

Obsah

Díl I

Základní informace, s nimiž byste měli začít

*Donnell D.
Etzwiler, M.D.*

Kapitola 1

Co je cukrovka?	17
Odkdy známe cukrovku?	18
Jak působí inzulin v těle?	22
Jaké typy cukrovky existují?	27
Jak lékař zjistí, že máte cukrovku?	30
Proč jsou nutná kontrolní vyšetření?	31
Shrnutí	31

*Marion Franzová,
R.D.,M.S.
Andrea Wallnerová,
dipl. diet. asist.*

Kapitola 2

Výživa - základní pilíř léčby diabetu	33
Čeho lze u diabetika dosáhnout správnou výživou?	34
Jak dieta pomáhá při léčbě cukrovky?	34
Jakým živinám dáváme přednost?	37
Kolika procenty kalorií by se na stravě měly podílet sacharidy, tuky a bílkoviny?	39
Jaké druhy potravin s obsahem sacharidů má zahrnovat jídelníček diabetika?	40
Vlákniny	41
Tuky	43
Pojmy, jež musíme znát, když hovoříme o tuku	43
Sůl	45
Jak snadno rozdělit a naplánovat stravu do několika jídel denně?	45
Jak efektivně využít seznamy zaměnitelných potravin?	46
Co obsahují jednotlivé zaměnitelné jednotky?	46
Důležitý je individuálně sestavený jídelníček a rozvrh stravy!	50
Jaký vliv má na cukrovku alkohol?	52
Pravidla pro konzumaci alkoholu	53
Shrnutí	55
Seznamy potravin	56

Marion Franzová,
R.D., M.S.

Kapitola 3

Cukrovka a tělesná aktivita:

Cvičení se musí stát součástí vašeho života! 71

Jaký prospěch cvičení přináší? 72

Další užitek z tělesného cvičení při cukrovce 73

Preventivní opatření pro bezpečnost tělesných
cvičení 73

Diabetes se závislostí na inzulinu a tělocvik 74

Všeobecné pokyny pro sladění příjmu potravy
a tělocviku 76

Regulace inzulinu při rozsáhlém cvičení 78

Diabetes nezávislý na inzulinu a tělocvik 79

Spotřeba kalorií 80

Jak bychom měli s cvičením začít? 83

Jaké fáze má cvičební program? 83

Zahřívání 83

Kardiovaskulární trénink prostřednictvím
aerobní aktivity 84

Fáze ochlazování 86

Příklady obecně užívaného cvičebního programu 87

Než začnete 88

Judy Ostrom
Joynesová,
R.N., M.A.

Kapitola 4

Význam kontroly krevního cukru
při léčbě diabetu 91

Jak lze stanovit množství glukózy v krvi? 92

Metody hlídání krevního cukru 92

Doby testování krevního cukru 95

Vyšetření moče 96

Proč jsou lepší testy na krevní cukr
než vyšetření cukru z moče? 97

Test moče na aceton 98

Co je glykohemoglobin nebo hemoglobin A1C? 100

Přehled testů 101

Shrnutí 102

Lucy Mullenová,
R.N., B.S.

Kapitola 5

Nezbytné znalosti a dovednosti, potřebné
k léčbě a kontrole cukrovky 103

Znalost užívání léků	103
Když užíváte jeden druhu inzulínu	104
Když se míchají dva druhy inzulínu	106
Místa vpichu	107
Píchání inzulínu	108
Testování krevního cukru	109
Optická testovací metoda	110
Metoda měření přístrojem	112
Vyšetření moče na cukr	113
Test moče na aceton	113
Vedení záznamů o léčbě cukrovky	113
Shrnutí	114

Randi Birk, M.A.

