

Inhalt

Ernährung 2012

Wir erklären Ihnen, was es mit Kostformen wie „Schnitzer“ und „Bruker“ auf sich hat, wieso Fruchtzucker bei Diabetes ungeeignet ist, was sich hinter dem Kunstbegriff „Schmauen“ verbirgt und was Sie über die Lebensmittelkennzeichnungen wissen müssen.

Seite **20**



Titelthemen sind
mit rotem Pfeil
gekennzeichnet

Panorama

Das Diabetes-Journal fürs iPad **6**

Aktuell

„ORIGIN“-Studie: Risiko für Herz und Kreislauf bleibt – Krebsrate nicht erhöht **10**

Memo – Neues aus der Forschung **12**

DZD: Neue Diabetes-Studien **14**

10. November: Deutscher Diabetiker Tag **15**

Aktuelles von diabetesDE **16**

Titelthema

Ernährung 2012: Was Leser wissen wollen 20

▶ **Fruchtzucker:
Bei Diabetes nicht gut geeignet 22**

Lebensmitteldeklaration:
Achten Sie aufs Etikett **24**

▶ **Das Comeback zweier Kostformen:
„Schnitzer“ und „Bruker“ 28**

▶ **Kombination aus „Schmecken und Kauen“:
Schmauen – (k)ein Schmu zum Abnehmen? 34**

Fitness/Wellness

Sommergrippe **36**

Fitnessstipps **37**

Medizin

▶ **Hormone aus dem Darm:
Schlüssel für eine gute Therapie 38**

Sprechstunde **42**

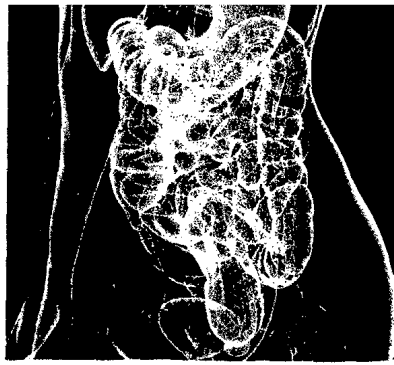


Foto: fotolia

Darmhormone für die Diabetestherapie

Die Entdeckung des „Inkretinprinzips“ und die daraus entwickelten Medikamenten haben die Therapie des Typ-2-Diabetes bereichert.

Seite **38**



Foto: fotolia

Selbsthilfe

Auch bei ehrenamtlicher Tätigkeit kann es zu Fehlern oder Schwierigkeiten kommen. Wer haftet in solchen Fällen?

Seite **46**

Sporternährung

Welches ist die richtige Ernährung bei sportlicher Betätigung? Wir geben Tipps für Freizeitsportler mit Diabetes. Seite **66**



Foto: Monecke

Mehr Übergewicht, mehr Diabetesfälle

Das Robert-Koch-Institut hat erste Ergebnisse der „Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland“ veröffentlicht: Starkes Übergewicht und Diabetes sind auf dem Vormarsch. Auch die Zahl psychischer Erkrankungen steigt.

Seite **44**



Foto: fotolia

Gesundheitspolitik

Große Gesundheitsstudie „DEGS“: Starkes Übergewicht, Diabetes und Depressionen **44**

Soziales

Engagement in Selbsthilfegruppen: Wie ist es mit der Haftung? **46**

Diabetes life

Überraschung in den Bergen: Schnee im Juni **48**

Verbände

Deutscher Diabetiker Bund **50**

Neues aus dem Bundesvorstand **51**
Aus den Landesverbänden **54**

Info-Box

Presto – Blutzucker messen mit Alarmen **63**

Meldungen / Lebensmittel-Check **64**

Essen & Trinken

Essen & Trinken & Trimmen: Sporternährung **66**

Rezepte **70**

Rubriken

Blickwinkel **19**

Denkmal - das Rätsel **62**

Zum guten Schluss **74**

Vorschau / Impressum **75**