

<b>Recenzje</b> prof. dr. hab. n. med. Leszka Czupryniaka, prof. dr. hab. n. med. Mirosława Jarosza .....	5
<b>DLACZEGO PISZEMY O STANIE PRZEDCUKRZYCOWYM, CUKRZYCY TYPU 2 I ICH ZAPOBIEGANIU?</b> .....	7
<b>Powikłania cukrzycy</b> .....	8
<b>Zgony z powodu cukrzycy i jej powikłań</b> .....	9
<b>Koszty leczenia cukrzycy</b> .....	10
<b>Niebezpieczeństwo stanu przedcukrzycowego w Polsce</b> .....	11
<b>STAN PRZEDCUKRZYCOWY</b> .....	13
<b>Zagrożenia zdrowotne</b> .....	13
<b>Stan przedcukrzycowy i inne zaburzenia gospodarki węglowodanowej, klasyfikacja wg Zaleceń PTD 2022 i Światowej Organizacji Zdrowia (WHO, World Health Organization)</b> .....	15
<b>Zasady rozpoznawania zaburzeń gospodarki węglowodanowej wg Zaleceń PTD 2022</b> .....	15
<b>Czynniki ryzyka stanu przedcukrzycowego i cukrzycy typu 2</b> .....	19
<b>Zapobieganie stanowi przedcukrzycowemu i cukrzycy typu 2</b> .....	20
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Przegląd zaleceń dotyczących zapobiegania lub opóźnienia wystąpienia cukrzycy typu 2, podanych w Zaleceniach PTD 2022</li> <li>• Jak rozpoznać nadwagę lub otyłość <ul style="list-style-type: none"> <li>– Co nam powie wskaźnik BMI i jak go obliczamy</li> <li>– Wpływ przyrostu masy ciała w dorosłym życiu i wskaźnika BMI na ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2</li> <li>– Zachowaj czujność – mierz regularnie obwód w pasie</li> <li>– Jabłko czy gruszka?</li> <li>– Zespół metaboliczny</li> </ul> </li> <li>• Co można zrobić, aby stan przedcukrzycowy nie przeszedł w cukrzycę typu 2 <ul style="list-style-type: none"> <li>– Skuteczność zmiany stylu życia w prewencji wystąpienia cukrzycy typu 2 u osób ze stanem przedcukrzycowym</li> <li>– Badanie fińskie dotyczące zapobiegania cukrzycy (<i>Finnish Diabetes Prevention Study, FDPS</i>) u osób ze stanem przedcukrzycowym</li> <li>– Badanie ze zmianą stylu życia lub metforminą – <i>Diabetes Prevention Program (DPP, Program Zapobiegania Cukrzycy)</i> u osób ze stanem przedcukrzycowym</li> </ul> </li> </ul>	
<b>CUKRZYCA – POWIKŁANIA</b> .....	40
<b>Zagrożenia zdrowotne związane z cukrzycą w raporcie Narodowego Funduszu Zdrowia</b> .....	40
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Choroby oczu</li> <li>• Choroby neurologiczne</li> <li>• Choroby nerek</li> <li>• Choroby układu sercowo-naczyniowego</li> <li>• Powikłania w ciąży</li> <li>• Wybrane przewlekłe powikłania cukrzycy i choroby współwystępujące w liczbach</li> </ul>	
<b>CUKRZYCA TYPU 2 – CELE LECZENIA, W TYM CELE WYRÓWNIANIA GOSPODARKI WĘGLOWODANOWEJ, GOSPODARKI LIPIDOWEJ I WYRÓWNIANIA CIŚNIENIA KRWI, WG ZALECEŃ PTD 2022</b> .....	49
<b>CUKRZYCA TYPU 2 – ABC DIETY WG ZALECEŃ PTD 2022</b> .....	53
<b>Zalecenia dotyczące zasad diety w cukrzycy Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego 2022</b> .....	53
<b>Węglowodany wg Zaleceń PTD 2022</b> .....	57
<b>Tłuszcze wg Zaleceń PTD 2022</b> .....	61
<b>Białka wg Zaleceń PTD 2022</b> .....	62

<b>Witaminy i składniki mineralne wg Zaleceń PTD 2022</b> .....	<b>63</b>
