

OBSAH

ÚVODEM	5
CO JE TO CUKROVKA?	5
Pohled do historie	5
Co je tedy cukrovka?	6
Kolik je na světě diabetiků?	7
Klasifikace cukrovky a příčiny jejího vzniku	7
Jak se cukrovka projevuje?	10
Diagnóza	11
Komplikace cukrovky	12
LÉČBA CUKROVKY	19
HLAVNÍ CÍLE LÉČBY CUKROVKY	19
Co může pro tyto cíle udělat lékař?	20
Co může pro tyto cíle udělat diabetik?	21
Jaké jsou možnosti léčby cukrovky?	21
CUKROVKA V OTÁZKÁCH A ODPOVĚDÍCH	31
LÉČBA CUKROVKY DIETOU	45
NEZBYTNÉ ŽIVINY V POTRAVĚ	46
1. Cukry (sacharidy)	46
Glykemický index potravin	50
Výměnné tabulky potravin	54
2. Tuky	60
3. Bílkoviny	61
4. Vlákna	64
5. Vitaminy, minerální látky, stopové prvky a další vitální látky	65
Osteoporóza	67
Je vhodné používat náhradní sladidla?	70
Speciální potraviny pro diabetiky – tzv. „dia potraviny“	70
Pitný režim diabetika	71

RECEPTY DIETNÍCH POKRMŮ	73
POLÉVKY	75
TEPLÉ POKRMY S MASEM	79
TEPLÉ POKRMY BEZ MASA	105
PŘÍLOHY	114
STUDENÁ KUCHYŇE	124
PEČIVO PRO DIABETIKY	134
TECHNOLOGIE PŘÍPRAVY POKRMŮ	143
PŘÍLOHY	145
Příloha 1	
RÁMCOVÉ JÍDELNÍČKY DIABETICKÉ DIETY	145
1. Dieta 175 g sacharidů	145
2. Dieta 225 g sacharidů	147
3. Dieta 275 g sacharidů	149
Příloha 2	
PŘÍKLAD TÝDENNÍHO JÍDELNÍHO LÍSTKU PRO DIABETICKOU DIETU S OBSAHEM 225 g SACHARIDŮ	151
Příloha	
VÝŽIVOVÉ HODNOTY POTRAVIN – Tabulka 5	157
SLOVNÍČEK POJMŮ	171
LITERATURA	173
OBSAH	175
REJSTŘÍK RECEPTŮ	177