

Obsah

PŘEDMLUVA	5
STRUČNÉ INFORMACE O NEMOCI	7
INFORMACE pro pacienty	11
CUKROVKA V OTÁZKÁCH A ODPOVĚDÍCH	13
Co je inzulín, jak působí v lidském těle?	13
Co je to cukrovka?	13
Je cukrovka jedinou chorobou?	13
Jak se cukrovka projevuje?	14
Mohu mít cukrovku bez příznaků?	14
Je cukrovka dědičná?	14
Mohou léky či jiné choroby vyvolat cukrovku?	14
Co je to porucha glukózové tolerance? Je to cukrovka?	15
Jak lékař určí konečnou diagnózu cukrovky?	15
Mohu s cukrovkou otěhotnět?	15
Mohu sportovat s cukrovkou, mohu vykonávat jakékoliv zaměstnání?	15
Jak lze cukrovku léčit?	16
V čem spočívá diabetická dieta?	16
Musím dodržovat dietu, i když užívám tabletky nebo inzulín?	16
Co se stane, nebudu-li dodržovat dietu?	17
Proč někteří pacienti mohou užívat tabletky a jiní musí začít od počátku s inzulínem?	17
Kolikrát denně je nutné „píchat“ inzulín?	17
Jaké existují druhy inzulínu?	18
Co jsou to intenzifikované inzulínové režimy?	18
Proč nelze použít inzulín ve formě tablet?	18
Jak se pozná, že cukrovka je dobře léčena?	18
Jak poznám, že cukrovka není dobře léčena?	19
Co je to hypoglykémie?	19
Jak mohu hypoglykémii zabránit a jak se léčí?	19
Mohu dostat hypoglykémii, pokud užívám jen tablety či dodržuji dietu?	20
Jak mohu pomoci pacientovi s hypoglykemií?	20
Jak často jsou nutné kontroly u lékaře?	20
Odliší lékař pacienta, který poctivě dodrhuje dietu a režim, od toho, který se „snaží“ režim dodržovat několik dnů před kontrolou?	21
Jaké existují komplikace cukrovky?	21
Jak mohu vzniku komplikací předejít?	22
Jak by měl být diabetik vybaven při cestě mimo domov?	22
Mohou některé nemoci či léky cukrovku zhoršit?	22
Může diabetik pít alkohol?	23
Jak sám mohu kontrolovat kompenzaci cukrovky? Co je to selfmonitoring?	23
Je nutné vyšetřovat u lékaře pokaždé krev, nestačilo by jen vyšetření moči?	23

INFORMACE pro zdravotníky a poučené laiky	25
O CUKROVCE PODROBNĚJI	27
HISTORIE	27
OBECNÉ INFORMACE O CUKROVCE	28
PROJEVY CUKROVKY	31
DIAGNOSTIKA	36
LÉČBA CUKROVKY A JEJÍ KONTROLA	38
KOMPLIKACE CUKROVKY A JEJICH PŘEDCHÁZENÍ	45
TĚLESNÁ AKTIVITA PŘI CUKROVCE	47

DIABETICKÁ DIETA Recepty na diabetické pokrmy	49
DIABETICKÁ DIETA	50
Každodenní výživa při cukrovce	54
Hlavní zásady při sestavování jídelníčku pro diabetika	54
Rozdělení diabetických diet	54
Příklady jídelních lístků pro základní stupně diabetických diet	56
Než začneme vařit	60
Složení pokrmů při diabetické dietě	60
Technologie úpravy pokrmů	61
Pomocné tabulky. Pro snazší přípravu diabetických pokrmů	63

