

SPIS TREŚCI

Wstęp – Mirosław Jarosz, Longina Kłosiewicz-Latoszek	7
Cukrzyca: definicja, rozpoznanie, konsekwencje zdrowotne, społeczne i ekonomiczne – Mirosław Jarosz	9
Epidemiologia cukrzycy – Mirosław Jarosz, Wioleta Respondek	15
Patogeneza i przyczyny cukrzycy – Longina Kłosiewicz-Latoszek	19
Cukrzyca typu 1	19
Cukrzyca typu 2	20
Czy można zapobiegać cukrzycy? – Wioleta Respondek, Mirosław Jarosz	30
Cukrzyca typu 1	30
Cukrzyca typu 2	31
Podstawowe zasady leczenia cukrzycy – Longina Kłosiewicz-Latoszek	36
Zasady leczenia nadciśnienia u chorych na cukrzycę typu 2	41
Leczenie zaburzeń lipidowych u chorych na cukrzycę typu 2	42
Podsumowanie	43
Zalecenia żywieniowe – Longina Kłosiewicz-Latoszek, Aleksandra Cichocka	45
Wartość energetyczna diety	46
Spożycie węglowodanów	47

Spożycie tłuszczów	48
Spożycie białek	49
Witaminy i składniki mineralne	49
Alkohol	50
Sól	50
Praktyczne wskazówki	50
Zamienniki cukru i żywność o obniżonej zawartości cukru	
– Regina Wierzejska, Aleksandra Cichocka	59
Produkty spożywcze o specjalnych właściwościach żywieniowych	60
Zamienniki cukru	62
Poliole	64
Intensywne substancje słodzące	65
Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej – Wioleta Respondek,	
Mirosław Jarosz	69
Praktyczne wskazówki do realizacji zaleceń żywieniowych	
i charakterystyka przykładowych jadłospisów dla osób z cukrzycą	
typu 2 nieleczonych insuliną, bez mikroalbuminurii	
– Aleksandra Cichocka, Katarzyna Wolnicka, Ewa Rychlik	75
Wybór produktów spożywczych w zaproponowanych jadłospisach	78
Wybór z grupy produktów zbożowych	78
Wybór z grupy warzyw i owoców	78
Wybór z grupy produktów mlecznych	79
Wybór z grupy produktów mięsnych i jego białkowych	
zamienników	80
Wybór z grupy tłuszczów	80
Sól	81
Cukier i słodycze	82
Płyny	82
Przykładowe jadłospisy dla osób z cukrzycą typu 2, nieleczonych	
insuliną, bez mikroalbuminurii – Aleksandra Cichocka,	
Katarzyna Wolnicka, Ewa Rychlik	99
Przykładowe jadłospisy o wartości energetycznej 1200 kcal	100
Przykładowe jadłospisy o wartości energetycznej 1500 kcal	128
Przykładowe jadłospisy o wartości energetycznej 1800 kcal	156
Piśmiennictwo	184