

Spis treści

1 CUKRZYCA W TEORII 1

- 1.1 Definicja i podział cukrzycy 1
- 1.2 Niezakaźna epidemia, a może już pandemia... 7
- 1.3 Objawy i rozpoznanie cukrzycy 9
- 1.4 Edukacja diabetologiczna 13
- 1.5 Skutki zdrowotne cukrzycy (powikłania) 28
- 1.6 Leczenie cukrzycy – filary leczenia/życia z cukrzycą 33

2 PODSTAWY ODŻYWIANIA 39

- 2.1 Węglowodany: rodzaje i ich wpływ na poziom glukozy we krwi 41
- 2.2 Białka i ich rola w diecie cukrzycowej 45
- 2.3 Tłuszcze 50
- 2.4 Błonnik pokarmowy 56
- 2.5 Witaminy i składniki mineralne 58
- 2.6 Zapotrzebowanie energetyczne organizmu 63
- 2.7 Zbilansowane posiłki, czyli jakie? 74
- 2.8 Znaczenie regularności posiłków i planowania w cukrzycy 78
- 2.9 Diety stosowane w cukrzycy – najzdrowsze i popularne 81

3 ROLA I ZASADY ŻYWIENIA W CUKRZICY 93

- 3.1 Podstawowe cele terapii dietetycznej w cukrzycy 93
- 3.2 Indeks glikemiczny i ładunek glikemiczny 95
- 3.3 Zastosowanie wymienników w dietoterapii cukrzycy 98
- 3.4 Żywnienie w zależności od chorób współistniejących 103
- 3.5 Zalecenia dotyczące leczenia dietetycznego cukrzycy dla kobiet w ciąży 108