

OBSAH

Příběh o mně a můj pohled na cukrovku	11
Typy diabetu	14
Vliv výživy na hladinu cukru	19
Co znamená nízkosacharidová strava	40
Metabolismus sacharidů a tuků	45
Fyzická aktivita	46
Tichý zabiják: Cukrovka nebolí, ale škodí	53
Nebezpečí cukrovky – co se stane, když zanedbáme péči	54
Doplňky stravy	57
Co jsou to senzory	59
Inzulinový režim	61
Inzulinová pera a pumpy	63
Glykémie – základní stavební kámen naší nálady a energie	65
Pitný režim	70
Cestování s cukrovkou: Praktické rady a doporučení	72
Menstruační cyklus a jeho vliv na hladinu cukru v krvi	77
Cukrovka a klimakterium: Jak se mění řízení diabetu během přechodu	80
Sebevědomí a cukrovka	82
Cukrovka pod kontrolou: Není to jen o jídle	86
Tipy a triky z praxe a na co se nejvíc ptáte	88
8 kroků, jak udržet cukrovku pod kontrolou	104
Příběhy lidí s cukrovkou	105
Recepty	111
Zdroje	209