

# OBSAH

.....

<b>Předmluva</b>	<b>9</b>
<b>Jak zvrátit diabetes 2. typu a jak mu předcházet:</b>	
<b>Rychlý průvodce</b>	<b>15</b>
<b>Část první: Epidemie</b>	<b>27</b>
Kapitola 1 Jak se z diabetu 2. typu stala epidemie	29
Kapitola 2 Rozdíly mezi diabetem 1. a 2. typu	42
Kapitola 3 Účinek na celé tělo	52
<b>Část druhá: Hyperinzulinémie a inzulinová rezistence</b>	<b>67</b>
Kapitola 4 Diabezita: Kalorický podvod	69
Kapitola 5 Role inzulinu při ukládání energie	84
Kapitola 6 Inzulinová rezistence: Fenomén přeplnění	94
<b>Část třetí: Cukr a nárůst diabetu 2. typu</b>	<b>115</b>
Kapitola 7 Diabetes – nemoc dvojí poruchy	117
Kapitola 8 Spojitost fruktózy s inzulinovou rezistencí	139
Kapitola 9 Spojitost s metabolickým syndromem	154
<b>Část čtvrtá: Jak neléčit diabetes 2. typu</b>	<b>173</b>
Kapitola 10 Inzulin: – není řešením pro diabetes 2. typu	175
Kapitola 11 Perorální hypoglykemika – nejsou řešením	194
Kapitola 12 Nízkokalorické diety a cvičení – nejsou řešením	211

<b>Část pátá: Jak účinně léčit diabetes 2. typu</b>	<b>223</b>
Kapitola 13 Poučení z bariatrické chirurgie	225
Kapitola 14 Diety s omezeným příjmem sacharidů	238
Kapitola 15 Přerušovaný půst	259
<b>Doslov</b>	<b>285</b>
<b>Dodatek: Dva ukázkové týdenní jídelníčky</b>	<b>295</b>
<b>Poznámky</b>	<b>299</b>
<b>Rejstřík</b>	<b>333</b>