

Inhaltsverzeichnis

1. Medizinische Informationen.....	15
Was ist Diabetes?.....	16
Wie hängen Blutzucker und Insulin zusammen?	16
Wie wird Diabetes diagnostiziert?	17
Einteilung des Diabetes mellitus.....	18
Neue Einteilung der Diabetesfachgesellschaften	18
Diabetes mellitus Typ 2 (T2DM)	19
Diabetes mellitus Typ 1 (T1DM)	22
Sonstige Diabetesformen (T3DM und T4DM).....	23
Behandlung des Diabetes mellitus	23
Therapie des Diabetes	26
Therapie des Typ 2 Diabetes.....	26
Stufen-Therapie des Typ 2 Diabetes	26
Die nicht-medikamentöse Therapie (Ernährung, Bewegung, Stressabbau)	27
Die medikamentöse Therapie (Blutzuckersenkende Tabletten, Insulin)	30
Therapie des Diabetes Typ 1.....	35
Therapie des Diabetes Typ 3.....	35
Therapie des Diabetes Typ 4.....	36
Insuline: Wirkung, Wirkungsablauf, Spritz-Ess-Abstand.....	36
Spritz-Ess-Abstand.....	43
Insulinkonzentration	44
Lagerung und Haltbarkeit von Insulin	46
Formen der Insulintherapie.....	47
Konventionelle Insulintherapie (CT).....	47
Vorgehen bei der konventionellen Insulintherapie (CT)	48
Intensivierte konventionelle Insulintherapie (ICT)/ Basis-Bolus- Therapie	50
Vorgehen bei der ICT	51
Insulinpumpentherapie (CSII).....	52
Closed-Loop-Systeme.....	53
Prandiale (Mahlzeiten bezogene) Insulintherapie (SIT = Supplementäre Insulintherapie)	54

Bed-Time-Therapie (BOT = Basalunterstützte orale Therapie)	54
Bestimmung von Therapiezielen	54
Spritztechnik	55
Vorsorgeuntersuchungen und Folgeerkrankungen	58
Erkrankung des Augenhintergrundes (Retinopathie)	59
Erkrankung der Niere (Nephropathie)	59
Erkrankungen der großen Gefäße (Makroangiopathie)	60
Koronare Herzkrankheit (KHK)	61
Schlaganfall (Apoplex)	62
Periphere arterielle Verschlusskrankheit (pAVK)	63
Erkrankung der Nerven (Neuropathie)	64
Diabetisches Fußsyndrom	64
Autonome Neuropathie	65
Gesundheits-Pass Diabetes	67
Risikofaktoren für Gefäßerkrankungen beim Diabetes	69
Das Schlaf-Apnoe-Syndrom	70
Rauchen	71
Fettstoffwechselstörungen	72
Bewegungsmangel	73
Stoffwechselselbstkontrolle	73
Kontinuierliche Glukosemessung (CGM)	74
HbA1c-Wert	75
Ketonkörperbestimmung im Urin	76
Ketonkörperbestimmung im Blut	77
Hypoglykämie (Unterzuckerung)	78
Was passiert im Körper, wenn der Blutzucker sinkt?	79
Was ist bei einer Unterzuckerung zu tun?	80
Glukagon	82
Wie kann es zu einer Unterzuckerung kommen?	83
Unterzuckerungswahrnehmung	85
Unterzuckerungsangst	85
Unterzuckerung und nahestehende Personen	86
Ketoazidose und Hyperglykämie (Überzuckerung)	86
Diabetisches Koma (Coma diabeticum)	87
Vorgehen bei einer Überzuckerung (Ketoazidose)	89

Empfehlungen für die Insulintherapie bei Stoffwechselentgleisung: .	89
Insulindosisanpassung.....	90
Besondere Situationen	98
Fieberhafte Erkrankungen.....	98
Übelkeit, Erbrechen, Durchfall.....	98
Medizinische Untersuchungen und Behandlungen.....	99
Kraftverkehr	99
Urlaub und Reisen	100
Fußvorsorge	102
Hilfreiche Tipps zur Fußpflege.....	102
Diabetes und Sexualität.....	106
Häufigkeit	106
Ursachen	106
Zum Umgang mit sexuellen Problemen in der Partnerschaft.....	111
Weitere Entwicklungen bei der Behandlung des Diabetes mellitus....	112
Unblutige Blutzuckermessung	112
Die künstliche Bauchspeicheldrüse	112
Inselzell-Transplantation	113
Bauchspeicheldrüsen-Nieren-Transplantation.....	113
Bariatrische Operation (nur Diabetes Typ 2).....	113
Kann der Ausbruch eines Diabetes verhindert werden?.....	114
Können Medikamente die Folgeerkrankungen beseitigen?	114
2. Ernährung.....	117
Gesund und abwechslungsreich genießen.....	118
Bestandteile unserer Nahrung	120
Blutzuckerwirkung von Lebensmitteln.....	121
Gesund und dauerhaft Abnehmen	123
Tipps zur Veränderung des Essverhaltens.....	125
Zusatzinformationen für Menschen mit Diabetes, die Insulin spritzen bzw. Sulfonylharnstoffe/Glinide einnehmen	128
Getränke.....	134
3. Sport und Bewegung	137
Wirkung von Sport und Bewegung auf den Stoffwechsel	139
Bewegung fängt im Alltag an	141
Was ist beim Sport zu beachten?	142

