OBSAH



4 AKTUALITY
Novinky a trendy z celého světa

7 ROZHOVOR
s Evou Saijou Burešovou

10 ROZHOVOR
Hubnout tuk, ne svaly

12 TIPY
pro příjemné podzimní dny



14 HLAVNÍ TÉMA
Léčba diabetu v ČR

18 EDUKACE
Odborná pedikúra pro diabetiky

20 PSYCHOLOGIE
Jak si užít Vánoce bez výčitek

22 DĚTI
Dětský diabetes včera a dnes



24 PSYCHOLOGIE
Dětský diabetes o Vánocích:
Svátky plné radosti i plánování

26 PREVENCE
Chřipka při diabetu

28 HISTORIE
Příběh svatého Mikuláše



30 VÝŽIVA
Bramborový salát bez výčitek

32 KOMPLIKACE
Diabetes a péče o zuby

33 MOUČNÍKY
Zdravé mlsání bez výčitek

34 KOMPLIKACE
Cukrovka, srdce a cévy: prevence začíná včas



36 ODBORNĚ
Co prospívá střevnímu mikrobiomu

39 EDUKACE
Jak poznat kvalitní maso a ryby?

42 PŘÍRODNÍ LÉKÁRNA
Adventní bylinky našich předků

44 ODBORNĚ
Léčba deriváty sulfonylurey

46 ODBORNĚ
Nemusíme jíst dokonale, abychom jedli zdravě

48 TECHNOLOGIE
Aplikace Carbetic



50 SPORT
Hokejista Kaapo Kakko

51 REPORTÁŽE
Co nového ve světě diabetu

58 KUCHAŘKA
Vánoční cukroví zdravě a chutně



62 EDUKACE
Mýty a fakta v léčbě diabetu

64 DIÁŘ
O nic zajímavého nepřijdete

65 KŘÍŽOVKA
Luštěte o zajímavé ceny