



Graf, U.

Leichter leben mit Typ-2-Diabetes



zum Bestellen [hier](#) klicken

by naturmed Fachbuchvertrieb

Aidenbachstr. 78, 81379 München

Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157

Email: info@naturmed.de, Web: <http://www.naturmed.de>

7 Diabetes – was heißt das?

- 8 Ich habe Diabetes – was bedeutet das für mich?
- 8 Jeder hat Zucker im Blut
- 9 Was läuft schief in meinem Körper?
- 12 Die zwei Varianten des Diabetes
- 16 Mit Diabetes gesund leben
- 16 Fußinspektion
- 18 Durchblick behalten – Diabetes und die Augen
- 19 Tipps für die richtige Hautpflege
- 20 Der tägliche Blutdruckcheck
- 21 Pflege von Mund und Zahnfleisch
- 21 Eiweißtest im Harn
- 22 Das perfekte Behandlungsteam
- 24 Wer braucht Medikamente?
- 25 Behandlung mit Insulin
- 28 Gesundheitspass und Notfallmarke

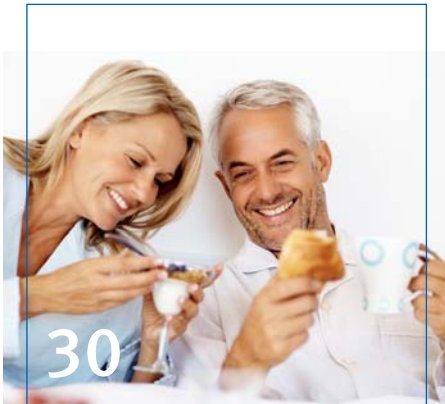
31 Gut leben mit Diabetes

- 32 Vitalkost – das Plus für Ihre Gesundheit
- 36 Praktische Küchentipps für jeden Tag
- 36 Fette – nur die besten sind gut genug!
- 37 Süßstoffe und Zuckeraustauschstoffe
- 38 Eiweiß bremst den Blutzucker
- 43 Gut essen und trinken nach dem Ernährungsdreieck
- 45 Diabetiker profitieren von Bewegung
- 45 Viele Argumente für mehr Bewegung
- 46 Was Diabetiker bei Übungen beachten sollten
- 47 Bewegung fängt im Alltag an
- 48 Optimal – Ausdauerbewegung



Sich selbst mehr Aufmerksamkeit gönnen, besser für sich sorgen und auf die körperlichen Bedürfnisse genauer achten: Das ist die Botschaft der Zuckerkrankheit. Werden Sie zum besten Freund Ihres Körpers!

- 50 Richtig planen – unbeschwert aktiv sein
- 50 Achtung – Unterzuckerung
- 52 Achtung – Überzuckerung
- 53 Auswärts essen mit Genuss
- 55 Mit dem Auto unterwegs
- 56 Gute Reise – Ratschläge für einen schönen Urlaub
- 59 Ein Krankenhausaufenthalt erfordert gute Planung
- 60 Zigarette? Nein, danke!
- 61 Alkohol und Diabetes
- 62 Sex und Diabetes
- 64 Selbsthilfegruppen für Diabetiker



Regelmäßige Blutzuckermessungen sind gerade bei Neuerkrankungen wichtig. Mit der Zeit entwickeln viele Patienten ein Gefühl für ihre Werte. So können sie die Zahl der Messungen deutlich senken.



„Bei mir hat Diabetes dazu geführt, dass ich mein Leben wesentlich mehr genieße. Es ist toll, was man heute alles mit Diabetes essen kann und man fühlt sich auch noch wohler.“

67 **Köstlichkeiten aus der Küche**

68 **Das schmeckt – Köstlichkeiten aus Ihrer Küche**

68 Leckere Rezepte – leicht nachgekocht

69 **Frühstückstipps**

70 Schnellstart für Morgenmuffel

76 **Kleine herzhafte Gerichte, Salate und Suppen**

81 **Feines mit Fisch**

84 **Gerichte mit Fleisch**

89 **Vegetarische Köstlichkeiten**

93 **Abendmahlzeiten**

98 **Anhang**

98 Wichtige Begriffe rund um den Diabetes

103 Nützliche Adressen

103 Literatur

105 Register

Die zwei Varianten des Diabetes

Insulin sorgt dafür, dass sich die Zellen für ihren Treibstoff Zucker öffnen. Fehlt Insulin vollständig, kreist der Zucker ungenutzt durch die Blutbahnen, und die Zellen „verhungern“ quasi vor „vollen Töpfen“. So stellt sich die Situation bei der ersten Variante der Zuckerkrankheit dar, die man Diabetes mellitus Typ 1 oder auch jugendlichen Diabetes nennt.

Die Betroffenen haben meist eine Infektionskrankheit überstanden, in deren Folge die Zuckerkrankheit ausbrach. Aber keine Sorge, Diabetes selbst ist nicht ansteckend. Der Körper bildet Abwehrstoffe gegen die Erreger, die wiederum in ihrer Oberfläche den Zellen der Bauchspeicheldrüse ähneln, die das Insulin produzieren. Damit beginnt ein fatales Missverständnis. Das Immunsystem glaubt, die Erreger seien nach wie vor im Körper vorhanden und müssten ausgerottet werden, was sehr konsequent geschieht. Das Missverständnis besteht darin, dass nunmehr die den Erregern ähnlichen Zellen der Bauchspeicheldrüse angegriffen und vernichtet werden. Der Körper zerstört sich also selbst.

Vorwiegend Kinder und junge Erwachsene erkranken an dieser Variante. Diese Form der Krankheit ist zwar nicht heilbar, aber gut zu behandeln. Um den Blutzuckerspiegel auf normalem Niveau zu halten, müssen diese Diabetiker sofort nach der Diagnose mehrmals am Tag Insulin spritzen, und das ein Leben lang. Diese Diabetes-Variante ist eher selten.

Viel häufiger – Typ 2

Mehr als 90 Prozent aller Diabetiker haben die zweite Variante, Diabetes mellitus Typ 2. Dabei produziert die Bauchspeicheldrüse zwar noch Insulin, aber der Körper ist dagegen unempfindlich. Das Insulin kann nicht mehr richtig wirken. Die Bauchspeicheldrüse versucht, die verminderte Wirkung auszugleichen und stellt mehr Insulin her. Diese Mehrbelastung kann nach vielen Jahren zur Erschöpfung der körpereigenen Insulinherstellung führen.

Diese Diabetes-Variante nimmt rasend schnell zu. Gab es nach dem Krieg in den 1950er-Jahren kaum Diabetiker, so schätzt man heute, dass bereits jeder Zehnte von Diabetes betroffen ist.

