

Spis treści

Wykaz skrótów	9
Przedmowa	13
Słowniczek	15
Wprowadzenie	29
1. Co najlepiej jeść?	33
2. Ile i kiedy jeść?	79
3. Jak najlepiej mierzyć cukier?	97
4. Jak najlepiej brać leki?	111
5. Jak najlepiej leczyć się insuliną?	119
5.1. Ogólne zasady leczenia insuliną	119
5.2. Jak najlepiej podawać sobie insulinę?	136
6. Co z insuliną w niecodziennych sytuacjach?	147
7. Jak najlepiej zapobiegać i postępować w niedocukrzeniu?	155
8. Codzienne i niecodzienne życie z cukrzycą	163
8.1. Odwieczne pytania	163
9. Pytania codzienne i od święta	171
Pismiennictwo	183