

# Verzeichnis der Abbildungen

<b>Abb. 1</b>	Kurve Entwicklung des Typ II nach dem Krieg.....	7
<b>Abb. 2</b>	Beispiel eines Diabetikertagebuchs .....	20
<b>Abb. 3</b>	Harnzuckermessung mit Diabur® .....	21
<b>Abb. 4</b>	Harnzuckermessung mit Glukotest® .....	22
<b>Abb. 5</b>	Blutzuckermessung mit HGT BM® 20-800 .....	24/25
<b>Abb. 6</b>	Ausgewogene Ernährung: Die wichtigsten Nahrungsbestandteile einer gemischten Kost .....	32
<b>Abb. 7</b>	Kohlenhydrathaltige Nahrungsmittel .....	33
<b>Abb. 8</b>	Eiweißreiche Nahrungsmittel.....	34
<b>Abb. 9</b>	Vollwert-Küche.....	36
<b>Abb. 10</b>	Für Diabetiker nicht geeignete Nahrungsmittel.....	43
<b>Abb. 11</b>	Blutzuckerverhalten nach Aufnahme verschiedener Nahrungsmittel.....	44
<b>Abb. 12</b>	Ballaststoffreiche Nahrungsmittel .....	47
<b>Abb. 13</b>	Süßungsmittel .....	48
<b>Abb. 14</b>	BE-gleiche Nahrungsmittel, unterschiedlicher Energiegehalt .....	49
<b>Abb. 15</b>	Blutzuckerkurve bei 3 bzw. 6 Mahlzeiten .....	50
<b>Abb. 16</b>	Getränkeauswahl für den Diabetiker .....	52
<b>Abb. 17</b>	Einzuschränkende fettreiche Nahrungsmittel .....	56
<b>Abb. 18 a, b</b>	Versteckte Salze .....	59
<b>Abb. 19</b>	Salzarmer Belag .....	60
<b>Abb. 20</b>	Küchenkräuter.....	62

# Verzeichnis der Rezepte\*

<b>Kostplan für kcal</b> .....	1000	1200	1500
<hr/>			
Badischer Fleischsalat, Roggenvollkornbrot .....	69	85	101
*Balkan-Fischfilet, Kartoffeln .....	74	90	106
*Beef Lindström, Backblechkartoffeln, Blattsalat..	72	88	104
Broccolisalat .....	79	95	111
Bunter Sauerkrautsalat, Weizenvollkornbrot .....	77	93	109
Buttermilchsuppe .....	67	83	99
*Frische Champignons in Kräutersoße, Grünkern	68	84	100
Fruchtsalat .....	69	85	101
*Fruchtiges Putenschnitzel, Naturreis.....	71	87	103
Fruchtsalat .....			102
*Grünkernsuppe .....	73	89	105
*Hirseauflauf mit Bohnen und Tomaten .....	76	92	108
Holländischer Chicoréesalat mit Weizenvollkornbrot .....	75	91	107
Käseschnitte spanische Art .....	67	83	99
Müsli .....	70	86	102
Müsli .....	74	90	106
Müsli .....	78	94	110
*Nudelsalat.....	71	87	103
*Passauer Kohlgericht.....	66	82	98
*Wirsingroulade mit Kartoffeln.....	78	94	110

---

\* mit Foto

# Sachverzeichnis

Abbildungsverzeichnis 123  
Abnehmen 38  
ärztliche Kontrollen 27  
Alkohol 53, 54, 61  
Altersdiabetes 2  
Aminosäuren 33  
Angiopathie  
- Makroangiopathie 11  
- Mikroangiopathie 11, 12  
Arteriosklerose 8, 23, 35, 55  
Autofahren 118  
Azeton 20, 23

Ballaststoffe 46, 47  
BE (Broteinheit) 45, 49  
Behandlung 28  
- mit Insulin 114  
- mit Medikamenten 112  
Berechnungseinheit 45  
Berufstätigkeit 117  
Biguanide 113  
Blutdruck 23  
Blutfette 11, 55  
Blutgefäße 11  
Blutzucker 1, 23  
- erhöhter 8  
- Selbstmessung 24  
Blutzuckermessgeräte 23  
Broteinheit (BE) 45, 49  
Bücher und Zeitschriften 121

Cholesterin 35, 40, 55

Diabetes  
- Typ I 2  
- Typ II 2, 3  
Diabeteskost 30, 42  
- Kostpläne 64ff.  
Diabetiker  
- Getränkeauswahl 52  
- im täglichen Leben 117  
Diabetiker-Nahrungsmittel 48

Diabetikertagebuch 19  
diabetische Nervenschäden 14  
diabetischer Fuß 14  
Diabur-Test® 21  
Diät 26, 30  
- Gaststättenverzeichnis  
  mit Diätverpflegung 122  
Diätfehler 26  
diätische Nahrungsmittel 47  
Dialyse 12  
- Peritonealdialyse 12  
Durst 9

Eier 40  
Eiweiß 33, 50  
Energiebedarf 31  
Energiemangel 9  
Energiezufuhr, angepasste 30  
Ernährung 32  
Ernährungsverhalten, Tips 41  
Exsikkose 9

Familienleben 117  
Fett 34  
- Blutfette 55  
- linolsäurefreie Pflanzenfette 40  
- Neutralfette 55  
fettarme Kost 55  
Fettstoffwechselstörung 55  
Fettsucht 6  
Fettwerte, Blut 11  
Flüssigkeit 40  
Fruchtzucker 44  
Furunkel 9  
Fuß, diabetischer 14