Kapitola 6

Emoční přízpůsobení diabetu	115
Co je „emoční přízpůsobení“?	116
Odmítání reality	117
Úzkost	118
Vzteky, agresivita	119
Pocity viny	120
Deprese	121
Jak zacházet s náladami a emocemi?	122
Jak zjistíme, zda jde o léčivý nebo škodlivý pocit?	123
Jak poznáme, že se z našich pocitů stává problém?	123
Akceptování	
Nauč se v přízpůsobovacím procesu akceptovat svou nemoc každý?	125
Je akceptování trvalé?	125

Catherine Festová

Kapitola 7

Motivujte se ke zvládnutí cukrovky	127
Možnosti volby	128
Procentuální přehled o době, po kterou cukrovku kontrolujeme	129
Akční plán	131
Za dobré jednání se odměňte	
Jaké odměny udílet?	132
Chování při stresu	133

Pozitivní samomluva	135
Věřte si!	136

Díl II

Informace pro diabetiky typu I se závislostí na inzulinu, jak lze s cukrovkou dobře žít

*Martha Spencerová,
M.D.*

Kapitola 8

Zdravotní program pro diabetiky typu I se závislostí na inzulinu	141
--	-----

Diagnóza	142
Léčba	142
Cíle zdravotního programu	143
Inzulin	144
Intenzivní inzulinová terapie: několikanásobné dávky inzulinu a inzulinová pumpa	146
Program stravování a tělesné činnosti	148
Dohled na krevní cukr	148
Všeobecné problémy u cukrovky	149
Nízký krevní cukr a inzulinová reakce	150
Poruchy regulace	152
Těžká inzulinová reakce (velký nedostatek cukru v krvi)	153
Co je důležité při léčbě glukagonu	154
Vysoký krevní cukr a ketoacidóza	155
Jak zabránit ketoacidóze při lehčím onemocnění	156
Co můžete očekávat od pravidelné návštěvy lékaře?	157
Výchova a výuka diabetika	158
Shrnutí	159

Ron Kitzman, R.Ph.

Kapitola 9

Inzulin: klíč ke zvládnutí diabetu typu I	161
---	-----

Co je inzulin?	161
Čím se liší inzulin podávaný v injekcích od inzulinu přirozeného?	163
Původ	163
Délka účinnosti	164
Koncentrace	165
Čistota	165
Nákup inzulinu	166
Inzulin budoucnosti	166

Marion Franzová,
R.D., M.S.

Kapitola 10

Důslednost ve výživě: základ léčby
cukrovky typu I

167

Proč musíme mít individuální stravovací program?	168
Proč je důležitá důslednost?	168
Kalorické potřeby dětí během růstu	171
Potřeba kalorií u dospělých	172
Odhad kalorií	173
Snížení tělesné hmotnosti	173
Jak jíst při onemocnění?	174
Pokyny pro léčbu diabetu při krátkodobém onemocnění	175
Další informace o stravování	

Richard M.
Bergenstal, M.D.

Kapitola 11

Co je třeba vědět o možných komplikacích
při cukrovce typu I se závislostí na inzulinu

177

Čím se liší krátkodobé, intermediární a dlouhodobé komplikace diabetu?	178
Krátkodobé komplikace – akutní	178
Intermediární komplikace	180
Dlouhodobé komplikace	180
Co způsobuje dlouhodobé komplikace?	181
Jak vysoká hladina krevního cukru poškozuje tělo?	181
Jaké další faktory kromě vysokého krevního cukru přispívají ke vzniku dlouhodobých komplikací?	183
Oči	185
Ledviny	186
Srdce a cévy	187
Nervy	188
Shrnutí	188

Díl III

Informace pro diabetiky typu II s nepřímou závislostí na inzulinu

Priscilla
Hollanderová,
M. D.