Die Ursachen sind ganz einfach: Wir konsumieren Lebensmittel mit viel Zucker bzw. Stärke und haben viel zu wenig Bewegung. Während eine Hausfrau 1960 noch im Durchschnitt 16 km täglich zu Fuß zurücklegte, so sind es heute gerade einmal 1,2 km. Bewegung ist wichtig und mit das Beste, was Sie für sich tun können.

Tipp

Spaziergehen, Schwimmen, Tanzen, Radfahren, Einkaufen, Rasenmähen, alles ist sinnvoll, sofern Sie sich gleichmäßig und moderat bewegen. Bitte nicht vor lauter Ehrgeiz die Hanteln schwingen oder Rekorde anstreben. Gleichmäßig, aber täglich ist die Devise!

Diabetes ist mehr als nur „Zucker“

Ein hoher Blutzuckerspiegel tut nicht weh – und das ist tückisch. Wie Rost das Auto zerstört Zucker den Körper. Herzinfarkt, Schlaganfall, Erblindung und Erkrankungen an Füßen und Beinen sind ganz typische Begleiterkrankungen des Diabetes. Der Arzt spricht z. B. von Neuropathien, wenn die Nerven betroffen sind. Das zeigt sich in Taubheitsgefühlen, Kribbeln oder Juckreiz zumeist in den Beinen.

Wenn der Arzt bei Ihnen die Zuckerkrankheit feststellt, wird er nicht nur den Zuckerkwert im Blut regelmäßig kontrollieren, sondern zusätzliche Laboruntersuchungen

durchführen lassen. Alle Faktoren, die die Blutgefäßfunktion ungünstig beeinflussen (Blutfettwerte, Blutdruck, Gewicht), werden zusätzlich gemessen. Nur so kann er richtig behandeln. Die Kontrolle des Cholesterins und anderer Blutfette, die Untersuchung des Urins, die Blutdruckmessung, das Wiegen, die Kontrolle der Füße und Beine gehören bei jeder Diabeteskontrolle dazu. Frühzeitig erkannt und richtig behandelt, lassen sich Folgekrankheiten vermeiden.

Bei der Bestimmung des Blutzuckers werden zwei Maßeinheiten verwendet. Bei uns ist es meistens Milligramm pro Deziliter (mg/dl), in anderen Ländern heißt es Millimol pro Liter (mmol/l). Wir verwenden in diesem Ratgeber nur die Einheit mg/dl!

Die optimalen Blutzuckerwerte.

Umrechnungstabelle:

Um den Blutzuckerwert zu bestimmen, wird ein Tropfen kapillares Vollblut aus der Fingerkuppe entnommen.

- nüchtern, vor dem Frühstück: 90–110 mg/dl
- 2 Stunden nach der Mahlzeit: < 140 mg/dl
- vor dem Schlafengehen: 110–140 mg/dl

Die Umrechnungsformel lautet: $\text{mg/dl} \times 0,056 = \text{mmol/l}$

mg/dl	mmol/l	mg/dl	mmol/l	mmol/l	mg/dl	mmol/l	mg/dl
50	2,8	200	11,2	2	36	10	180
60	3,5	220	12,2	3	54	11	198
80	4,4	240	13,3	4	72	12	218
100	5,6	260	14,4	5	90	13	234
120	6,7	280	15,5	6	108	14	252
140	7,8	300	16,7	7	126	16	288
160	8,9	350	19,4	8	144	18	324
180	10,0	400	22,2	9	162	20	364

Die Testverfahren

In einer fremden Stadt empfiehlt sich ein Stadtplan. Das macht die Orientierung einfach. Auch Diabetiker brauchen einen Wegweiser. Das sind die Testverfahren, mit denen Sie feststellen können, „wo Sie sich gerade befinden“ und was Sie genau unternehmen können. Wir besprechen in diesem Abschnitt, was es mit dem Urinzucker auf sich hat, was er aussagt, den Unterschied zum Blutzucker, was man unter dem Langzeitblutzuckerwert versteht, und was es bedeutet, wenn Eiweiß im Harn auftritt.

Urinzuckertest

Normalerweise ist kein Zucker im Harn. Steigt der Blutzucker aber über einen bestimmten Wert an (über 180 mg/dl), schafft es die Niere nicht mehr, den Zucker im Körper zurückzuhalten. Ein Teil des Zuckers wird über die Niere ausgeschieden. Dieser kritische Grenzwert wird als *Nierenschwelle* bezeichnet.

Sie können die Urinzuckermessung allein zu Hause durchführen. Dabei wird ein spezieller Teststreifen kurz in eine frische Urinprobe gehalten. An einer Farbveränderung im Messfeld können Sie erkennen, ob Zucker im Urin ist. Häufig ist dieser Test der erste Hinweis auf die Zuckerkrankheit. Da er aber nur aussagt, dass der Zucker im Blut zu hoch ist, nämlich über 180 mg/dl, aber keinen genauen Wert angibt, ist der Test für viele Diabetiker auf Dauer nicht ausreichend. Sie müssen den Blutzucker regelmäßig messen.

Am besten fragen Sie Ihren Arzt, ob die Nutzung von Urinzuckerteststreifen für Sie sinnvoll ist und wie oft Sie diesen Test zu Hause machen sollen.

Blutzuckertest

Mit der Blutzuckerkontrolle können Sie Ihre Diabetesbehandlung selbst steuern. Durch regelmäßiges Messen erfahren Sie, was den Blutzucker ansteigen lässt, was ihn senkt, wie sich Ernährung, Bewegung, Reisen, Stress, Krankheiten und Medikamente auf den Blutzucker auswirken. Ich empfehle Ihnen, gerade in den ersten drei Wochen häufiger zu messen. Messerfahrene Diabetiker entwickeln mit der Zeit ihr eigenes

WICHTIG

Der Selbstcheck

Ein ganz wichtiger Teil Ihrer Diabetesbehandlung ist der Selbstcheck. Dazu gehören:

- Urinzuckertest
- Blutzuckermessung
- tägliche Fußinspektion
- tägliche Blutdruckmessung
- sorgfältige Mundhygiene
- Eiweißtest im Harn
- Körpergewicht

„Zuckergefühl“ und können die Anzahl der täglichen Messungen deutlich reduzieren. Die Blutzuckermessung ist heute einfach und schnell durchzuführen.