Gangrän 12  
Gaststättenverzeichnis  
  mit Diätverpflegung 122  
Gefühlsstörungen 13  
Getränke 51  
- alkoholische 53, 61

- Gewicht 20
  - Abnehmen und Halten des Gewichts 38
  - Idealgewicht 7
  - Normalgewicht 7, 31
  - Übergewicht 3, 6, 28, 31, 32
- Gewürze 41, 62
  - und Kräuter 62
- Glukose 43
- Glukotest®, Teststreifen 22
- Glykogen 2, 32
  
- Hämoglucotest® 22
- Haut 24
- HbA<sub>1c</sub> 27
- Heilwässer 61
- Herzinfarkt 11, 28
- Hormon 1
- Hyperlipidämien 55
- hyperosmolares Koma 10
  
- Idealgewicht 7, 31
- Infektanfälligkeit 9
- Informationsquellen 120
- Insulin 1
  - Behandlung 114
- Insulinabgabe, Störung 5
- Insulinfreisetzung, verzögerte 5
- Insulinresistenz 7
  
- jugendlicher Diabetes (Typ I) 2
  
- Kalorientabellen 37, 121
- ketoazidotisches Koma 10
- Kochbücher und Kalorientabellen 121
- Kochsalz (Natrium-Chlorid) 58
  - kochsalzarmen Kostplan, Nahrungsmittelauswahl 60
- körperliche Aktivität 115
- Kohlenhydrate (KH) 5, 32, 42
- Kohlenhydratgehalt, Nahrungsmittel 45
- Koma 6, 10, 18
  - hyperosmolares 10
  - ketoazidotisches 10
- Kontrollen beim Arzt 27
- Kost
  - Diabeteskost 30, 42
  - fettarme 55
  - fettreiche einzuschränkende Nahrungsmittel 56
  - Gaststättenverzeichnis mit Diätverpflegung 122
  - Nahrungsmittelauswahl für kochsalzarmen Kostplan 60
  - Reduktionskost 26, 37 - 39
  - salzarme 58
  - Vollwertkost 36
- Kostpläne 64ff.
- Kräuter und Gewürze 62
- Küchenkräuter 62
- küchentechnische Ratschläge 41
  
- Lactat 113
- Linolsäure 35
  
- Makroangiopathie 11
- Maltose 43
- Malzzucker 43
- Medikamente 112
- Mikroalbuminurie 13
- Mikroangiopathie 11, 12
- Milch 32
- Milchzucker 44
- Mineralwässer 61
  
- Nahrungsmittel
  - ballaststoffreiche 47
  - Diabetiker-Nahrungsmittel 48
  - für Diabetiker nicht geeignet 43
  - diätische 47
  - einzuschränkende fettreiche 56
  - eiweißreiche 51
  - Kohlenhydrat-Gehalt 45
  - Vergleich 56
- Nahrungsmittelauswahl für kochsalzarmen Kostplan 60
- Natrium-Chlorid (Kochsalz) 58
- Nervenschäden, diabetische 14
- Neuropathie 11, 13
- Neutralfette 55
- Nierenschwelle 9, 20
- Normalgewicht 7, 31
  
- Peritonealdialyse 12
- Pflege der Füße 15
- Polydipsie 9
- Polyurie 9
  
- Rauchen
  - Reduktionskost 26, 37 - 39
  - Reisen 119
  - Resorptionshemmer 114
  - Restaurant 54
  - Retinopathie 12

- Rezepte
  - Abbildungen 123
  - Verzeichnis 123
- Risikofaktoren 11
- Rübenzucker 43
  
- Saccharose 43
- Sachbücher 121
- Salz 41
- salzarme Kost 58
- salzarmen Belag 60
- Salze, versteckte 59
- Schlaganfall 11, 28
- Schuhe 15
- Schwangerschaftsdiabetes 2, 3
- Schwerbehindertengesetz 117
- Sehstörungen 10
- Sekundärversagen 29, 114
- Selbsthilfegruppen 120
- Selbstkontrolle 18
- Selbstmessung
  - Blutzucker 24
  - Stoffwechselfparameter 18
  - Urinzucker 20
- Sorbit 49
- soziale Aspekte 117
- Spätschäden 10
  - Behandlung 17
- Sport 115
- Sprachführer
  - für Diabetiker 122
- Stärke 33, 45
- Stoffwechselkontrolle 18
- Stoffwechselfparameter,
  - Selbstmessung 18
- Straßenverkehr 118
  
- Süßstoffe 48, 49
- Süßungsmittel 48
- Sulfonylharnstoff 112
  
- Tagebuch, Diabetiker 19
- Teststreifen
  - Blutzucker 23
  - Urinzucker 20
- Training 115
- Traubenzucker 32, 43
- Triglyceride 55, 57
- Typ-I-Diabetes 2
- Typ-II-Diabetes 2
  
- Unterzuckerung 24, 113, 115
- Urinazeton 20
- Urinzucker 20
  
- Vererbung 4
- versteckte Salze 59
- Vitamine 34
- Vollwertkost 36
  
- Wasser 51
  - Heilwässer 61
  - Mineralwässer 61
- Wasserlassen 9
  
- Zeitschriften und Bücher 121, 122
- Zucker
  - Fruchtzucker 44
  - Malzzucker 43
  - Milchezucker 44
  - Rübenzucker 43
  - Traubenzucker 32, 43
  - Unterzuckerung 24, 113, 115
- Zuckeraustauschstoffe 48
- Zuckerkrankheit, Behandlung 28