

OBSAH

Úvod – více než nezbytný	7
1. Tři zajímavé filosofické závěry.....	11
2. Co je dobré poznat hlouběji	22
3. Jak blíže porozumět diabetu a hypoglykemii.....	28
4. Pravdy platné od věků	31
5. Hledání jistot ve věku našem.....	38
6. Hypoglykemie z mnoha různých pohledů	52
7. Emoční přízpůsobení diabetu.....	58
8. Každý líc má svůj rub, každá mince dvě strany	64
9. Kdo a kde jsou naši největší hrdinové	74
10. Plánování jídelníčku	89
11. Celá obilná zrna a výrobky z nich	98
12. Polévky.....	121
13. Zelenina	130
Obrazová příloha (talíře).....	151
14. Luštěniny a výrobky z luštěnin.....	165
15. Mořské řasy	173
16. Koření, ochucovadla, omáčky a zálivky	177
17. Přijatelné sladkosti	185
18. Ryby	189
19. Nápoje.....	192
20. Speciální doplňky stravy	193
21. Nezanedbatelné drobnosti	198
22. Nejen strava vč. obrazové přílohy – cvičení a masáže	201
Podnět k vážné diskusi	216
Doslov.....	222
Grafy	237
Vysvětlivky	239
Bibliografie	241
Rejstřík	247