Wie können Sie die Belastungsintensität kontrollieren?	144
Diabetische Folgeerkrankungen und körperliche Aktivität.....	145
Wann sollte keine anstrengende körperliche Aktivität durchgeführt werden?	146
Was sollten Personen, die Insulin spritzen, beachten?	147
Konventionelle Insulintherapie (zweimal täglich Mischinsulin):	149
Intensivierte Insulintherapie:	149
4. Seelische Belastungen bei Menschen mit Diabetes	151
Allgemeine Belastungen.....	152
Fehlende Heilungsmöglichkeit der chronischen Erkrankung Diabetes	153
Angst vor Stoffwechselentgleisungen	153
Anpassung an das Leben mit Diabetes	153
Soziale Belastungen	154
Angst vor Abhängigkeit, Kontrollverlust und Kritik	154
Ängste bezüglich der Erkrankung (Folgekrankheiten, Tod)	155
Ängste bezüglich der Lebensplanung (Beruf, Familie, Hobbies)	155
Angst vor Diskriminierung (im Straßenverkehr, im Beruf, bei Hypoglykämien, bei ungerechtfertigtem Drogenverdacht)	156
Welche behandlungsbedürftigen seelischen Erkrankungen kommen bei Menschen mit Diabetes häufig vor?	156
Lebensqualität bei Diabetes	159
Hilfe bei psychischen Problemen	160
Umgang mit Stress und Belastungen	162
Strategien gegen Stress.....	163
1. Abbau von Stressquellen	164
2. Erhöhen der eigenen Widerstandskraft.....	164
3. Ausgleich für bestehende Belastungen.....	165
Von guten Vorsätzen, Rückschlägen und dauerhaften Erfolgen.....	168
Unterstützung.....	169
Hindernisse	169
Rückschläge	169
5. Diabetes im Alltag.....	173
Diabetes und Kraftverkehr	174
Diabetes und Beruf.....	178

Anpassungen der Diabetes-Therapie an Anforderungen des Arbeitslebens	179
Medizinische Rehabilitation	181
Medizinische Aspekte zur Erwerbsminderungsrente	182
Lebensverhältnisse und Diabetes.....	183
Ungünstige Lebensverhältnisse begünstigen die Entstehung von Typ 2-Diabetes	183
Chronische Belastung durch Stress verschlechtert die Behandlung.	183
Veränderung von belastenden Lebensumständen hat positive Auswirkungen auf den Diabetes	184
6. Sozialrechtliche Aspekte bei Diabetes	187
Medizinische Leistungen.....	188
Zuzahlungs- und Härtefallregelungen	190
Richtlinie zur Definition der schwerwiegenden chronischen Krankheiten:.....	192
Hilfen zum beruflichen Wiedereinstieg	192
Beratung und Hilfestellung durch die Krankenversicherung	192
Betriebliches Eingliederungsmanagement.....	192
Stufenweise Wiedereingliederung.....	193
7. Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben.....	196
Schwerbehindertenausweis.....	198
Voraussetzungen, Verfahren, Bewertung	198
Nachteilsausgleiche im Arbeitsleben	200
Weitere Nachteilsausgleiche für schwerbehinderte Menschen	201
Unterhaltssichernde Leistungen	203
Lohnfortzahlung	203
Krankengeld	203
Übergangsgeld.....	205
Arbeitslosengeld.....	205
Rente wegen teilweiser oder voller Erwerbsminderung	207
Altersrente für schwerbehinderte Menschen.....	208
Haushaltshilfe	209
Häusliche Krankenpflege	209
Blindenhilfe, Blindengeld, Hilfe für Menschen mit hochgradiger Sehbehinderung.....	210
Ansprechpartner	211

8. Anhang	212
ESS (Epworth Sleepiness Scale) Diagnosefragebogen	213
Tabelle zur Bestimmung des Body-Mass-Index BMI	214
Wissensquiz Diabetes	215
9. Literatur	221
10. Wenn Sie mehr über Diabetes wissen wollen	225
Kontaktadressen	227
11. Lexikon	229
12. Index	235
13. Abbildungsverzeichnis	239
14. Tabellenverzeichnis	242
15. Autorenverzeichnis	243