme? ..... S. 42

## KAPITEL 4

### S. 46 – S. 173 ERNÄHRUNG

#### ALLGEMEINES

Warum muss ich eigentlich essen? ..... S. 46  
Muss ich bei Diabetes eine besondere Diät einhalten?..... S. 46  
Was bedeutet „gesunde Ernährung“? ..... S. 48  
Was haben Nährstoffe mit Kalorien und die modernen Zeiten  
mit Übergewicht zu tun?..... S. 49  
Warum gibt es in diesem Buch keine starren Kostpläne und keine Angaben  
zur empfohlenen prozentualen Nährstoffverteilung? ..... S. 52

#### DIE ENERGIELIEFERANTEN IM EINZELNEN

##### KOHLHYDRATE

Was sind Kohlenhydrate und was bewirken sie?..... S. 53  
Warum wirken sich Kohlenhydrate unterschiedlich  
auf den Blutzucker aus? ..... S. 54  
Was bedeutet eigentlich „Vollkorn“? ..... S. 56  
Warum sind Ballaststoffe so gesund? ..... S. 57  
Welche Rolle spielen Obst und Gemüse? ..... S. 59