Praktisch – ein Blutzuckermessgerät

In Apotheken finden Sie ein großes Sortiment an Blutzuckermessgeräten. Lassen Sie sich in Ruhe ein Gerät zeigen und probieren Sie es aus. Auch wenn der Arzt Ihnen noch kein Gerät und die nötigen Messstreifen dafür per Rezept verordnet hat, kann ich Ihnen die Anschaffung eines Blutzuckermessgeräts nur empfehlen. Informierte Diabetiker sind einfach besser eingestellt.

Um Ihnen die Wahl des für Sie richtigen Blutzuckermessgeräts zu erleichtern, habe ich Ihnen einige Entscheidungskriterien zusammengestellt:

- Für ältere Diabetiker ist es oft wichtig, dass das Gerät nur wenige Tasten und Knöpfe hat und sich einfach bedienen lässt. Das Sichtfeld sollte groß genug und die angezeigten Ziffern auch ohne Brille gut lesbar sein.
- Jüngere Diabetiker möchten, dass das Gerät nicht nur den Blutzucker misst, sondern noch einige Zusatzfunktionen hat, wie z. B. Daten von Mahlzeiten, Sport und Insulin einzugeben und auszuwerten. Dadurch

kann das Führen eines Diabetikertagebuchs entfallen.

- Computerliebhabern ist es wichtig, dass die im Messgerät gespeicherten Informationen mithilfe von entsprechenden Softwareprogrammen in den Computer übertragen werden können.
- Messgeschwindigkeit: Auf eine kurze Messzeit kommt es unterwegs, im Urlaub oder im Restaurant an. Je nach Gerät kann die Messzeit zwischen 5 und 40 Sekunden liegen.
- Blutmenge: Je weniger Blut für die Messung benötigt wird, desto besser. Denn je kleiner der Blutstropfen, desto angenehmer ist die Messung.
- Messen an alternativen Körperstellen: Am häufigsten ist die Messung des Blutzuckers an der Fingerkuppe. Seit einigen Jahren gibt es Geräte, die unter bestimmten Umständen auch das Messen am Arm zulassen. Das kann für Vielmesser mit strapazierten Fingerkuppen eine Erleichterung sein.

Tipp

Auch Form, Farbe und Gewicht des Blutzuckermessgeräts zählen: Je besser Ihnen das Gerät gefällt, desto mehr Spaß werden Sie am Messen haben. Je sicherer Sie im Umgang mit Ihrem Blutzuckermessgerät sind, desto besser.

Mit Diabetes gesund leben

In diesem Kapitel geht es um den „Diabetiker-TÜV“. So wie ein Fahrzeug mithilfe von Checklisten regelmäßig auf Schwachstellen überprüft wird, um es sicher und funktionstüchtig zu erhalten, so sollte auch der Diabetiker seine Messwerte kennen. Welche Werte sind wichtig? Auf welche Anzeichen sollten Sie achten? Was sagen sie aus?

Erstes Ziel jeder Diabetesbehandlung ist es, den Blutzuckerspiegel zu senken. Mit dem Blutzuckerspiegel sinken nämlich meistens auch der Blutdruck und die Blutfettwerte; Sie werden plötzlich wieder schlanker und fühlen sich wohler. Bei der Behandlung der Zuckerkrankheit geht man stufenweise vor:

- diabetesgerechter Lebensstil
- regelmäßige Kontrolle der Diabetikerverte
- täglicher Genuss von Vitalkost
- tägliche Bewegung
- ggf. Tabletten zur Senkung des Blutzuckers
- ggf. Insulin

Fußinspektion

Wenn zu viel Zucker im Blut ist, leiden die Blutgefäße und die Nerven. An Füßen und Beinen spüren es Diabetiker oft zuerst. Die Füße schlafen öfter ein, die Fußsohlen brennen, die Beine kribbeln oder schmerzen. Kleine Risse und Wunden, die nur langsam heilen, sind Folgen der schlechten Durchblutung. Da Ihre Nerven Schmerzen nicht mehr richtig weiterleiten, erkennen Sie Schwielen, Blasen oder kleine Verletzungen erst spät. Ärzte bezeichnen diese Symptomatik als diabetischen Fuß. Wird er nicht behandelt, kann es zu schweren Komplikationen kommen. Die beste Vorsorge ist eine gute Diabeteseinstellung.

Wichtig – die tägliche Fußkontrolle

Zusätzlich sollten Sie als Diabetiker Ihren Füßen jeden Tag ganz besondere Beachtung schenken. Am besten machen Sie die tägliche Fußkontrolle zu einem festen Bestandteil Ihres Tagesprogramms, damit Sie auch in Zukunft immer „auf gesundem Fuß leben“ können. Entdecken Sie Schwellungen, Wunden, Rötungen, kühle und bläuliche Hautstellen oder spüren Sie den Unterschied zwischen warm und kalt nicht mehr so richtig, sprechen Sie unbedingt Ihren Arzt darauf an. Er wird mit speziell-

len Tests und Untersuchungen Ihre Füße sorgfältig überprüfen.

Und noch ein wichtiger Tipp: Misten Sie Ihren Schuhschrank aus. Schuhe aus Kunstleder lassen die Füße schnell schwitzen. Laufen Sie bequem auf flachen, weiten Schuhen ohne drückende Innennähte. Nutzen Sie die Kenntnisse von diabetologisch geschulten Orthopädie-Schuhmachern und lassen Sie sich zur richtigen „Fußkleidung“ beraten.

So leben Diabetiker auf gesundem Fuß

- Tägliches Rendezvous mit Ihren Füßen: Überprüfen Sie mit einem Spiegel, ob Blasen, Druckstellen, Rötungen, Hühneraugen, starke Hornhaut, Nagelpilz oder irgendeine Veränderung zu erkennen ist.
 - Gönnen Sie Ihren Füßen das tägliche Fußbad mit einer milden, rückfettenden Seife und die anschließende Massage mit einer milden feuchtigkeitsspendenden Fußcreme. Das hält die Haut geschmeidig.
 - Prüfen Sie vor dem Fußbad die Wassertemperatur mit einem Thermometer. Sie könnten sich bei zu heißem Wasser sonst verbrühen, ohne dass Sie es merken. Das Wasser sollte nicht wärmer als 37 °C sein.
 - Geben Sie Fußpilzen keine Chance, indem Sie die Füße immer gut trocknen, bevor Sie Strümpfe und Schuhe anziehen. Ein guter Trockner ist der Föhn.
 - Baumwolle ist das ideale Material für Ihre Socken und Strümpfe, die Sie täglich wechseln sollten.
 - Hornhaut entfernen Sie am besten mit einem Bimsstein. Mit einem Hornhaut-
- hobel könnten schlimme Wunden entstehen.
- Die Behandlung von Hühneraugen gehört in die Hände von Experten, z. B. einem medizinischen Fußpfleger oder Arzt. Benutzen Sie auf keinen Fall Hühneraugenpflaster oder -salbe.
 - Vorsicht bei der Nagelpflege: Verwenden Sie keine spitzen Scheren. Die Nagel-ecken müssen abgerundet sein, Nagelbettentzündungen von einem Arzt behandelt werden.
 - Wenn die Füße „frieren“, wärmen Sie sie lieber mit dicken Socken anstatt mit einem Heizkissen oder einer Wärmflasche. Sie könnten sich verbrennen.
- ▼ Nehmen Sie sich jeden Tag ein paar Minuten Zeit, um Ihre Füße auf Veränderungen zu untersuchen.



