

Gesunde Ernährung bei Diabetes

16 Im Titelthema geht es um Kohlenhydrate. Außerdem erfahren Sie alles, was Sie über die Fett-Protein-Einheit wissen müssen und worauf es bei Fetten und Eiweiß in der Nahrung ankommt.



Gebündelte Kraft der Selbsthilfe

14 Auf Einladung des Kirchheim-Verlages haben sich die großen Diabetes-Verbände in Frankfurt am Main getroffen, um darüber zu sprechen, wie die Diabetes-Selbsthilfe in Deutschland gestärkt werden kann.



PANORAMA

6 Gliptine heilen Knochen

AKTUELL

- 10 Im Einkaufszentrum sowie online: ein Plus an Aufklärung
- 12 Studie: mit Insulin-Pulver früherem Typ-1-Diabetes begegnen
- 14 Gebündelte Kraft der Diabetes-Selbsthilfe in Frankfurt

SCHWERPUNKT

- 16 **Essen: immer ein Thema bei Diabetes**
- 18 Leber und Eiweiß: Welche Rolle spielen sie?
- 22 Fette: Darauf kommt es an!
- 26 Kohlenhydrate: von kleinen und großen Händen
- 28 Das Abc der Fett-Protein-Einheit

INFO-BOX

- 30 Meldungen aus der Industrie
- 31 Lebensmittel-Check: Waldmeister

MEDIZIN

- 32 **Diabetes-Kurs:** Keine große Amputation ohne Zweitmeinung!
- 36 **Insulin-Serie:** Auf den richtigen Umgang kommt es an

LEBENSECHT

- 35 diabetes and the city: Der olle innere Schweinehund...
- 38 Radrennen: Umberto rockt „La Primavera“

DIABETES-SZENE

- 42 Neues aus der Diabetes-Szene
- 44 Das #dedoc°-Trend-Thema

So verhindern Sie Ihre Füße

32 Beim Diabetischen Fußsyndrom kann eine große Amputation oberhalb des Knöchels drohen. Aber wie kann es überhaupt so weit kommen – und wie lässt sich das verhindern? Das erfahren Sie im Diabetes-Kurs.



So stärken Sie Ihre

72 Knochenschwund (Osteoporose) ist eine Volkskrankheit. Durch Änderung der Ess- und Bewegungsgewohnheiten kann man den Verlauf jedoch positiv beeinflussen. Wir geben Ihnen Tipps rund ums Essen für starke Knochen sowie Rezept-Ideen, die Knochen und Gaumen guttun.



Der richtige Umgang mit Insulin

36 Die richtige Auswahl des Insulins ist nur ein Teilaspekt einer guten Behandlung: Auch der richtige Umgang mit Insulin will gelernt sein – und manchmal steckt der Teufel im Detail, wie unser Beispiel zeigt ...

CGM: Wichtiges Urteil

52 CGM-Systeme, die den Zucker kontinuierlich messen, sind seit 2016 Kassenleistung. Jedoch ist es noch immer nicht einfach, die Systeme auf Kassenrezept zu bekommen. Ein aktuelles Urteil bringt nun zusätzliche Möglichkeiten.

GESUNDHEITSPOLITIK

48 DDG-Jahrespressekonferenz: Sprechende Medizin ist unrentabel

SOZIALES

52 Aktuelles Urteil: CGM kann zum „Ausgleich einer Behinderung“ dienen!

VERBÄNDE

- 40 diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe
- 45 Deutscher Diabetiker Bund (DDB)
- 50 DDH – Menschen mit Diabetes (DDH-M)
- 56 Diabetikerbund Bayern
- 62 Deutsche Diabetes Föderation (DDF)

KÖRPER UND GEIST

- 60 Wellness-Meldungen
- 61 Hautschutz in der Sonne

ESSEN & TRINKEN

- 72 Gemüse & Milch & Nüsse: **Osteoporose**
- 76 So füllen Sie Ihr tägliches Kalziumkonto
- 77 **Rezepte**

IMMER IM HEFT

- 59 **DenkMal** – das Rätsel
- 82 Zum guten Schluss
- 83 Vorschau/Impressum