

OBSAH ČÍSLA



10 DESET TIPŮ PRO CESTOVÁNÍ S DIABETEM



KOUŘENÍ JE NEMOC ZDRAVÍ ZNIČÍ I MOLEKULA KOUŘE

26



30 CUKROVKA ZA MŘÍŽEMI JAK ŽIJÍ DIABETICI VE VĚZENÍ

6 AKTUALITY

Novinky a trendy z celého světa

9 Z DIÁŘE

Zajímavé akce, které byste neměli minout

12 ROZHOVOR

Lenka Fejfarová, ředitelka plná optimismu

14 CELEBRITY S DIABETEM

Wasim Akram, Nicole Johnson a Tommy Lee

16 LÉČBA CUKROVKY STOJÍ MILIARDY

Prevence je levnější než léčba komplikací

17 METABOLICKÝ SYNDROM A DIABETES

Jak bojovat s obezitou a poruchami metabolismu

20 ÚPRAVY DÁVEK INZULINU

Určení správné dávky inzulínu je na léčbě nejtěžší

22 POHYBOVÁ AKTIVITA

Pohyb je nejlepší lék na léčbu cukrovky

24 POHÁDKOVÝ PŘÍBĚH

Dr. Hodný učí děti porozumět nemoci

28 DIABETES A WARFARIN

Rozdělení potravin při warfarinové dietě

34 PACIENTI SOBĚ

Pochlubili jste se svými aktivitami

36 ÚSTECKÝ KRAJ

Přehled územních organizací Svazu diabetiků ČR

38 INZULINOVÉ PUMPY

Vyzkoušeli jsme další inzulinové pumpy na trhu

42 KNIHY, WEBY, APLIKACE

Čtení na dovolenou a programy pro chytré telefony

45 ABSURDISTÁN

Regulační poplatky ve zdravotnictví

46 CESTOVÁNÍ S DIABETEM

Navštívili jsme Bělorusko

48 DIALÉKÁRNA

Nabídka naší dialékárny ulehčí diabetikům život

50 POZNAT HYPOGLYKÉMII JE TĚŽKÉ

Příběh čtenáře

51 NEBEZPEČNÁ HYPERGLYKEMIE

Vysoká hladina cukru v krvi ohrožuje zdraví

52 VITAMIN B3

Niacin pomáhá při cukrovce a psychickém vyčerpání

54 UMĚLÁ SLADIDLA

Jak si osladit život bez cukru

56 LETNÍ DRINKY

Nejlepší letní nápoje a koktejlové variace

60 SALÁTY A MOŘSKÉ PLODY

Kuchařka na léto plná pochoutek ze Středomoří

64 VAŘÍME ZE STÉVIE

Zdravé vaření s oblíbenou náhradou cukru

65 GANDÁRIE

Seznámení s tropickým ovocem

66 SOUTĚŽ A KVÍZ

Vyzkoušejte své znalosti a vyhraďte

67 KŘÍŽOVKA O CENY

Stačí vyloučit a poslat správnou odpověď

68 EDUKAČNÍ KOMIKS

František chce znovu sportovat