

Obsah

Zkratky.....	9
Předmluva.....	11
Úvod	13
1. O CUKROVCE	17
Co víme o onemocnění cukrovkou v minulosti	18
Význam slinivky břišní	19
Odhalený inzulin	20
Kde vzniká inzulin v lidském těle?	21
Diabetes 1. typu je autoimunitní onemocnění	23
Diabetes 2. typu je metabolické onemocnění	24
Obsah inzulinu v krvi	24
Glykemie	25
Výroba inzulinu jako léku	25
Prevalence cukrovky ve světě	29
Výskyt diabetu v ČR	30
Závěrem	31
Rady pro čtenáře a pacienty	31
Literatura	32
2. PREDIABETES JE INZULINOVÁ REZISTENCE	35
Nebezpečí metabolického syndromu	36
Máme inzulinovou rezistenci v genech?	37
Vysoký krevní tlak	39
Prediabetes a inzulinovou rezistenci lze překonat ve 4 krocích	41
1. krok: přestaňte jíst přeslazené pokrmy	44
2. krok: hořčičk	51
3. krok: spánek	55
4. krok: zvýšený pohyb a pěstování svalů	57
Kolik vody vypít?	59
Máme se bát kávy, piva či vína?	60
Proč se vyplatí realizovat program 4 kroků po 4 týdny v roce?	62
Závěrem	62
Rady pro čtenáře a pacienty	64
Literatura	64

3. JAK FUNGUJE A PROČ I NEFUNGUJE INZULIN	67
Putování glukózy z potravy	67
Hladina glukózy v krvi	68
Hypoglykemie	69
Hyperglykemie	72
Glykovaný hemoglobin	73
Metformin – lék první volby pro T2DM	73
Inzulin u pacientů s T2DM	75
Receptory pro inzulin	76
Proč se budeme zabývat inozitem?	79
Inozitol a diabetes	81
Inozitol zlepšuje erektilní dysfunkce u diabetiků	83
Tagatóza – rodná sestra sacharózy	84
Tagatóza v regulaci glykemie	85
Proč se inzulin neobejde bez zinku?	87
Proč se diabetikům doporučuje chrom?	91
Závěrem	92
Rady pro čtenáře a pacienty	94
Literatura	95
4. KDYŽ DIABETES POKRAČUJE	99
Co můžeme proti tomu dělat?	100
Poruchy metabolismu lipidů u diabetiků	101
Ateroskleróza	102
Akutní koronární syndrom	104
Cholesterol	104
Užíváte statiny?	105
Přírodní látky prospívající diabetikům	108
Homocystein versus cholesterol	111
Nebezpečí zánětů, cholesterol a tuky	114
Obezita	115
Paradox obezity u diabetiků	116
Ženy a muži stůňou jinak	118
Voda proti infarktům u žen i mužů	122
Závěrem	122

Rady pro čtenáře a pacienty	123
Literatura	124
5. KOMPENZACE DIABETU STRAVOU	129
Lze diabetes kompenzovat?	131
Svár mezi přáním a realitou	131
Riziko rozvoje T2DM odstranit můžeme	133
Prevence diabetu u žen	133
Omezení příjmu potravin	135
Chcete snížit příjem kalorií a přitom nedokážete jíst méně?	137
Glykemický index	140
Tuky v diabetické dietě	143
Mýty a otázky ohledně stravování diabetiků	147
Vitaminy důležité pro diabetiky	150
Vitamin D ₃	151
Vitamin B ₃ – niacin	153
Trio vitaminů B ₆ + B ₉ + B ₁₂	160
Jak má vypadat stravování diabetiků?	162
Ukázky diabetických menu	167
Detox podle dr. Hymana	173
Závěrem	179
Rady pro čtenáře a pacienty	179
Literatura	180
6. CO DIABETIKŮM ŠKODÍ?	183
Glutamát	184
Umělá sladidla	188
Aspartam	189
Pozor na nápoje slazené fruktózou	194
Lepek	195
Kasein	196
Hormonální disruptory, obezita a diabetes	198
Sedavý způsob života	199
Kouření	201
Rady pro kuřáky, jak omezit chuť na cigaretu	203

Alkohol	204
Závěrem	206
Rady pro čtenáře a pacienty	207
Literatura	208
7. DVA PŘÍBĚHY LÉČENÝCH DIABETIKŮ	211
Příběh Jane – pacientky dr. Hymana	212
Příběh atleta Rickyho Everetta a jeho kniha	213
Závěrem	217
Rady pro čtenáře a pacienty	217
Literatura	217
8. SOUHRN RAD PRO ČTENÁŘE A PACIENTY.....	219
PŘÍLOHY	225
Příloha 1 Průvodce na cestu po fosfoinozimidové dráze	226
Příloha 2 Co víme a nevíme o kyselině fytové	231
Příloha 3 Desetidenní detoxikace podle dr. Marka Hymana	234
Dieta podle Rickyho Everetta ke kompenzaci hyperglykemie	240
Zdravé recepty pro party	245
Příloha 4 Homocystein v psychiatrii	248
REJSTŘÍKY.....	253
Jmenný	254
Studíí	256
Věcný	257