

O B S A H

Předmluva	5
Úvodem	8
I. část — Cukrovka a její léčení (MUDr. Jaroslav Páv)	11
Co je cukrovka?	13
Jak vzniká cukrovka?	16
Příčiny cukrovky	18
Příznaky cukrovky	19
Komplikace cukrovky	21
Obecné připomínky k léčbě cukrovky	25
Diabetikova životospráva	30
Dieta při cukrovce	31
Léčení insulinem	36
Jak vstříkovat insulin	39
Reakce na insulin	44
Léčení medikamenty	47
Lázeňské léčení	48
Léčení komplikací	49
Cukrovka a těhotenství	52
Prevence cukrovky	53
Sociální postavení diabetika	54
Poznámka k diabetu u dětí	56
II. část — Výživa diabetika (MUDr. Jiřina Vavřiková)	57
Úvodem	59
Kalorie a váha	61
Uhlovodany	62
Potraviny obsahující převážně uhlovodany	64
Bílkoviny	70
Potraviny obsahující převážně bílkoviny	72
Tuky	73
Potraviny obsahující převážně tuky	75
Voda a soli	76
Nápoje	78
Vitamíny	78
Biologická hodnota stravy	81
Vhodné sestavení diabetické diety	82
Závěrem	86
Desatero léčebné výživy při cukrovce	88

III. část — Jak vařit diabetikovi (Hedvika Šichová, Hana Štorková)	91
Čím se liší příprava diabetické diety od normální stravy	93
Hlavní složky diabetické diety	95
Složení diabetických diet	106
Několik poznámek k celodennímu rozpisu stravy	108
Celodenní rozpisy stravy pro pět základních diet	110
Předpisová část	121
Snídaně	123
Přesnídávky a odpolední svačiny	135
Obědy	155
Večeře	233
Druhé večeře	283
Moučníky	286
Příklady sestavování denních jídelních lístků podle předpisové části	300
Dieta diabetická bílkovinná s omezením tuku; příklad jídelního lístku	306
Příklad jídelního lístku pro antiketogenní dietu	307
Tabulka ekvivalentů	313
Tabulka vah a měr	315
Tabulka ekvivalentů	316
Obsah uhlovdanů, bílkovin a tuků v nejužívanějších potravinách	317
Seznam literatury	319
Rejstřík	320