- Vorsicht bei Steinchen in den Schuhen oder faltigen Innensohlen. Das kann zu Schwielen und Druckstellen führen. Am besten überprüfen Sie Ihre Schuhe jedes Mal vor dem Reinschlüpfen.
- Tragen Sie lieber geschlossene Schuhe als Sandalen oder Latschen. Ihre Füße sind darin besser geschützt.
- Liebhaber von Barfußgehen aufgepasst: Steine, Muscheln und kleine Scherben können Ihre Füße verletzen, ohne dass Sie es merken. So können schlimme Wunden entstehen.
- Lassen Sie Ihre Füße regelmäßig von einer diabetologisch geschulten Fußpflegekraft verwöhnen. Profitieren Sie von ihren Fähigkeiten vor allem dann, wenn Sie eingewachsene Zehennägel, Hühneraugen oder Warzen an Ihren Füßen bemerken.

Obwohl die sorgsame Fußpflege bei Diabetikern Komplikationen vermeiden hilft, werden die Kosten für eine Fußpflege nicht immer von der Krankenkasse übernommen. Ich empfehle Ihnen, sich vorher bei Ihrer Krankenkasse zu erkundigen!

Durchblick behalten – Diabetes und die Augen

Tipp

Wenn Sie selbst bei sich feststellen, dass Sie schlechter sehen können, Schmerzen in einem Auge verspüren, Wellenlinien wahrnehmen oder das Bild vor Ihren Augen verschwimmt, sollten Sie sofort Ihren Augenarzt aufsuchen.

So wie die Wasserleitungen Ihrer Spülmaschine allmählich verstopfen, wenn Sie nicht regelmäßig entkalkt werden, verschlechtert sich auch der Blutdurchfluss in Ihren Gefäßen, wenn ständig zu viele Zuckermoleküle im Blut schwimmen. Das kann vor allem Ihren Augen schaden. Die Sehzellen der Augen werden nicht mehr ausreichend mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt, Gefäße können platzen, die Netzhaut kann sich ablösen. Das Gefährliche dabei ist, dass Sie diese Veränderungen im Auge erst spät bemerken: Die

Buchstaben in der Zeitung beginnen zu schwimmen, beim Autofahren fühlen Sie sich unsicher, weil Sie häufig einen Schleier vor den Augen haben.

Regelmäßige Kontrollen nicht versäumen

Deshalb wird Sie Ihr Arzt gleich, wenn er die Zuckerkrankheit feststellt, an einen Augenarzt für eine Spezialuntersuchung überweisen. Anschließend ist mindestens einmal im Jahr eine Kontrolle beim Augenarzt notwendig. Je früher die sogenannte diabetische Retinopathie erkannt und behandelt wird, desto eher können Verschlechterungen des Sehvermögens aufgehalten werden. Nehmen Sie deshalb die jährlichen Termine bei Ihrem Augenarzt regelmäßig wahr.

Diese ernst zu nehmenden Spätfolgen der Zuckerkrankheit sind nicht zu verwechseln mit harmlosen Störungen des Sehvermögens, die häufig auftreten, wenn der Arzt die Behandlung von Tabletten auf Insulin umstellt. Das ist für die Anfangs-

phase ganz typisch und verschwindet nach einigen Wochen wieder von selbst. Wenn Sie also in dieser Zeit manchmal die Zeitung nicht richtig lesen können, ist das nicht unbedingt ein Hinweis darauf, eine neue Brille anzuschaffen.

Tipps für die richtige Hautpflege

Viele Diabetiker klagen über Juckreiz am ganzen Körper oder nur im Genitalbereich, trockene, schuppige und gespannte Haut, Rötungen im Gesicht, gelbe Nägel, bläuliche Hautverfärbungen an Beinen und Füßen, kleine Risse, die sich entzünden und schlecht heilen. Auch das sind Folgen hoher Blutzuckerwerte. Wassermangel, Schädigungen der Nerven und ein geschwächtes Immunsystem spiegeln sich im Hautbild. Die Haut von Diabetikern verlangt besondere Pflege. Je aufmerksamer Sie sie beobachten und je sorgfältiger Sie damit umgehen, desto wohler werden Sie sich in Ihrer Haut fühlen. Probleme mit der Haut gibt es häufiger, wenn das Insulin oder die Medikamente gewechselt werden. In dieser Zeit braucht sie besonders aufmerksame Pflege.

So bleibt die Haut gesund

- Duschen Sie nur kurz und kühl mit rückfettenden Duschcremes (Baby). Zu heißes Wasser, zu langes oder häufiges Duschen oder Baden schädigt die empfindliche Haut von Diabetikern. Trocknen Sie Ihre Haut anschließend

gründlich ab. Damit entziehen Sie Pilzen und Bakterien die Lebensgrundlage.

- Wählen Sie zur Hautpflege Cremes und Lotionen, die frei sind von Konservierungsstoffen, Duft- und Farbstoffen. Für Gesicht und Körper gibt es reichhaltige Pflegeprodukte mit Harnstoff (Urea) und den hautfreundlichen Vitaminen A und

WICHTIG

Wann die Haut den Arzt braucht

Es gibt Hautkrankheiten, die vermehrt oder ausschließlich bei Diabetikern auftreten. Ihre Behandlung gehört unbedingt in die Hände eines Facharztes. Bei diesen Hautveränderungen sollten Sie umgehend einen Arzt aufsuchen:

- trockene, rissige Haut
- Entzündungen und anhaltende Rötungen
- Druckstellen, Hühneraugen, Blasen
- Pilzinfektionen (Juckreiz!)
- Wunden

E. Harnstoff bindet die Feuchtigkeit und schützt die Haut vor dem Austrocknen. In der Apotheke bekommen Sie spezielle Hautpflegeprodukte für Diabetiker.

- Sonnencremes mit hohem Lichtschutzfaktor schützen Ihre Haut vor Schädigungen durch UV-Strahlung und halten diese geschmeidig und straff.