RECEPTY	67
Polévky	67
Polévka zeleninová se sýrem	67
Polévka celerový krém	68
Polévka florentská fazolková	68
Polévka ze zeleného hrášku	68
Polévka kapustová s bramborem	68
Polévka kedlubnová	69
Polévka kukuřičná	69
Polévka pórková	69
Polévka zelná se zeleninou	70
Polévka zelná	70
Polévka zelná se sýrem	70
Polévka šči z čerstvého zeli	70
Polévka selská	71
Polévka z míchané zeleniny	71
Polévka rajčatová se sýrem	71
Zeleninové bezmasé pokrmy	72
Baklažány po provensálsku	72
Vařená brokolice s Perlou	72
Dušené fazolky s rajčatovým protlakem	73
Chřest se sýrem	73
Vařená růžičková kapusta s Perlou	73
Vařené kukuřičné palice	74
Zelí s koprem a smetanou	74
Dušené ředkvičky	74

Dušená mrkev	74
Dušené kedlubny	75
Růžičková kapusta dušená s rýží a houbami	75
Špenátové krokety	75
Brambory dušené s rajčaty	76
Lečo s houbami	76
Květák s pikantní omáčkou	76
Kapusta zapečená s houbami	77
Smažený celer	77
Baklažány s houbovou nádivkou	77
Sýrový špíz	78
Luštěninový guláš	78
Zapékaná rajčata s houbovou náplní	78
Vařený pórek s kečupem a sýrem	79
Papriky plněné sýrem	79
Květák po florentsku	79
Zapékaný květák	80
Zeleninové pokrmy s menším množstvím masa	80
Šunkové závitky	80
Kapustové závitky	80
Plněné papriky	81
Plněné tykve	81
Baklažány plněné masem a šunkou	82
Cibule plněné šunkou	82
Papriky po selsku	82
Papriky plněné kukuřičnými zrny a masem	83
Vepřové maso s květákem	83
Kapusta zapečená s rýží, párky a sýrem	83
Rizoto z vepřového masa a hrášku	84
Baklažány plněné kuřecím masem	84
Dušené fazolky se šunkou	84
Karbanátky z cukety	85
Pokrmy z ryb	85
Kapr na víně	85
Hejk na karí koření	86
Kapr na zelenině	86
Kapr s křenem	86
Hejk na žampionech	86
Kapr v másle	87
Kapr v alobalu	87
Rybí filé na grilu	87
Rybí filé pečené s jablky a celerem	88
Rybí nákyp	88
Rybí placičky	88
Pokrmy z drůbeže a králíka	89
Orientální kuřecí kebab	89
Krůta na zázvoru s pikantní omáčkou	89

Sicilské kuře	90
Kyjevské karbanátky	90
Ašantské kuře	90
Indické kuře v kari omáčce	91
Králík na zelenině pikantní	91
Králík z Provence	92
Zeleninové saláty	92
Květákový salát s rajčaty	92
Mrkvový salát s jablky a křenem	92
Okurkový salát s chilli kořením	93
Paprikový salát s česnekem	93
Salát ze žlutých paprik	93
Pórkový salát s rajčaty	94
Rajčatový salát s paprikami	94
Hlávkový salát s ředkvičkami a bílky	94
Zelný salát s česnekem	95
Pikantní salát ze syrové zeleniny	95
Přílohy k diabetickým pokrmům	95
Krokety s masem	95
Čočkové krokety	96
Pohankové placky	96
Maďarské noky se sýrem	96
Bramborové noky	97
Taškentské krokety	97
Italská směs	97
Pomazánky	98
Pomazánka ze sardinek	98
Pomazánka z makrely v tomatě	98
Pomazánka z uzenáče	98
Pomazánka sýrová se šunkou	99
Pomazánka sýrová s tvarohem	99
Pomazánka tvarohová s mrkví	99
Pomazánka zeleninová s paprikami	99
Pomazánka cibulová	100
Pomazánka z uzeného masa	100
Pomazánka z telecího masa a šunky	100
Tabulky výživových hodnot potravin – Tabulka 9	101
Obsah cholesterolu v některých potravinách – Tabulka 10 a 11	107
<i>Informační příloha A</i>	
VÝMĚNNÉ TABULKY chlebových jednotek (ch.j.)	111
<i>Informační příloha B</i>	
UMĚLÁ SLADIDLA – Informace o sortimentu	116
SLOVNÍČEK CIZÍCH SLOV A POJMŮ	117
LITERATURA	122
OBSAH	123