

OBSAH

ČO JE TO CUKROVKA	10
Epidémia cukrovky	10
Dva druhy cukrovky	12
Regulácia glykémie	14
Prečo vzniká cukrovka?	16
Metabolický syndróm	18
Diagnostikovanie cukrovky	20
Inzulín	22
Perorálna liečba	24
KOMPLIKÁCIE PRI CUKROVKE	26
Cukor: nepriateľ tepien	28
Diabetická neuropatia	30
Diabetici: pozor na nohy...	32
a na oči...	34
Obličky diabetika	36
PREVENIA A LIEČBA CUKROVKY	38
Prevencia cukrovky	38
Lekárske kontroly	40
Obezita a cukrovka	42
Cukrovka a tehotenstvo	44
Cukrovka po sedemdesiatke	46

STRAVOVACÍ REŽIM DIABETIKA	48
Cukry - rôzne druhy cukrov	50
Cukry - glykemický index	52
Cukry - výber potravín	54
Vláknina - ani jedno jedlo bez vlákniny	56
Tuky - nasýtené a nenasýtené tuky	58
Tuky - ako ich zaradiť do stravy	60
Bielkoviny - dôležité pre zdravie	62
Bielkoviny - výber a spôsob použitia	64
Raňajky	66
Obed	68
Večera	70
Desiata, olovrant, druhá večera	72
Závery k stravovaciemu režimu diabetika	74
MINERÁLY A VITAMÍNY	76
Zanedbávané minerály a vitamíny	76
Pozor na nedostatok vitamínov	78
Antioxidanty	80
Osobitné miesto výživových doplnkov	82
Fytoterapia a cukrovka	84
ZJEDNODUŠTE SI ŽIVOT	86
ZÁVER	88
SLOVNÍK	90
BIBLIOGRAFIA	94