- Pflegen Sie Ihre Haut von innen: Trinken Sie mindestens zwei Liter Wasser am Tag, besser noch mehr.
- Nehmen Sie jeden Tag abwechslungsreiche Kost zu sich, um Ihre Haut mit allen Nähr- und Vitalstoffen zu versorgen. Unsere Rezepte ab Seite 68 bieten Ihnen dafür eine gute Orientierungshilfe.

Der tägliche Blutdruckcheck

Oft ist mit dem Blutzucker auch der Blutdruck erhöht. Bluthochdruck macht keine spürbaren Beschwerden, ist aber eine hohe Belastung für unsere Gefäße und für viele druckempfindliche Organe wie Nieren, Augen und Herz. Liegt bei Ihnen der Blutdruck höher als 130/85, ist zu empfehlen, ihn täglich einmal zu kontrollieren. In Ihrer Apotheke wird man Sie beraten, welches Gerät für Sie das richtige ist, und Ihnen erklären, wie Sie den Blutdruck richtig messen müssen. Vollautomatische Oberarmmessgeräte sind einfach zu bedienen und genau. Ich empfehle Ihnen, die Messwerte immer in Ihrem Diabetikertagebuch festzuhalten. Das zeigt Ihrem Arzt, ob die gewählte Therapieform richtig ist.

Das senkt Ihren Blutdruck

- Pflegen Sie Ihren Körper mit einem abwechslungsreichen und leichten

Speiseplan. Genießen Sie zusätzlich jeden Tag ein bis zwei Portionen Vitalkost (lesen Sie mehr dazu auf Seite 32).

- Gönnen Sie sich täglich das Vergnügen ausreichender Bewegung. Ein flotter Spaziergang, eine Tour mit dem Fahrrad oder ein Besuch im Schwimmbad macht die Muskeln locker, entspannt und vertreibt Ärger und Sorgen.
- Wappnen Sie sich gegen Stress und Hektik. Regelmäßige kleine Ruhepausen und Entspannungsübungen schonen Ihre Nerven und den Blutdruck. So wird der Alltag leichter.
- Nähere Informationen, um den Blutdruck speziell bei Diabetikern auf natürlichem Weg zu senken, finden Sie auch unter www.argininfoelsaeure.de.
- Nur wenn der Blutdruck trotz aller Maßnahmen nicht ausreichend sinkt, wird der Arzt Ihnen Tabletten verschreiben.

Register

- A**
 Abendessen 93
 Aceton 53
 Adrenalin 98
 Aggressivität 10, 51
 Aktivurlaub. Siehe Urlaub
 Akupunktur 61
 Alkohol 50, 52, 54, 56, 61, 62, 97
 Almased 32
 Altersdiabetes 8
 Alterszucker 8
 Altinsulin 98
 Alzheimer 35
 Angst 10, 51
 Apfel-Fenchel-Salat 96
 Appetit 10, 34, 38, 39, 53, 55, 89, 97
 Arginin 63, 64, 98
 Arterienverkalkung 37
 Arteriosklerose 63, 98, 99, 100, 101
 Atmung, tiefe 53
 Aufschnitt, fettarmer 55, 69
 Augen 18, 20, 22, 56, 61
 Augenarzt 18, 22, 56
 Augenhintergrund 23
 Augentropfen 57
 Augenuntersuchung 28
 Ausdauerbewegung 48
 Austrocknungskoma, diabetisches 52
B
 Backwaren 41
 Baguette 41, 54
 Ballaststoffe 69, 98
 Barfußgehen 18
 Bauchschmerzen 53
 Bauchspeicheldrüse 9, 10, 12, 24, 27, 32, 34, 39, 100, 101, 102
 Belastungs-EKG 23
 Benommenheit 51
 BEs. Siehe Broteinheit
 Bewegung 8, 9, 12, 14, 16, 20, 22, 24, 25, 38, 39, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 97, 101
 Bewusstlosigkeit 51, 52, 53, 99
 Biguanide 24, 98
 Blässe 51
 Blattsalat, winterlicher 76
 Blut 9, 10, 13, 14, 15, 16, 18, 22, 23, 26, 32, 37, 39, 44, 51, 52, 63, 98, 99, 100, 101, 102
 Blutarmut 99
 Blutbildung 34
 Blutdruck 13, 16, 20, 22, 23, 28, 35, 38, 48, 63
 Blutdruck, erhöhter 100
 Blutdruckcheck 20
 Blutdruckmessung 13, 14
 Blutdurchfluss 18
 Blutfette 13, 28, 35, 36, 98
 Blutfette, schlechte 38
 Blutfettwerte 13, 16, 22, 23, 38
 Blutgefäße 16, 23, 35, 62, 63, 98, 99
 Blutgefäßfunktion 13
 Bluthochdruck 20, 45, 61, 63, 98
 Blutkörperchen, rote 23, 100
 Blutkreislauf 8, 28
 Blutmenge 15
 Blutserum 38, 99
 Blutstropfen 11, 15
 Blutuntersuchung, große 11
 Blutzucker 7, 8, 9, 10, 11, 14, 15, 20, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 37, 38, 39, 43, 44, 46, 47, 48, 51, 52, 54, 55, 57, 58, 59, 61, 62, 68, 69, 75, 98, 102
 Blutzuckereinstellung 23, 34, 38, 43, 68, 99, 100
 Blutzuckerkontrolle 14, 60
 Blutzuckerkonzentration 102
 Blutzuckerlangzeitgedächtnis 32
 Blutzuckerlangzeitwert 24, 99
 Blutzuckermessgerät 15, 46, 47, 55, 57, 58, 59, 65
 Blutzuckermessung 14, 15
 Blutzuckernüchternwert 32
 Blutzuckerpegel 39, 47, 61, 62
 Blutzuckersenkung 43, 55
 Blutzuckerspiegel 8, 9, 11, 12, 13, 16, 24, 39, 46, 47, 50, 52, 62, 100, 101
 Blutzuckertagebuch 57
 Blutzuckertest 14
 Blutzuckerwert 8, 10, 11, 13, 19, 21, 24, 34, 36, 38, 39, 43, 51, 52, 53, 62, 98, 101, 102
 BMI. Siehe Body-Mass-Index
 Body-Mass-Index (BMI) 98
 Bohneneintopf 38
 Bohnensalat mit Räucherforelle 93
 Branntweine 61
 Brot 8, 9, 39, 41, 44, 52, 55, 68, 69
 Broteinheit (BE) 47, 54, 62, 99
 Bunter Paprikasalat mit Bohnen 78
 Butter 99
 Buttermilch 34, 44, 70
 Buttermilch-Flip 74
C
 Cholesterin 13, 22, 98, 99, 100, 101
 Chrom 34, 99, 101, 102
 Cola 54
 Cornflakes 9, 41

