

---

**OBSAH**

|                                                     |           |
|-----------------------------------------------------|-----------|
| Slovo úvodem - - - - -                              | 5         |
| <b>Popis onemocnění - - - - -</b>                   | <b>9</b>  |
| Co je cukrovka neboli diabetes mellitus? - - - - -  | 9         |
| Jak cukrovka vzniká? - - - - -                      | 12        |
| Jedna nemoc - různé formy - - - - -                 | 16        |
| <b>Příčiny a rizikové faktory - - - - -</b>         | <b>19</b> |
| Příčiny vzniku cukrovky - - - - -                   | 19        |
| Diabetes mellitus 2. typu a jeho rizikové faktory - | 22        |
| Test - Výše rizika onemocnění cukrovkou - - - -     | 27        |
| <b>Jak předcházet onemocnění? - - - - -</b>         | <b>30</b> |
| Zdravá strava - - - - -                             | 30        |
| Redukce hmotnosti - základ prevence cukrovky -      | 49        |
| Jak se zbavit nadváhy? - - - - -                    | 53        |
| S pohybem jde všechno lépe - - - - -                | 62        |
| Od pohybu ke sportu - - - - -                       | 65        |
| <b>Jak poznám cukrovku? - - - - -</b>               | <b>69</b> |
| Varovné příznaky - - - - -                          | 69        |
| 1. typ nebo 2. typ? - - - - -                       | 74        |
| Diagnóza - - - - -                                  | 76        |
| <b>Jak žít s cukrovkou? - - - - -</b>               | <b>82</b> |
| Léčebný program - - - - -                           | 82        |
| Tři hlavní pilíře léčebného programu - - - - -      | 85        |
| Stupně regulace hladiny krevního cukru - - - -      | 88        |

|                                                    |     |
|----------------------------------------------------|-----|
| Injekce – žádný důvod k obavám – - - - -           | -92 |
| Léčba inzulinem - - - - -                          | -97 |
| Vhodná strava pro diabetiky - - - - -              | 102 |
| Faktory ovlivňující spotřebu a účinnost inzulínu – | 106 |
| Akutní komplikace v běžném životě diabetika –      | 109 |
| Sebekontrola – - - - -                             | 115 |
| Péče o diabetiky - - - - -                         | 118 |

|                                                    |     |
|----------------------------------------------------|-----|
| <b>Doprovodná onemocnění a jejich důsledky</b> - - | 124 |
| Doprovodná diabetická onemocnění - - - - -         | 124 |
| Srdeční infarkt a mozková mrtvice - - - - -        | 134 |
| Diabetické onemocnění ledvin - - - - -             | 138 |
| Onemocnění oční sítnice - - - - -                  | 142 |
| Syndrom diabetické nohy – - - - -                  | 146 |
| Poruchy erekce - - - - -                           | 155 |

|                                          |     |
|------------------------------------------|-----|
| <b>Doplňující informace</b> - - - - -    | 158 |
| Nabídka informací na internetu - - - - - | 158 |

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| <b>Glosář</b> - - - - - | 160 |
|-------------------------|-----|

|                                         |     |
|-----------------------------------------|-----|
| <b>Poznámky překladatelky</b> - - - - - | 162 |
|-----------------------------------------|-----|

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| <b>Rejstřík</b> - - - - - | 164 |
|---------------------------|-----|