

OBSAH

Převzmete odpovědnost	6
Dále byste měli mít na paměti:	6
Předmluva	8
DIABETES MELLITUS – CO JE DOBRÉ VĚDĚT	10
Různé typy diabetu	12
Diagnóza diabetu mellitus: snadno a rychle	15
Nemoci, které doprovázejí diabetes mellitus	16
Následky diabetu mellitus	18
Sebekontrola	20
Měření cukru v moči	20
Měření ketolátek	20
Měření hladiny cukru v krvi	21

Nejúčinnější terapie diabetu 2. typu: hubnutí a pohyb	22
Hladinu cukru v krvi snižuje pouze inzulin	22
Inzulinová terapie	26
ZMĚNA JÍDELNÍČKU – JAK NA TO?	28
Správné stravování při diabetu 2. typu	30
Co by měli diabetici vědět o živinách	33
Tuky	34
Omega-3 mastné kyseliny	36
Bílkoviny	37
Sacharidy	38
Vitaminy a minerální látky	43
Voda	44
Alkohol	45
Minerální látky chrom a zinek	46
20 tipů pro každodenní život	48
Kaloricky redukovaný jídelníček pro diabetiky 2. typu	53

60 RECEPTŮ – CHUTNÁ STRAVA PŘI DIABETU 2. TYPU	56
CHUTNÉ SNÍDANĚ	58
VYDATNÉ OBĚDY	70
LAHODNÉ SVAČINY	86
LEHKÉ VEČEŘE	100
SLADKÉ DEZERTY A PEČIVO	114
REJSTŘÍK	126
Autoři	134