<b>Sól kuchenna wg Zaleceń PTD 2022</b> .....	<b>64</b>
<b>Stanowisko PTD 2022 dotyczące alkoholu</b> .....	<b>64</b>
<b>ABC DIETY W CUKRZYCY TYPU 2 – PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI</b> .....	<b>65</b>
<b>Węglowodany w praktyce</b> .....	<b>66</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Węglowodany – klasyfikacja</li> <li>• Węglowodany w produktach spożywczych <ul style="list-style-type: none"> <li>– Węglowodany naturalnie występujące w produktach spożywczych <ul style="list-style-type: none"> <li>– Owoce – ile i jakie węglowodany zawierają?</li> <li>– Warzywa – ile i jakie węglowodany zawierają?</li> <li>– Mleko i przetwory mleczne – ile i jakie węglowodany zawierają?</li> <li>– Produkty zbożowe – ile i jakie węglowodany zawierają?</li> <li>– Orzechy, migdały, pestki i nasiona – ile węglowodanów zawierają?</li> <li>– Miód – jakie węglowodany zawiera?</li> <li>– Cukry „wolne” naturalnie występujące – w jakich produktach się znajdują?</li> </ul> </li> <li>– Węglowodany w postaci przetworzonej (rafinowane, poddane obróbce technologicznej)</li> </ul> </li> <li>• Czytanie etykiet produktów spożywczych przez osoby z cukrzycą pomaga w unikaniu dodanych cukrów prostych</li> <li>• Źródła węglowodanów w produktach spożywczych – podsumowanie</li> <li>• Węglowodany w praktyce – podsumowanie</li> <li>• Wymienniki węglowodanowe (WW)</li> <li>• Indeks glikemiczny (IG)</li> <li>• Ładunek glikemiczny (ŁG)</li> </ul>	
<b>Tłuszcze i produkty, które je zawierają</b> .....	<b>106</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wytyczne PTD dotyczące zalecanej ilości tłuszczu w diecie osób z cukrzycą i ogólne informacje na temat tłuszczów</li> <li>• Podział kwasów tłuszczowych <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kwasy tłuszczowe omega-3 (tak)</li> <li>– Kwasy tłuszczowe nasycone i izomery trans (nie)</li> </ul> </li> <li>• Polecany wybór tłuszczów w praktyce</li> <li>• Dlaczego tłuszczu w diecie nie powinno być ani za dużo, ani za mało</li> </ul>	
<b>Białko i produkty, które je zawierają</b> .....	<b>112</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wytyczne PTD dotyczące zalecanej ilości białka w diecie osób z cukrzycą</li> <li>• Rola białka w organizmie człowieka</li> <li>• Białka i aminokwasy <ul style="list-style-type: none"> <li>– Klasyfikacja aminokwasów</li> <li>– Klasyfikacja białek w zależności od rodzaju zawartych w nich aminokwasów</li> <li>– Białka pochodzenia roślinnego i białka pochodzenia zwierzęcego</li> </ul> </li> <li>• Zalecane w cukrzycy źródła białka <ul style="list-style-type: none"> <li>– Zalecane w cukrzycy źródła białka pochodzenia roślinnego</li> <li>– Zalecane w cukrzycy źródła białka pochodzenia zwierzęcego</li> </ul> </li> </ul>	
<b>Wymienniki białkowo-tłuszczowe (WBT)</b> .....	<b>123</b>
<b>TALERZ CAŁODZIENNEJ DIETY DIABETYKA</b> .....	<b>125</b>
<b>EDUKACJA</b> .....	<b>129</b>
<b>JADŁOSPISY NA 14 DNI</b> .....	<b>131</b>
<b>Piśmiennictwo</b> .....	<b>150</b>