

Recenzje prof. dr. hab. n. med. Leszka Czupryniaka, prof. dr. hab. n. med. Mirosława Jarosza	5
DLACZEGO PISZEMY O STANIE PRZEDCUKRZYCOWYM, CUKRZYCY TYPU 2 I ICH ZAPOBIEGANIU?	7
Powikłania cukrzycy	8
Zgony z powodu cukrzycy i jej powikłań	9
Koszty leczenia cukrzycy	10
Niebezpieczeństwo stanu przedcukrzycowego w Polsce	11
STAN PRZEDCUKRZYCOWY	13
Zagrożenia zdrowotne	13
Stan przedcukrzycowy i inne zaburzenia gospodarki węglowodanowej, klasyfikacja wg Zaleceń PTD 2022 i Światowej Organizacji Zdrowia (WHO, World Health Organization)	15
Zasady rozpoznawania zaburzeń gospodarki węglowodanowej wg Zaleceń PTD 2022	15
Czynniki ryzyka stanu przedcukrzycowego i cukrzycy typu 2	19
Zapobieganie stanowi przedcukrzycowemu i cukrzycy typu 2	20
• Przegląd zaleceń dotyczących zapobiegania lub opóźnienia wystąpienia cukrzycy typu 2, podanych w Zaleceniach PTD 2022 • Jak rozpoznać nadwagę lub otyłość – Co nam powie wskaźnik BMI i jak go obliczamy – Wpływ przyrostu masy ciała w dorosłym życiu i wskaźnika BMI na ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2 – Zachowaj czujność – mierz regularnie obwód w pasie – Jabłko czy gruszka? – Zespół metaboliczny • Co można zrobić, aby stan przedcukrzycowy nie przeszedł w cukrzycę typu 2 – Skuteczność zmiany stylu życia w prewencji wystąpienia cukrzycy typu 2 u osób ze stanem przedcukrzycowym – Badanie fińskie dotyczące zapobiegania cukrzycy (<i>Finnish Diabetes Prevention Study, FDPS</i>) u osób ze stanem przedcukrzycowym – Badanie ze zmianą stylu życia lub metforminą – <i>Diabetes Prevention Program</i> (DPP, Program Zapobiegania Cukrzycy) u osób ze stanem przedcukrzycowym	
CUKRZYCA – POWIKŁANIA	40
Zagrożenia zdrowotne związane z cukrzycą w raporcie Narodowego Funduszu Zdrowia	40
• Choroby oczu • Choroby neurologiczne • Choroby nerek • Choroby układu sercowo-naczyniowego • Powikłania w ciąży • Wybrane przewlekłe powikłania cukrzycy i choroby współwystępujące w liczbach	
CUKRZYCA TYPU 2 – CELE LECZENIA, W TYM CELE WYRÓWNIANIA GOSPODARKI WĘGLOWODANOWEJ, GOSPODARKI LIPIDOWEJ I WYRÓWNIANIA CIŚNIENIA KRWI, WG ZALECEŃ PTD 2022	49
CUKRZYCA TYPU 2 – ABC DIETY WG ZALECEŃ PTD 2022	53
Zalecenia dotyczące zasad diety w cukrzycy Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego 2022	53
Węglowodany wg Zaleceń PTD 2022	57
Tłuszcze wg Zaleceń PTD 2022	61
Białka wg Zaleceń PTD 2022	62

Witaminy i składniki mineralne wg Zaleceń PTD 2022	63
Sól kuchenna wg Zaleceń PTD 2022	64
Stanowisko PTD 2022 dotyczące alkoholu	64
ABC DIETY W CUKRZYCY TYPU 2 – PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI	65
Węglowodany w praktyce	66
• Węglowodany – klasyfikacja • Węglowodany w produktach spożywczych – Węglowodany naturalnie występujące w produktach spożywczych – Owoce – ile i jakie węglowodany zawierają? – Warzywa – ile i jakie węglowodany zawierają? – Mleko i przetwory mleczne – ile i jakie węglowodany zawierają? – Produkty zbożowe – ile i jakie węglowodany zawierają? – Orzechy, migdały, pestki i nasiona – ile węglowodanów zawierają? – Miód – jakie węglowodany zawiera? – Cukry „wolne” naturalnie występujące – w jakich produktach się znajdują? – Węglowodany w postaci przetworzonej (rafinowane, poddane obróbce technologicznej) • Czytanie etykiet produktów spożywczych przez osoby z cukrzycą pomaga w unikaniu dodanych cukrów prostych • Źródła węglowodanów w produktach spożywczych – podsumowanie • Węglowodany w praktyce – podsumowanie • Wymienniki węglowodanowe (WW) • Indeks glikemiczny (IG) • Ładunek glikemiczny (ŁG)	
Tłuszcze i produkty, które je zawierają	106
• Wytyczne PTD dotyczące zalecanej ilości tłuszczu w diecie osób z cukrzycą i ogólne informacje na temat tłuszczów • Podział kwasów tłuszczowych – Kwasy tłuszczowe omega-3 (tak) – Kwasy tłuszczowe nasycone i izomery trans (nie) • Polecany wybór tłuszczów w praktyce • Dlaczego tłuszczu w diecie nie powinno być ani za dużo, ani za mało	
Białko i produkty, które je zawierają	112
• Wytyczne PTD dotyczące zalecanej ilości białka w diecie osób z cukrzycą • Rola białka w organizmie człowieka • Białka i aminokwasy – Klasyfikacja aminokwasów – Klasyfikacja białek w zależności od rodzaju zawartych w nich aminokwasów – Białka pochodzenia roślinnego i białka pochodzenia zwierzęcego • Zalecane w cukrzycy źródła białka – Zalecane w cukrzycy źródła białka pochodzenia roślinnego – Zalecane w cukrzycy źródła białka pochodzenia zwierzęcego	
Wymienniki białkowo-tłuszczowe (WBT)	123
TALERZ CAŁODZIENNEJ DIETY DIABETYKA	125
EDUKACJA	129
JADŁOSPISY NA 14 DNI	131
Piśmiennictwo	150