

● Vorwort	11
● Die erste Begegnung mit Diabetes	13
»Der Elefant im Porzellanladen«	13
Die Diagnose	13
Der Krankenhausaufenthalt	14
Wieder zu Hause	14
Alltag mit Diabetes – ist das möglich?	15
Wie geht es weiter?	15
● Diabetes – was ist das?	17
Geschichte des Diabetes	17
Die Rolle der Bauchspeicheldrüse	17
Wie wirkt Insulin im Körper?	20
Insulin und seine »Gegenspieler«	20
Woraus besteht eigentlich Insulin?	21
Unterschiedliche Diabetes-Typen	24
Diabetes mellitus Typ 1	24
Diabetes mellitus Typ 2	25
Diabetes mellitus Typ 3	27
Weitere Diabetesformen	27
Typische Anzeichen	28
Wie häufig kommt Diabetes bei Kindern eigentlich vor?	30
Warum gerade mein Kind?	30
Wie kommt es zum Diabetes?	30
Was hat Diabetes mit Vererbung zu tun?	33
Den Diabetes verhindern?	33
Hat jemand Schuld am Diabetes?	34
Die Remission – keine Erholung auf Dauer	35

● Die Insulinbehandlung	37
Egal, ob Spritzen, »Pens« oder Pumpen – gepiekst werden muss immer	37
Viele unterschiedliche Insulinsorten	39
* Einteilung nach Herkunft der Insuline	39
* Einteilung nach Wirkart der Insuline	44
Konzentration der Insuline	48
* U-40-Insulin	48
* U-100-Insulin	49
* Im Ausland	49
Lagerung und Haltbarkeit des Insulins	50
Wie ziehe ich Insulin richtig auf?	50
Wie »mische« ich Insuline richtig?	52
Wie spritze ich Insulin richtig?	52
Spritzen mit der Spritze	52
Spritzen mit dem »Pen«	54
Warum braucht man überhaupt noch Spritzen?	57
Spritz-Ess-Abstand	57
Wechsel der Injektionsstellen	58
Ab welchem Alter spritzen Kinder selbst?	60
Die Angst vor der Insulinspritze	61
Was Sie über Angst wissen sollten	61
Wegsehen oder Hinsehen?	70
Die umstrittene Belohnung	72
Zusammenfassung	75
Therapieformen	76
Insulinbedarf	76
Konventionelle Therapie	76
Intensivierte konventionelle Therapie (ICT)	81
Übergangsformen	85

● Gesunde Ernährung – die Diabetes-»Diät« heute	88
Sinn und Zweck der Diät	88
Woraus setzt sich unsere Nahrung zusammen?	90
⊛ Kohlenhydrate	91
⊛ Eiweiß	93
⊛ Fette	93
⊛ Weitere Nahrungselemente	94
Maßeinheit für die Energie	95
Diät-Essen mit Grenzen?	95
Warum wird überhaupt noch eine »Diät« empfohlen?	98
⊛ Im Alltag	98
⊛ Zu besonderen Anlässen	98
⊛ Zurück zum Alltag	99
Wie viele Mahlzeiten am Tag braucht Ihr Kind?	100
⊛ Bekommt mein Kind genug zu essen?	
Wie berechne ich den Energiebedarf meines Kindes?	100
Warum gibt es verschiedene Diäten?	101
Verteilung der KHE-Menge über den Tag	103
»Diät« – keine Ausnahme von der Regel?	105
Keine Diät mehr bei intensivierter konventioneller Insulintherapie?	106
Große Erleichterung ohne Diät	106
Das Warten bleibt	107
● »Diät« – was der Psychologe dazu meint	108
Diät mit Gefühl und Verstand	108
Diabetes-Diät – ein harmloses Gespenst?	108
Kinder lernen essen	109
Die Vorbilder sitzen am Tisch	110
⊛ Auf Geschmack und Aussehen kommt es an	110

• Vorlieben berücksichtigen hilft Ernährungsplan einhalten	111
Vorschulkinder und Diät – geht das?	111
• Essensprobleme – was können Sie tun?	113
Schulkinder: Aus dem Hunger wird Appetit	114
Essen im Jugendalter – die (un)kontrollierbare (Un)Vernunft?	115
• Alkohol – dabei sein ist wichtig	115
• Auch bei Diabetes wird genascht	116
• Essen als Seelentröster oder Zeitvertreib	119
Erziehung zur gesunden Ernährung	119
Vollwertkost nicht immer, aber immer wieder	120
● Selbstkontrolle und Kontrolle	122
Urinteste	122
• Testen der Zuckerausscheidung	122
Wie teste ich die Acetonausscheidung?	124
Blutzuckerteste	126
Was bedeuten mg% oder mmol/l?	129
HbA _{1c}	129
Gewicht	131
Länge	132
● Diabetes und Pubertät	133
Die Abschnitte der Jugendzeit	134
Die frühe Jugend (12 bis 14 Jahre)	135
Die mittlere Jugend (15 bis 17 Jahre)	139
Die späte Jugend (18 bis 21 Jahre)	142
Tipps für Eltern von Jugendlichen mit Diabetes mellitus	144
Nicht zu früh zu viel Selbständigkeit fördern	144
Diabetes geht die ganze Familie etwas an	144
In der Jugendzeit sind höhere HbA _{1c} -Werte »normal«	145

· Nicht zu viel Mitarbeit von den Jugendlichen erwarten	146
· Eindeutigkeit bei Absprachen	146
· Immer in Verbindung bleiben	147
● Hypoglykämie	148
Was bedeutet Hypoglykämie?	148
Wie häufig ist eine Hypoglykämie bei uns?	148
Was sind die Anzeichen einer Hypoglykämie?	149
· Hypoglykämie-Anzeichen ohne Hypoglykämie	150
Wie behandle ich eine Hypoglykämie?	151
· Glucagonspritze	152
Wodurch kommt es zu Hypoglykämien?	154
· So beugen Sie Hypoglykämien vor	155
Die Unterzuckerung bei Vorschulkindern	155
· Wie Sie Unterzuckerungen bei jüngeren Kindern sehen	155
· Ein Anzeichen kommt selten allein	159
Beschützen statt bewachen	160
● Hyperglykämien	161
Wie kann es dazu kommen?	161
Warum Hyperglykämien gefährlich werden können	161
Ausnahmesituation Fieber	162
Vorbeugen ist besser als jede Intensivmedizin!	162
Die Dosis »auf den letzten Drücker«	164
● Der Diabetes und seine Folgen	165
Medizinische Folgen	165
Makroangiopathie	166
· Mikroangiopathie	166
· Der »diabetische Fuß«	169

Psychosoziale Folgen	170
▫ Lebensplanung	171
▫ Partnerschaft	172
▫ Führerschein	173
● Diabetes und weitere chronische Erkrankungen	174
● Diabetes im Alltag	178
Das Kind mit Diabetes in der Familie	178
Diabetes und Kindergarten	179
▫ Worüber sollten Sie die Erzieherin informieren?	180
▫ Müssen auch die anderen Eltern und Kinder informiert werden?	182
Im Notfall	182
Diabetes und Schule	183
Sprechen Sie mit den Lehrern	183
Essen im Unterricht?	184
Der Notfall	185
Was Lehrer über Diabetes wissen sollten	186
Wie sag ich's dem Lehrer?	188
Diabetes und Sport	194
Was müssen Sie beachten?	194
Diabetes und Skifahren	195
Diabetes und Reisen	196
Die Zeitverschiebung	196
● Ausblick in die Zukunft	198
● Glossar	201
● Stichwortverzeichnis	207