

OBSAH

Předmluva	7
Úvodem	9
1 Diabetes a jeho léčení	11
1.1 Co je to vlastně diabetes?	11
1.2 Povídání o inzulinu	21
1.3 Sestavujeme inzulinový program	32
1.4 Jak doma měříme glykemii	37
1.5 Příčiny a léčení hypoglykemie	43
1.6 Upravujeme dávkování inzulinu	49
1.7 Když najdeme v moči ketolátky	53
1.8 Zvracení při diabetu: co dělat?	60
2 Strava při diabetu	65
2.1 Naše základní živiny	65
2.2 Výměnná jednotka a jídelní plán	71
2.3 Poznáváme potraviny	76
2.4 Oslazují umělá sladidla život?	108
3 Život s diabetem	114
3.1 Sport, pohyb a jiné radovánky	114
3.2 Kouření škodí zdraví	119
3.3 Alkohol a glykemie	121
3.4 Vyšetřování doma i u lékaře	124
3.5 Pozdní komplikace diabetu	131
4 Kapitoly pro zájemce	137
4.1 Psychologické minimum (které trochu pomůže vyznat se v nové životní situaci)	137
4.2 Diabetes malých a ještě menších dětí (průvodce pro rodiče)	140
4.3 Diabetické dítě ve škole (průvodce pro učitele)	145
4.4 Čtyři roční období s diabetem (průvodce pestrým dětským životem)	148
4.5 Dospívání a diabetes (průvodce pro všechny zúčastněné)	153
4.6 S diabetem na cestách (průvodce pro cestovatele)	158
4.7 Budu mít zdravé děti? (průvodce pro budoucí maminky)	164
4.8 Bude někdy možné diabetes vyléčit? (průvodce pro zvědavé a zvidavé) ...	169
Slovníček odborných výrazů	173
Seznam obrázků	176
O autorech	177
Rejstřík	180