Kapitola 12

Program zdravotních opatření pro kontrolu
cukrovky nezávislé na inzulinu (typu II)

193

	Jak se liší cukrovka typu II od cukrovky typu I?	194
	Léčí se cukrovka typu II a typu I stejně?	197
	Co má diabetik typu II běžně dělat?	198
	Program zdravotních opatření	199
	Testování krevního cukru	220
	Shrnutí	201
<i>Marion Franzová, R.D.</i>	Kapitola 13	
<i>Arlene Monková, R.D., B.S.</i>	Výživa u cukrovky typu II: dosažení správné váhy	203
	Proč bývá cukrovka typu II spojována s obezitou?	203
	Co přispívá k dosažení přiměřené tělesné hmotnosti?	205
	Množství kalorií	206
	Rozdělení stravy	207
	Změny ve stravovacích zvyklostech	207
	Shrnutí	212
<i>Wayne Leebaw, M.D.</i>	Kapitola 14	
<i>Dr. J. Rothwangl</i>	Antidiabetické tablety: podpora přirozeného inzulinu	215
	Proč jsou antidiabetické tablety účinné jen u cukrovky typu II?	215
	Jaké problémy mohou vzniknout při užívání antidiabetických tablet?	216
	Jaké druhy antidiabetických tablet existují?	218
<i>Priscilla Hollanderová, M.D.</i>	Kapitola 15	
	Co byste měli vědět o možných komplikacích v souvislosti s cukrovkou typu II	219
	Co způsobují pozdní komplikace cukrovky?	219
	Onemocnění velkých cév	220
	Onemocnění malých cév	221
	Kombinace onemocnění velkých a malých cév	223
	Snížení rizika komplikací	224
	Shrnutí	225

Díl IV

Oblasti zvláštních zájmů diabetiků a jejich rodin

*Helen R. Bowlinová,
R.N., B.S.N.Ed.*

Kapitola 16

Přehled zdravotních opatření k zachování zdraví	229
Péče o chrup	229
Hlavní zásady péče o chrup	230
Předcházení infekcím	230
Užívání drog je vždy na pováženou	231
Alkohol a tabák	232
Léky na předpis a léky volně dostupné	232
„Tvrdé“ drogy	233
Pokyny pro spolupráci se zdravotníky při preventivní léčbě	234

*Priscilla
Hollanderová,
M.D.
Lesie Pratt,
M.D.*

Kapitola 17

Těhotenství a cukrovka:	
Plánované rodičovství a kompenzace diabetu	237
Proč je důležité těhotenství plánovat?	237
Výživa v těhotenství	239
Otázky diabetiček k těhotenství	240
Těhotenská cukrovka	241
Preventivní opatření pro těhotné diabetičky	243
Porod	244
Po porodu	244

Dr. P. Schramek

Kapitola 18

Sexuální problémy diabetiků.	
Cukrovka a impotence: problém obou partnerů	245
Co je impotence?	245
Příčiny erekční impotence	246
Fyziologie erekce	246
Patofyziologie diabetické impotence	247
Diagnostika erektní impotence	248
Léčba erektní impotence	249
Lze impotenci zabránit?	251

<i>Priscilla Hollanderová, M.D.</i>	Sexuální problémy žen s diabetem	253
	Ovlivňuje cukrovka radost ze sexu?	253
	Může cukrovka ovlivňovat menstruaci?	254
	Jaké ochranné metody mohou diabetičky používat?	255
<i>Priscilla Hollanderová, M.D.</i>	Kapitola 19	
	Péče o zachování zdravého srdce	259
<i>Leonard Nordstrom, M.D.</i>	Jak vzniká srdeční onemocnění?	261
	Srdeční onemocnění	261
	Poruchy krevního oběhu dolních končetin	263
	Jak lze arteriosklerózu zabránit, nebo zpomalit její vývoj?	264
	Shrnutí	265
	Co můžete udělat sami?	265
	Co může udělat váš lékař?	266
<i>William J. Mestrezat, M.D.</i>	Kapitola 20	
	Cukrovka a oční komplikace	267
	Jakým způsobem cukrovka napadá oči?	269
	Oční čočka: regulace zrakové ostrosti	269
	Oční svaly: pohyb oka	270
	Rohovka: „vnější okno“ oka	270
	Oční duhovka: průhled zorničky	271
	Sítnice: „film“ našeho oka	272
	Sklivec: čirá rosolovitá hmota vyplňující oční kouli	273
	Shrnutí	274
	Co můžete pro své oči udělat sami?	274
	Co může udělat pro vaše oči lékař?	275
<i>Donald Duncan, M.D.</i>	Kapitola 21	
	Ledvinové komplikace u cukrovky	277
	Jak při diabetu dochází k poškození ledvin?	277
	Náznaky a symptomy ledvinových chorob	279
	Prevence a léčba	280
	Dialýza	281
	Transplantace	282
	Shrnutí	283

