

# Inhalt

## Ernährung: Pillen, Pulver und Berechnung

Was hat es mit den diversen Berechnungseinheiten auf sich? Welche modernen Zuckerersatzstoffe gibt es? Ist die Einnahme von Vitaminpräparaten sinnvoll? Wie nehme ich mit Diabetes am besten ab? Auf alle diese Fragen bekommen Sie Antworten im Titelthema.

Seite **26**

Foto: focus

Titelthemen sind mit rotem Pfeil gekennzeichnet

### Panorama

- 10 Jahre Zertifikate für Fußbehandlung 6
- Bluthochdruck häufigste Diagnose 8
- Das Online-Angebot des Diabetes-Journals 9

### Aktuell

- Intensivierte Insulintherapie: Und wenn mir die Fertigkeiten zur Therapie fehlen? 10
- Mit 49 von 49 Stimmen: Dieter Möhler gewählt! 12
- Protest in Leipzig: Am 9. Mai auf die Straße gehen für Diabetiker 14
- Memo - Neues aus der Forschung 18
- Für Geld purzeln die Pfunde leichter 20
- Aktuelles von diabetesDE 22

### Titelthema

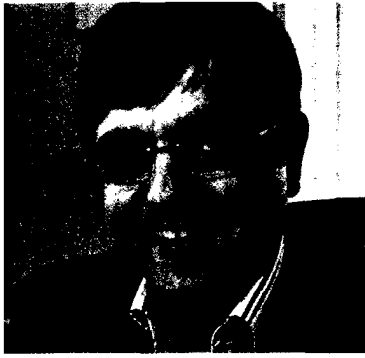
- Ernährung: Pillen, Pulver und Berechnungen 26**
- „GI“, „FPE“, „BE/KE“, „KH“ - Sinnvolle Berechnungsformeln für Lebensmittel 28
- „Erythritol“ und „Tagatose“ Check: moderne Süßungsmittel 32
- Abnehmen bei Typ-1- und Typ-2-Diabetes Die Last mit den Kilos 36
- Nahrungsergänzungsmittel: Vitaminpillen fürs gute Gewissen 38

### Fitness/Wellness

- Schwingend fit 44

### Medizin

- Diabetes-Kurs: Typ-1-Diabetes und Sport 46



### Möhler: im Amt bestätigt

Einstimmig wurde Dieter Möhler in seiner Funktion als DDB-Vorsitzender wiedergewählt: Wir berichten von der Bundesdelegiertenversammlung des Deutschen Diabetiker Bundes.

Seite **12**



Foto: fotolia

### Typ-1-Diabetes und Sport

Wer als Typ-1-Diabetiker Sport machen möchte, sollte auf einiges achten. Worauf, erfahren Sie im Diabetes-Kurs.

Seite **46**



Foto: fotolia

### 9. Mai: Diabetiker-Demo in Leipzig

Experten und Betroffene werden im Rahmen der diesjährigen DDG-Tagung in Leipzig gemeinsam auf die Straße gehen, um für den Erhalt einer breiten und vielschichtigen Diabetestherapie zu demonstrieren.

Seite **14**

### Trend-Diäten

Wir haben die populärsten Diäten und Abnehmmethoden für Sie unter die Lupe genommen. Seite **82**



Foto: iStockphoto

Sprechstunde **50**

„Welthypertonietag“: Blutdruck senken – so wichtig wie gute Diabeteseinstellung **52**

### Gesundheitspolitik

Diabetesmedikamente: Verschwindet ein Präparat nach dem anderen? **56**

### Soziales

Verbeamtung bei Diabetes: Aktuelles Urteil wirft Fragen auf **58**

### Diabetes life

▶ Monatelang durch Asien: Das süße Leben **62**

### Verbände

**Deutscher Diabetiker Bund** **66**

Neues aus dem Bundesvorstand **68**  
Aus den Landesverbänden **70**

### Info-Box

Ausprobiert: HumaPen Savvio  
Unkompliziert Insulin spritzen **78**

Meldungen / Lebensmittel-Check **80**

### Essen & Trinken

▶ Essen & Verhalten & Bewegen:  
Trend-Diäten **82**

▶ Rezepte **86**

### Rubriken

Laubers Kolumne **8**

Blickwinkel **25**

Denkmal – das Rätsel **65**

Zum guten Schluss **90**

Vorschau / Impressum **91**