

SPIS TREŚCI

Przedmowa	9
Wstęp	13

Część I. **WYJAŚNIJMY PROBLEM**

1 Tak to już jest na naszym podwórku	19
Znajdźmy winnych: węglowodany, glukoza i insulina	22
Czarne charaktery	33
2 Węglowodany i cukier	35
Czym są węglowodany?	35
Czy węglowodany tuczą?	43
Nie wszystkie węglowodany są jednakowe	50
Węglowodany i cukier to tylko wierzchołek góry lodowej ..	58
3 Glukoza we krwi	63
Dlaczego glukoza jest taka ważna?	63
Jak przebiega regulacja poziomu glukozy we krwi?	69
Nie tylko węglowodany podnoszą poziom glukozy we krwi (białka i tłuszcze również)	73
4 Insulina	77
Jak działa insulina?	77
Insulina – winna czy niewinna?	80
Nie tylko węglowodany i glukoza podnoszą poziom insuliny	84

Część II. **KIEDY COŚ PRZESTAJE DZIAŁAĆ**

5	Insulinooporność	95
	Skąd się bierze insulinooporność?	97
	Od insulinooporności do hiperglikemii	108
6	Stan przedcukrzycowy i cukrzyca typu 2	121
	Od stanu przedcukrzycowego do cukrzycy typu 2	121
	Czym jest cukrzyca typu 2?	123
	Prawdziwe przyczyny cukrzycy typu 2	127
7	Skoki glukozy	141
	Czym są skoki poziomu glukozy?	143
	Kiedy skok poziomu glukozy uważa się za szkodliwy?	149
	Glukocentryczne podejście do odżywiania	159
	Inne czynniki wpływające na skoki poziomu glukozy	172
	Czy dieta zależna od skoków glukozy ma sens?	188

Część III. **POSZUKAJMY ROZWIĄZAŃ**

8	Bilans energetyczny i skład ciała	197
	Deficyt kaloryczny i utrata tkanki tłuszczowej	200
	Deficyt kaloryczny jako sposób na remisję cukrzycy typu 2	204
	Po co deficyt kaloryczny, skoro ktoś jest szczupły?	208
9	Żywność i składniki odżywcze	211
	Po czym poznać, że jedzenie jest prawdziwe, nieprzetworzone?	212
	Skąd mamy wiedzieć, jakie produkty wybierać lub co spożywać w większych ilościach?	216
	Czy istnieją optymalne proporcje składników odżywczych?	219

Diety niskowęglowodanowe i ketogeniczne	225
Błonnik i skrobia oporna	228
Białka i tłuszcze	232
10 Jak ograniczyć skoki poziomu glukozy	243
11 Aktywność fizyczna i ćwiczenia a zdrowie metaboliczne	257
Aktywność fizyczna	258
Ćwiczenia	262
12 Stres a zdrowie metaboliczne	277
13 Słodkie pożegnanie	283
Podziękowania	285
Bibliografia	287