

Spis treści

Recenzja prof. dr. hab. n. med. Mirosława Jarosza	5
Zasady rozpoznawania stanu przedcukrzycowego i cukrzycy oraz które osoby są zagrożone cukrzycą typu 2	7
1. Wstęp	11
2. Znaczenie leczenia farmakologicznego stanu przedcukrzycowego i cukrzycy typu 2	13
3. Leczenie nefarmakologiczne stanu przedcukrzycowego, cukrzycy typu 2 i osób zagrożonych tymi schorzeniami	15
3.1. Edukacja	15
3.2. Dieta	16
3.2.1. Suplementacja witamin i składników mineralnych	38
3.3. Aktywność fizyczna	39
3.3.1. Robienie przerw w czasie siedzenia	43
3.4. Optymalna masa ciała	44
3.5. Odpowiednia ilość snu	45
3.6. Samokontrola	47
3.7. Rezygnacja z palenia tytoniu	48
3.8. Unikanie alkoholu	48
4. Przykładowe jadłospisy na 7 dni	49
5. Piśmiennictwo	65