Darmtätigkeit 98
 Denkstörungen 51
 Dessert 54, 73
 Deutsche Diabetes-Gesellschaft (DDG) 59
 Deutscher Diabetiker Bund (DDB) 29, 49, 56, 57, 59, 65, 103
 Deutsches Krebsforschungsinstitut 61
 Dextrose 40
 Diabetesbehandlung 14, 16, 23, 24, 64
 Diabetes mellitus Typ 1 12
 Diabetes mellitus Typ 2 12
 Diabetes-Pass 28
 Diabetes-Schulung 65
 Diabetiker-Ausweis 57
 Diabetiker-Diät 68
 Diabetiker Hotel- und Reiseführer 56
 Diabetikerpass 28
 Diabetiker-Reiseausweis 28
 Diabetikerschulung 25, 26, 27, 64
 Diabetikerselbsthilfegruppe 27, 64
 Diabetikertagebuch 15, 20, 25, 59
 Diabetiker-Vitalkost 32, 33
 Diabetikerwerte 16, 32
 Diabetologe 64
 Diabeto vital Kapseln 34
 Dickmilch 34, 55
 Druckstellen 17, 18, 19
 Durchblutung, schlechte 16, 62, 99
 Durchblutung, verbesserte 63
 Durchblutungsstörung 60, 98
 Durchfall 37, 57
 Durst 11, 53
 Eier 55
 Eierquark 71
 Eisen 84

Eiweiß 14, 21, 25, 38, 102
 Eiweißkonzentrat 34
 Eiweißtest 14, 21
 EKG 23
 Entspannungstechniken 61
 Entspannungsübungen 20
 Entzündungen 19, 21, 35, 62
 Erblindung 13, 99
 Erbrechen 53, 57
 Erektion des Gliedes 62
 Erfrischungsgetränke 44
 Erkältung 11
 Ernährung 8, 14, 22, 39, 43, 44, 45, 89, 98, 101
 Ernährung, diabetesgerechte 68
 Ernährung, gesunde 97
 Ernährung, schlechte 101
 Ernährungsdreieck 43
 Ersatzbatterie 57
 Erschöpfung 11, 12
 Erste-Hilfe-Maßnahmen 47
 Espresso 54
 Fahrradfahren 49
 Fast Food 50, 54
 Fenchel, überbackener 91
 Fett 10, 26, 36, 38, 42, 52, 98
 Fette, belastende 10, 36, 37
 Fettleibigkeit 98
 Fettpolster 34, 38, 46
 Fettsäuren, gesättigte 54
 Fettsäuren, hochwertige 35, 36, 37
 Fettsäuren, ungesättigte 102
 Fettstoffwechselstörung 61
 Fettverbrennung 10, 36, 40, 97
 Fettzellen 10, 26
 Fieber 57
 Fingerkuppe 13, 15
 Fisch 35, 36, 54, 68, 70, 76, 81, 89
 Fischöl 35

Fleisch 36, 37, 38, 44, 54, 68, 70, 84, 89, 99
 Fleisch, gegrilltes 76
 Fleischmahlzeit 68
 Fluoridgel 21
 Flüssigkeit 11, 52, 53
 Flüssigkeitsmangel 52
 Folsäure 63, 64, 98, 100
 Forellenquark 70
 Freude 8, 63
 Frischkäse 69
 Fruchteis 54
 Früchtetee 36, 44, 54, 69
 Fruchtsaft 34, 46, 47, 51, 56
 Fruchtzucker (Fruktose) 37, 38, 100
 Frühstück 11, 13, 24, 27, 32, 69, 70
 Frühstücksbüfett 55
 Fruktosamintest 38
 Fruktosaminwert 38, 99
 Fruktose. Siehe Fruchtzucker
 Fuß, diabetischer 16, 99
 Fußbad 17
 Fußcreme 17
 Füße 13, 16, 17, 18
 Fußinspektion 14, 16, 23
 Fußkontrolle 16
 Fußpflegekraft 18
 Fußpilz 17
 Fußpulse 23
 Fußsohlen 16
 Gähnen 10
 Garnelen im Paprikasalat 83
 Gartenarbeit 46
 Gebäck 39, 44
 Gebratener Lachs mit Gurke 81
 Gehirn 22
 Gemüse 36, 37, 42, 43, 44, 54, 63, 68, 89
 Gemüseauflauf 90
 Gemüsesuppe mit Tofu 96
 Gemüsesuppe, ungebundene 54
 Genitalbereich 19, 62

