

OBSAH

Předmluva Franka Vinicora	9
Předmluva k nově přepracovanému a aktualizovanému vydání	11
Předmluva k českému vydání	15
Můj život s cukrovkou: 65 let pryč a život jde dál	17
Poděkování	27
Předtím a potom: čtrnáct pacientů sdílí své zkušenosti	31

PRVNÍ ČÁST

Než začnete **59**

1. kapitola:	Cukrovka (základní informace)	61
2. kapitola:	Vyšetření (základní vyšetření při cukrovce a přidružených onemocněních)	82
3. kapitola:	Potřebné pomůcky při cukrovce a kde je sehnat	97
4. kapitola:	Jak a kdy si měřit glykemií	108
5. kapitola:	Zaznamenávání hodnot glykemie (používání záznamového listu GLUCOGRAF III)	115
6. kapitola:	Zákony biologie (fenomény, které mohou ovlivňovat glykemií)	122
7. kapitola:	Zákony malých čísel	134
8. kapitola:	Vytvoření léčebného plánu (základní léčebné plány a jejich využití)	141

DRUHÁ ČÁST

Léčba **153**

9. kapitola:	Základní skupiny potravin (aneb řada informací, které vám říkali o stravě, jsou nejspíš mylné)	155
10. kapitola:	Výživová doporučení nezbytná u všech pacientů s cukrovkou	169
11. kapitola:	Vytváření jídelníčku na míru	198
12. kapitola:	Hubnutí při nadváze	214
13. kapitola:	Jak se vyrovnat s nadměrnými chutěmi na sladké a s přejídáním: pokud se potýkáte s nezvladatelnými chutěmi, může vám tato kapitola změnit život	226
14. kapitola:	Využití pohybu k posílení inzulínové senzitivity a ke zpomalení stárnutí	242

15. kapitola:	Perorální inzulinové senzitizery, inzulinová mimetika a další možnosti	264
16. kapitola:	Inzulin – základy samostatné aplikace	278
17. kapitola:	Důležité informace o různých typech inzulinů	294
18. kapitola:	Jednoduché inzulinové režimy	307
19. kapitola:	Intenzifikované inzulinové režimy	315
20. kapitola:	Jak předcházet nízké hladině glykemie a jak ji upravovat	348
21. kapitola:	Jak se vypořádat s dehydratací, dalšími nemocemi a infekcí	374
22. kapitola:	Zpomalené vyprazdňování žaludku (gastroparéza)	387
23. kapitola:	Pravidelné prohlídky u lékaře	410
24. kapitola:	Co můžete očekávat od prakticky normálních hladin glykemie	413

TŘETÍ ČÁST

Diabetická kuchařka **417**

25. kapitola:	Recepty na nízkosacharidová jídla	419
---------------	-----------------------------------	-----

Přílohy

Příloha A:	Co dělat s široce podporovanými stravovacími doporučeními ohledně omezení tuků, bílkovin a soli a se současnou módní vlnou konzumace potravin s vysokým obsahem vlákniny?	481
Příloha B:	Nedopusťte, aby hospitalizace nebo delší ambulantní procedury poškodily udržení vaší glykemie v normě	501
Příloha C:	Léky, které mohou ovlivnit hladinu glykemie	505
Příloha D:	Péče o chodidla u lidí s cukrovkou	515
Příloha E:	Syndrom polycystických vaječníků	519
Slovník pojmů		523
O autorovi		535
Rejstřík		537