

I.	ÚVOD.....	7
II.	DIAGNÓZA: DIABETES MELLITUS.....	10
	(doc. MUDr. Jozef MICHÁLEK, PhD.)	
	Ochorenie s rozmerom pandémie.....	10
	V ambulancii diabetológa.....	12
	Dva typy cukrovky.....	14
	Prečo práve ja?.....	17
	Neklamte sami seba.....	21
	Ustavičný balans.....	24
	Radosť z pohybu.....	27
	Vplyv stresu.....	31
	Na pracovisku.....	32
III.	NAJZÁVAŽNEJŠIE KOMPLIKÁCIE.....	37
	(doc. MUDr. Jozef MICHÁLEK, PhD.)	
IV.	LIEČBA.....	40
	(doc. MUDr. Jozef MICHÁLEK, PhD.)	
	Liečba ušitá priamo na telo.....	40
	Meranie glykémie.....	43
	Aplikácia inzulínu.....	48
	Problémy v sexuálnom živote.....	56
	Nepriateľ, zvaný viróza.....	58
V.	TEHOTENSKÁ CUKROVKA.....	62
	(doc. MUDr. Jozef MICHÁLEK, PhD.)	
VI.	TEHOTNÁ DIABETIČKA.....	65
	(doc. MUDr. Jozef MICHÁLEK, PhD.)	
VII.	DETSKÁ CUKROVKA.....	70
	(doc. MUDr. Jozef MICHÁLEK, PhD.)	

VIII. DIABETIK NA DOVOLENKE.....	86
(doc. MUDr. Jozef MICHÁLEK, PhD.)	
IX. STRAVOVANIE DIABETIKA.....	90
(Mária ŠTEFÁKOVÁ)	
Aby vaša glykémia bola vždy dobrá.....	91
Žiadna diéta, len iné stravovanie.....	92
Ako často, kedy a koľko jesť?.....	94
Počítame sacharidové jednotky.....	97
Už nikdy cukor?.....	105
Potraviny s označením DIA.....	110
Nebezpečné tuky.....	112
Aj bielkoviny treba držať na uzde.....	115
Nezabúdajte na pitný režim.....	119
Alkohol - naozaj na zdravie?.....	121
Čakáme dieťaťko.....	123
V školskej jedálni.....	124
Raz do roka na Vianoce.....	126
Zápas s nadváhou.....	128
Desatoro diabetika.....	131
X. VAŠE ZDRAVIE JE VO VAŠICH RUKÁCH (poradňa).....	133
Vitamíny a minerálne látky (Mária ŠTEFÁKOVÁ).....	134
Tabuľky potravín zodpovedajúcich 1 SJ (Mária ŠTEFÁKOVÁ).....	138
Bielkovinové ekvivalenty (Mária ŠTEFÁKOVÁ).....	144
Mliečne výrobky - ktoré áno a ktoré nie? (Mária ŠTEFÁKOVÁ).....	145
Obsah cholesterolu v 100 g potravín (Mária ŠTEFÁKOVÁ).....	146
Stokalorické potravinové ekvivalenty (Mária ŠTEFÁKOVÁ).....	148
Stravovanie dospelujúceho diabetika (Mária ŠTEFÁKOVÁ).....	149
Stravovanie diabetika s nadváhou (Mária ŠTEFÁKOVÁ).....	158
Stravovanie diabetika-vegetariána (Mária ŠTEFÁKOVÁ).....	160
Malá diakuchárka (Irena CHRAPANOVÁ).....	164
Zavárame s umelými sladidlami (Mária ŠTEFÁKOVÁ).....	178
Čo ste vždy chceli vedieť o náhradných sladidlách (Irena CHRAPANOVÁ).....	179
Desatoro starostlivosti o nohy (EGIS a Martin Čavarga).....	182
Význam chrómu pre ľudský organizmus (Jaroslav RACEK).....	184