Co můžete udělat pro zamezení ledvinových	
chorob sami?	283
Jak vám může pomoci lékař?	284

<i>Priscilla Hollanderová, M.D.</i>	Kapitola 22	
	Nervové potíže při cukrovce	285
	Jak cukrovka způsobuje nervová poškození?	286
	Nervy mozku	286
	Autonomní nervový systém	287
	Periferní nervový systém	288
	Léčba bolestivé neuropatie	289
	Důležité je včasné zjištění neuropatie	290
	Co můžete udělat sami?	290
	Co může udělat váš lékař?	291

<i>Beth Olson, R.N.,B.A.</i>	Kapitola 23	
	Cesta k udržení zdravých nohou při diabetu	293
	Jak cukrovka zvyšuje riziko potíží nohou?	293
	Poškození nervů	294
	Cévní onemocnění	294
	Velmi časté obtíže u nohou	295
	Rady při některých potížích	297
	Rizikové faktory při diabetických obtížích u nohou	298
	Obuv	299
	Péče o nohy	300
	Péče o nohy u sportovců	301
	Jak snížit zátěž a ohrožení nohou?	302
	Co můžete udělat sami?	303
	Co může udělat váš lékař?	303

<i>Jose Barbosa, M.D. Priscilla Hollanderová, M.D.</i>	Kapitola 24	
	Proč mám cukrovku právě já?	305
	Genetický spouštěč a jak ho vyřadit	
	Proč při cukrovce typu I tělo neprodukuje inzulin?	306
	Proč se cukrovka typu II objevuje až v pozdějších letech?	307
	Genetický poradce	308

<i>LeAnn McNeilová,</i> <i>R.N.,M.S.</i>	Kapitola 25 Výzkum cukrovky:	
<i>Richard Bergenstal, M.D.</i> <i>Donnell D. Etzwiler, M.D.</i>	Naděje pro dnešek i zítřek	311
	Dva základní druhy výzkumu	311
	Základní diabetický výzkum	312
	Klinický výzkum cukrovky	314
	Co můžete udělat?	316
<i>Marion Franzová, R.D.</i> <i>Nancy Cooperová,</i> <i>R.D.,B.S.</i> <i>Andrea Wallnerová,</i> <i>dipl. diet. asist.</i>	Kapitola 26 Možnosti pestrého a přizpůsobivého stravování	317
	Co jíst mimo domov?	317
	Dovolená	319
	Potraviny mohou být sladké i bez cukru	320
	Sladidla bez výživné hodnoty	320
	Sladidla s výživnou hodnotou	321
	Při sestavování jídelníčku si všimněte etiket na potravinách	322
	Příklady nízkokalorických menu	324
	Pro porovnání typické rakouské menu	325
	Shrnutí	327
<i>Marion Franzová,</i> <i>R.D.,M.S.</i>	Kapitola 27 Individuální adaptace při sportu a cvičení	329
	Jak se správně stravovat při tělesné aktivitě, tréninku a sportování?	330
	Pokyny pro výživu	331
	Malá svačina	332
	Co byste měli jíst před sportovním výkonem a dlouhotrvajícím cvičením	332
	Co byste měli jíst v den sportovního výkonu	333
	Opatření k předcházení problémů	333
	Jak musíme inzulinovou terapii přizpůsobovat sportovní činnosti?	336