- Genuss 8, 16, 36, 37, 53, 61, 62, 68
 Geschlechtsorgane 63
 Gesundheitsspass Diabetes 28, 29, 56, 59, 60
 Getränke 42, 69
 Getränke, zuckerfreie 53
 Gewicht 10, 13, 23, 32, 39, 44
 Gewichtszunahme 26
 Glucosidasehemmer 100
 Glukagon 24, 52, 57, 100
 Glukose 11, 38, 40, 52, 100, 101, 102
 Glykämischer Index (GI) 100
 Glykogen 100
 Golf 48
 Grippe 45
 Gurke 55, 69, 70
 Gute-Laune-Rezepte. Siehe Rezepte
 Gymnastik 48
Hähnchengeschnetzeltes mit Walnüssen 87
 Halsschmerzen 45
 Hämoglobin 23, 100
 Harn 14, 21, 101, 102
 Hauptmahlzeit 27, 39, 57
 Haushaltszucker 100, 102
 Haut 17, 19, 20, 25, 35
 Hautkrankheiten 19
 Hautpflege 19
 HbA_{1c} 23, 28, 32, 99, 100
 HbA_{1c}-Wert 23, 100
 HDL-Cholesterin 22
 Heißhunger 51, 54
 Heizkissen 17
 Hering 35, 36
 Herz 20, 22, 48, 100
 Herzinfarkt 13, 43
 Herzinfarkttrisiko 36
 Herzklopfen 51
 Herzkrankheiten 45
 Herz-Kreislauf-Erkrankungen 22, 100
 Herz-Kreislauf-Probleme 35
 Herz- und Kreislaufversagen 52
 Homocystein 98, 100
 Homöopathie 61
 Honig 8, 34, 40, 69, 70
 Honigenzyme 32, 73
 Hornhaut 17
 Hühneraugen 17, 18, 19
 Hülsenfrüchte 37, 39, 42
 Hunger 10, 34, 38, 39, 50, 54, 68, 73, 76, 97
 Husten 45
 Hyper. Siehe Überzuckerung
 Hyperglykämie. Siehe Überzuckerung
 Hypertonie. Siehe Blutdruck, erhöhter
 Hypnose 61
 Hypo. Siehe Unterzuckerung
 Hypoglykämie. Siehe Unterzuckerung
Immunsystem 12, 19, 34, 45, 101
 Infekte 11
 Infektionen 26, 34, 62
 Infektionskrankheit 12
 Insulin 9, 10, 12, 15, 16, 19, 22, 24, 25, 26, 27, 28, 32, 34, 39, 46, 47, 50, 52, 53, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 62, 68, 98, 99, 101, 102
 Insulin, Wirksamkeit 26
 Insulinausschüttung 24, 39, 102
 Insulindosis 26, 27, 58
 Insulinpen 26, 57, 101
 Insulinpumpe 27, 59, 101
 Insulinpumpentherapie 27
 Insulinresistenz 101
 Insulinsensitizer 101
 Insulinspeicherung 102
 Insulinspritze 26, 27, 50, 52, 101
 Insulintherapie 26
 Insulinwert des Blutes 34
 Insulinwirkung 46, 102
 Invertzucker 40
Joghurt 32, 34, 38, 42, 44, 54, 55, 70
 Juckreiz 11, 13, 19
Kaffee 54, 69
 Kalbsschnitzel à la Romana 87
 Kapillarblut 11, 101
 Kardiologe 22
 Kariesbakterien 21
 Kartoffeln 8, 9, 37, 39, 41, 43, 54
 Käse 37, 44, 54, 55, 68, 69
 Käsesorten, fettreduzierte 37
 Kekse 47
 Knochenstoffwechsel 46
 Koffein 69
 Kohlenhydrate 24, 26, 27, 37, 38, 39, 46, 47, 51, 52, 53, 55, 68, 98, 99, 100, 101
 Kohlenhydratgehalt 27, 61
 Kohlrabisalat mit Möhren und Nüssen 76
 Koma 52
 Koma, diabetisches 53, 99
 Konzentrationsschwäche 10
 Konzentrationsstörungen 51
 Kopfschmerzen 10, 11, 51
 Körpereweiß 38, 100
 Körpergewicht 14, 24, 28, 98
 Körpergröße 98
 Körperzellen 8, 9, 24, 50, 100
 Kortison 53
 Kost, abwechslungsreiche 20
 Kost, mediterrane 36
 Köstlichkeiten aus der Küche. Siehe Rezepte
 Krabbenrührei 71
 Krampfanfälle 51
 Krämpfe im Unterleib 101

- Krankenhausaufenthalt 28, 59, 60
 Kräuter 36, 55
 Kräuterquark mit Kürbiskernen 70
 Kräutertee 69
 Krebs 35, 43
 Kreislauf 22, 35
 Kribbeln 11, 13, 101
 Kuchen 8, 9, 10
 Küchentipps, praktische 36
 Kürbissuppe mit Safran 80
Lachs 35, 36, 55
 Langzeitblutzuckerwert 14, 99
 Laufen 17, 48, 49
 LDL-Cholesterin 22
 Lebensmittel 9, 12, 27, 40, 41, 43, 51, 55, 62, 84, 100
 Lebensmittel, eiweißreiche 38
 Lebensstil 8, 16, 44
 Leber 24, 51, 52, 62, 99, 100
 Leberenzyme 23
 Leinöl 102
 Leistungseinbrüche 10
 Leistungsfähigkeit des Gehirns 35
 Leitungswasser 44
 Liebesleben 62, 64
 Likör 9, 61
 Limonadengetränke 9
 Linseneintopf mit Chili 90
 Linsensuppe 38
 Lunge 53
Magenverstimmung 57
 Magnesium 34, 35, 99, 101, 102
 Magnesiummangel 35, 101
 Mahlzeit 8, 13, 26, 34, 52, 54, 55, 93
 Mahlzeiteninsulin 27
 Makrele 35, 36
 Makroangiopathie 101
 Malzzucker (Maltose) 40, 101
 Mariniertes Hähnchenfilet auf Wirsingsalat 79
 Marmelade 8, 9, 69
 Medikamente 14, 19, 22, 24, 29, 43, 55, 57, 58, 59, 62, 64, 68, 98, 100, 101, 102
 Medikamente, blutzuckersenkende 52
 Medikamente, Dosierung 28
 Mehlspeisen 8, 9
 Melone 54
 Menstruation 101
 Messmethoden 11
 Mikroalbuminurie 21
 Mikroangiopathie 102
 Milch 34, 43, 68, 70, 73, 101
 Milch, fettarme 38
 Milchprodukte 37, 38, 42, 43, 55, 101
 Milchzucker (Lactose) 40, 101
 Mineralstoffe 37, 53
 Mineralwasser 36, 44, 53, 62, 69, 70, 97
 Mittagspause 50
 Mousse au Chocolat 54
 Mozzarella 54
 Müdigkeit 10, 11, 53
 Mundhygiene 14
 Muskulatur 24, 35, 46
 Müsli 34, 41, 55
 Müsli mit frischem Obst 75
 Müsliriegel 47, 57
Nagelbettentzündung 17
 Nahrung 10, 45, 100
 Naturreis 38, 85
 Nebenniere 98
 Nephropathie, diabetische 99
 Nerven 16, 19, 20, 22, 35, 61, 62
 Nervenfunktion 99
 Nervenuntersuchung 28
 Nervenzellen 50
 Nervosität 10, 101
 Netzhaut 18
 Neuropathie, diabetische 99
 Neuropathien 13
 Nieren 14, 20, 21, 52, 61
 Nierenerkrankung 21
 Nierenfunktion 99
 Nierenfunktionstest 23
 Nierenschädigung 22
 Nierenschwelle 14, 102
 Notfallkapsel 60
 Notfallmarke 28, 29
 Notfallpatient 60
 Nüchternblutzucker 102
 Nüchternblutzuckerwert 98, 102
 Nüchtern-Triglyzeride 22
 Nudeln 8, 9, 37, 39, 43, 68
 Nüsse 37, 38, 43
Obst 37, 42, 43, 46, 47, 52, 55, 57, 68, 70, 89, 97
 Obstsalat 54
 Olivenöl 36, 44, 54
 Omega-3-Fettsäuren 34, 35, 36, 102
 Omelett mit Spinat und Pilzen 95
 Oraler Glukose-Toleranztest (OGTT) 11
 Osteoporose 46
Paprika 70
 Paprikaschoten, gefüllt mit Champignons und Schafskäse 95
 Partnerschaft 64
 Pasta 36, 54
 Polyurie 102
 Pommes frites 9, 54
 Proteinurie 102
 Puls, schneller 53
 Pumpernickel 41, 69
 Putensteak auf Löwenzahnsalat 88

