

Obsah

1 Úvod	7
2 Jak poznám, že jsem obézní, a jak poznám, že mám cukrovku	14
Jak poznám, že jsem obézní	14
Dnes je obezita definována mnohem praktičtěji	15
Která forma obezity je závažnější?	18
Co je to cukrovka a jak cukrovku klasifikujeme?	20
Jaké typy cukrovky rozlišujeme?	23
Které typy cukrovky mívají obézní lidé	27
Co dělat při zjištění tendence k obezitě a při zjištění cukrovky	28
3 Výskyt obezity a cukrovky u nás a ve světě	31
Výskyt cukrovky ve světě	31
Výskyt obezity ve světě	34
Výskyt obezity v Evropě u mužů	36
Výskyt obezity v Evropě u žen	36
S čím ještě obezita souvisí a jaké nemoci vyvolává	38
Jak předpovědět vznik cukrovky u konkrétního jedince	40
Jaké další problémy obezita přináší	42
Co si musíme nejlépe zapamatovat	44
4 Hormony, obezita a cukrovka	46
Tuková tkáň jako orgán vydávající látky do krevního oběhu	47
5 Metabolický syndrom	59
Prostředím indukovaný metabolický syndrom	70
6 Co se děje v těle na cestě od obezity k cukrovce	74
Jak lze stručně popsat cestu od obezity k cukrovce	77
Co je v léčbě diabetu nejdůležitější	79
7 Obezita, cukrovka a plodnost	80
Co má dělat obézní pacientka při poruchách cyklu a při sterilitě	84
8 Co vyšetřují lékaři obézním pacientům a diabetikům	87
9 Dietní zásady v léčbě obezity a diabetu	93
Hlavní zásady dietní léčby obézních jedinců a diabetiků	94
Další dietní zásady	95
Rozdíly v běžné redukční a diabetické redukční dietě	97
Rozdíly v diabetické dietě u cukrovky 1. a 2. typu	98
Rozdíly v dietě mezi obézním jedincem a diabetikem 2. typu	99
Módní diety	100
Složení stravy	101
10 Základní typy diet	106
Rozdělení redukčních diet	106
Výběr potravin	113
Regulovaná strava a výměnné jednotky	119
Model rozděleného talíře	127
Speciální diabetické diety	128
Vegetariánská strava	139

Makrobiotické diety	142
VLCD dieta	143
Dieta po bandáži žaludku	143
Odlehčovací dny ovocné, zeleninové	145
Souhrn dietních opatření	145
Často kladené otázky a odpovědi v obezitologické a diabetologické ambulanci	157
11 Praktické návody k přípravě dietních jídel	162
Jídelníčky pro diabetické redukční diety	162
Redukční diety na 600 kcal/2520 kJ	163
Redukční diety na 800kcal/3360 kJ	166
Redukční diety na 1000 kcal/4200 kJ	170
Redukční diety na 1200 kcal/5040 kJ	173
Redukční diety na 175 g S (1470 kcal/6174 kJ)	177
Redukční diety na 225 g S (1770 kcal/7434 kJ)	182
12 Léčba psychoterapií	188
13 Fyzická aktivita	193
14 Léčba obezity a diabetu poskytovaná lékaři	200
Chirurgická léčba	201
Léčba obezity pomocí léků	205
Léčba cukrovky u obézních pacientů	211
Cíle léčby obezity	214
15 Výpočty v léčbě obezity	216
Počítačové programy	218
16 Stručně o dědičnosti obezity a diabetu	222
17 Některé případy obézních pacientů s metabolickým syndromem a diabetem	224
Případ extrémně obézní ženy s metabolickým syndromem	224
Případ schizofreničky s diabetem bez možnosti dietní spolupráce	225
Růst hmotnosti a návrat diabetu po komplikacích bandáže žaludku	226
Úspěšně léčená pacientka s metabolickým syndromem	227
Závažné časné komplikace metabolického syndromu	227
Nemocná s vymizením diabetu za hormonálně substituční léčby	228
Nemocný s neúspěšnou bandáží reagující až na alternativní léčbu	228
Co vyplývá z uvedených případů	229
18 Závěr: má prevence obezity a diabetu a jejich komplikací smysl?	230
Význam redukce hmotnosti diabetiků	231
Mírný hmotnostní úbytek	232
Význam předcházení diabetu redukcí hmotnosti	233
Význam snížení úmrtnosti a dalších rizikových faktorů aterosklerózy redukcí hmotnosti	234
Výhody obezity	235
Riziko vzniku cukrovky	235
Časná detekce	235
Budoucnost diagnostiky	236
Slovníček	237
O autorech	242
Rejstřík	243