

Inhalt

Vorwort	10
Einleitung	12

Diabetes-Grundlagen ... 15

Einige Zahlen vorab	16
Was ist Diabetes?	16
Welche Typen von Diabetes gibt es?	18
Diabetes Typ 1	18
Diabetes Typ 2	20
LADA-Diabetes	21
MODY-Diabetes	22
Remissionsphase	22
Diagnose des Diabetes	23
Typische Symptome bei Diabetes Typ 1 und Typ 2	23
Medizinische Diagnose	23
Was passiert, wenn man Diabetes nicht richtig behandelt?	25

Behandlungsformen ... 29

Diabetestherapie mit Insulin	30
Therapie beim Diabetes Typ 1	30
Medikamentöse Therapie beim Diabetes Typ 2	30
Medizinische Grundlagen	32
Die unterschiedlichen Diabetestherapien	32
Konventionelle Insulintherapie (CT)	33
BASIS-BOLUS-Insulintherapie	33
Basalunterstützte orale Therapie (BOT)	35
Prandiale komplementäre Insulintherapie	35
Insulinpumpentherapie (CSII)	35
Alles über Insulin	36
Insulinarten	36
Der Umgang mit Insulin	40
Nebenwirkungen und Komplikationen	40

Schwangerschaft und Stillzeit	42
Die Angst des Diabetikers vor der Spritze	43
Insulinpens	45
Spritzen und Pens richtig benutzen	46
Diabetes Typ 2 – Umstellung von Tabletten auf Insulin	48
Was spricht für eine Therapie mit Insulin?	49
Insulintherapie beim Diabetes Typ 2	50
Häufige Einwände gegen eine Insulintherapie	51
Wie soll die Insulintherapie begonnen werden?	51
Weitere Möglichkeiten der Insulintherapie	52
Die konventionelle Insulintherapie (CT)	52
Die BASIS-BOLUS-Insulintherapie	53
Messmethoden	54
Die Blutzuckermessung	54
Die Harnmessungen	57
Der HbA1c-Wert	58
Warum muss man mehrmals täglich Blutzucker messen?	58
Selbstanpassung ... 61	
Grundlagen	62
Eine gute Blutzuckereinstellung	64
Basis-Insulin	66
Bolus-Insulin	67
Korrekturinsulin	68
Fixrate	68
Wie bestimme ich mein Basis-Insulin?	69
Wie bestimme ich mein Bolus-Insulin?	70
Wie bestimme ich mein Korrekturinsulin?	71
Wie bestimme ich meine Fixrate?	71
Theorie der Korrektur	72
Korrektur bei zu hohem Blutzucker	72
Korrektur bei zu niedrigem Blutzucker	72
Gegenregulation	73
Dawn-Phänomen (Morgengrauen-Phänomen)	74
Fasttag	75
So hält man einen Fasttag	75
Wann sollte man einen Fasttag halten?	76

Bedeutung des Fasttages	77
Messhäufigkeit	77
Interpretation	78
Ärztliche Kontrollen	79
Messwertprotokolle	79
Protokollführung	80
Faktoren, die die Blutzuckerhöhe beeinflussen	81
Ernährung	81
Sport und Bewegung	82
Reisen	83
Krankheit	83
„Sünde“	84
Alkohol	84
Fastfood	85
Arbeit	85
Stress	86
Praxis der Einstellung	87
Gibt es „die ideale Einstellung“?	87
Was lese ich aus meinen kontrollierten Blutzuckerwerten?	87
Die nächtlichen Werte und der Morgenwert (6.00 Uhr)	88
Der Vormittagswert (8.00 Uhr) – „Postprandialer“ oder „Ein-bis-Zwei-Stunden-Wert“	90
Der Drei-Stunden-Wert (9.00 und 15.00 Uhr)	91
Der Mittagwert (12.00 Uhr)	91
Der Nachmittagswert (15.00 Uhr)	92
Der Abendwert (18.00 Uhr)	92
Der Spätwert (22.00 Uhr)	93
Allgemeine Richtlinien zur Selbstanpassung	94
Wie verändere ich mein Bolus-Insulin?	95
Wie verändere ich mein Basalinsulin?	96
Ein Tag im Messprotokoll – Problembekämpfung	97
Probleme in der Nacht – der Nüchternwert	97
Probleme am Vormittag	100
Probleme zu Mittag (12.00 Uhr)	101
Probleme am Nachmittag	102
Probleme am Abend	104
Probleme mit zu niedrigen Werten	105

Veränderungen im lang- und kurzfristigen Insulinbedarf	108
Steigender Insulinbedarf	108
Sinkender Insulinbedarf durch Bewegung und Sport	109
Sinkender Insulinbedarf durch regelmäßige Bewegung über mehrere Tage (Urlaubsszenario)	110
Steigender Insulinbedarf durch Krankheit	113
Stoffwechsellentgleisungen	115
Hyperglykämie (Überzuckerung – diabetisches Koma)	116
Ursache	116
Symptome	116
Maßnahmen	117
Hypoglykämie (Unterzuckerung) – der „Hypo“	119
Ursache	120
Symptome	120
Maßnahmen	121
Hypowahrnehmungstraining	122
Hypovermeidung	123
Hypobehandlung	123
Ursachenforschung	124
Hypo mit Bewusstlosigkeit – Hilfe durch Glukagon	126
BASIS-BOLUS-Insulintherapie mit der Insulinpumpe	127
Aufbau von Insulinpumpen	128
Abgabe von Basalinsulin	129
Erstellung von Basalratenprofilen	129
Abgabe von Bolus-Insulin	130
Mögliche Probleme mit Insulinpumpen	131
Nachteile der Insulinpumpe	132
Die Insulinpumpe der Zukunft	132
Bolusrechner	133

Diabetes im Alltag – Tipps und Tricks ... 135

Diabetes – seelisch	136
Erleichterung	136
Abwehr	136
Wut	137
Verhandeln	137
Es ist keine Schande, sich zu ergeben	138
Wie man seinen Diabetes besser in den Griff bekommt	140

Motivation und persönliche Ziele in der Diabetestherapie	142
Neue Lebensgewohnheiten	142
Selbstmanagement	143
Motivationstief?	143
Diabetes und Stress	144
Diabetes und Sexualität	145
Ursache von sexuellen Störungen bei Männern	146
Ursache von sexuellen Störungen bei Frauen	147
Diabetes und Psychologie	147
Diabetes und Depression	149
Verstimmung und Depression – der Unterschied	150
Diagnose und Behandlung der Depression	151
Diabetes und Angststörungen	152
Behandlung von Angststörungen	153
Diabetes – körperlich	154
Diabetiker und Arzt	154
Diabetes und Krankheit – was tun?	156
Krankheit ohne Fieber	156
Krankheit mit Fieber	156
Erbrechen und Durchfall	156
Geeignete Getränke bei Krankheit	157
Geplante Aufenthalte im Krankenhaus	158
Notfall	158
Zahnerkrankungen	158
Diabetes und Alkohol	158
Tipps für den Umgang mit Alkohol	160
Diabetes und Rauchen	162
Diabetes und illegale Drogen	163

Glossar ... 166

Abbildungsnachweis ... 173