- Q**uark 38, 55, 69
Radfahren 12, 48
 Radieschen 55, 69, 70
 Rapsöl 36, 44, 102
 Rauchen 60, 98
 Reis 8, 9, 37, 39, 41, 43, 54, 68
 Reis, weißer geschälter 44
 Reiseapotheke 57
 Reizbarkeit 10
 Retinopathie, diabetische 18, 99
 Rezepte 67, 68, 70
 Rezepte, vegetarische 89
 Rindfleisch 36
 Rohkost 70
 Rooibostee 69
 Rötungen 16, 17, 19, 21
 Rückenschmerzen 45
 Rührei 38, 70
 Rührei mit scharfen Kräutertomaten 71
Saccharose 40, 102
 Salat 97
 Salat, frischer 68
 Salat, gemischter 54
 Salat, grüner 36, 37, 54, 68
 Sauna 29
 Schinken 54, 55, 69
 Schinkentütchen mit Salat 97
 Schlaganfall 13, 60, 98
 Schnittlauch 69
 Schnitzel, überbackene 97
 Schnupfen 45
 Schokolade 8, 51
 Schokomilch mit Kokosraspeln 74
 Schweinefleisch 36
 Schweinemedaillons aus der Toskana 85
 Schweißausbruch 51
 Schwerbehinderten-Ausweis 64
 Schwimmen 12, 29, 48, 49
 Schwindel 35, 53
 Schwitzen 10, 62
 Seefisch. Siehe Fisch
 Sehstörungen 51, 55
 Sehvermögen 18, 19
 Selbstbewusstsein 46, 61
 Selbstcheck 14
 Selbsthilfegruppen für Diabetiker 64, 65
 Sensibilitätstest 22
 Sex 61, 62, 63, 64
 Sirup 40, 69
 Skilanglauf 48
 Soja 32, 34, 70
 Sojaeiweiß 73
 Sojaöl 102
 Sojaprodukte 38
 Sommersalat mit frischen Früchten und Champignons 78
 Sonnenblumenöl 36
 Spanischer Fischtopf mit Tomaten und Oliven 83
 Spaziergang 12, 20, 45, 46, 97
 Speichel 21
 Speiseeis 51
 Speiseplan, täglicher 20, 35, 43, 57
 Sport 15, 62
 Spritz-Ess-Abstand 53, 102
 Spritzstelle des Insulins 26
 Spurenelemente 37, 84
 Stärke 8, 9, 10, 12
 Stoffwechsel 35, 38, 98
 Stress, körperlicher 14, 20, 45, 53, 59
 Sulfonylharnstoffe 24, 46, 50, 60, 62, 102
 Süßigkeiten 9, 39, 44, 54, 69
 Süß-saure Putenbrustrouladen auf Mangold 84
 Süßstoffe 37, 38
Tanzen 12
 Taubheitsgefühl 13, 101
 Tee 54, 69, 97
 Tees, ungesüßte 44
 Teststreifen 14, 55, 57, 58
 Thunfisch 35, 36
 Tiramisu 54
 Tomaten 54, 55, 69, 70
 Tomatendrink, feurig scharf 74
 Tomatensuppe mit Gurken 80
 Traubenzucker 46, 47, 50, 51, 52, 55, 56, 57, 59, 60, 100, 101
Übelkeit 11, 53, 57
 Übergewicht 10, 11, 45, 101
 Übergewicht, schweres 99
 Überzuckerung 9, 50, 52, 53, 99, 100
 Ultraschall des Bauchraums 23
 Unfall 28
 Ungeduld 10
 Unruhe 51
 Unruhe, innere 101
 Unterzuckerung 24, 26, 29, 47, 50, 51, 52, 56, 59, 60, 62, 100, 101
 Unterzuckerung, schwere 50, 51
 Urin 13, 14, 21, 22, 53, 102
 Urinprobe 14
 Urinuntersuchung 22
 Urinzuckermessung 14
 Urinzuckertest 14
 Urlaub 15, 28, 36, 50, 55, 56, 57
Vagina 63
 Verdauungsbeschwerden 10
 Vitalkost 16, 20, 22, 24, 32, 34, 46, 68, 70, 73, 74, 97
 Vitalkost-Tipp 34
 Vitamin A 84
 Vitamin B₆ 63, 64, 98
 Vitamin B₁₂ 63, 64, 98
 Vitamin C 35
 Vitamin D 46
 Vitamin E 37

- Vollkornbrot 38, 47, 55, 69, 85
 Vollkornknäckebrötchen 69
Wadenkrampf 35, 101
 Walking 48
 Walnussöl 36, 44, 102
 Wanderung 47
 Wärmflasche 17
 Warzen 18
 Wasser 17, 19, 20, 45, 68, 73
 Wasserlassen, häufiges 11, 53
 Wechseljahre 64
 Wein 68, 97
 Weißbrot 54
 Wildfleisch 36
 Wohlbefinden 8, 31, 43, 46, 47, 81, 93
 Wunddesinfektionsmittel 57
 Wundheilung 34
 Wund- und Brandgel 57
 Wurst 99
 Wurstwaren, hochwertige 37
Zahnfleisch 21
 Zahnfleischbluten 21
 Zahnfleischentzündung 21
 Zahnschmelz, trockener 21
 Zeitverschiebung 58
 Zink 34, 84, 99, 101, 102
 Zinkbedarf 102
 Zinkverlust 102
 Zittern 35, 51
 Zucchiniragout mit Champignons 89
 Zucker 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 23, 24, 32, 37, 39, 40, 42, 44, 46, 50, 52, 61, 62, 101, 102
 Zucker im Blut 8
 Zuckeraustauschstoffe 37
 Zuckerhämoglobin 23
 Zuckerkrankheit 10, 11, 12, 13, 14, 16, 18, 19, 22, 25, 35, 56, 60, 64, 99
 Zuckerlieferanten 8
 Zuckermoleküle 8, 9, 18
 Zuckerkraut 9
 Zuckerstoffwechsel 53, 57, 59
 Zuckerteufelchen 39, 40
 Zuckerüberschuss im Blut 26
 Zuckerwert im Blut 13, 32, 51
 Zwischenmahlzeit 27, 39, 57, 60, 76



Hat Ihnen das Buch von Graf, U. Leichter leben mit Typ-2-Diabetes gefallen?

zum Bestellen [hier](#) klicken

by naturmed Fachbuchvertrieb

Aidenbachstr. 78, 81379 München

Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157

Email: info@naturmed.de, Web: <http://www.naturmed.de>