

SPIS TREŚCI

Przedmowa

1. WSTĘP <i>Andrzej Gawrecki</i>	1
Na czym polega cukrzyca typu 2?	1
Dlaczego w cukrzycy typu 2 działanie insuliny nie jest prawidłowe?	2
Dlaczego warto kontrolować stężenie glukozy we krwi?	4
Rys historyczny	7
Jak leczono cukrzycę w starożytności?	7
Skala zachorowań, epidemiologia zjawiska	11
Aktualne metody leczenia cukrzycy typu 2	12
Jakie informacje dotyczące cukrzycy należy przekazać pacjentom?	14
2. TRAWIENIE I BILANS ENERGETYCZNY <i>Sylvia Karbowska</i>	15
Pożywienie jako źródło energii niezbędnej do życia	15
Jakie składniki obecne w pożywieniu są niezbędne dla człowieka?	16
W jaki sposób jedzenie, które dostarczymy, jest przez nas wykorzystywane, czyli losy pokarmu od talerza do komórek naszego organizmu	17
Ile energii potrzebuje nasz organizm w ciągu doby?	20
Bilans energetyczny	23
3. PLAN ZDROWEGO ODŻYWIANIA <i>Sylvia Karbowska</i>	25
Ustalenie prawidłowej masy ciała	25
Jaka powinna być Twoja prawidłowa masa ciała?	25
Ustalenie zapotrzebowania kalorycznego w ciągu doby	27
Jak obliczyć zapotrzebowanie na kalorie w ciągu dnia?	27
Ustalenie deficytu kalorycznego	28
Ustalenie liczby posiłków w ciągu dnia	29
Źródła pokarmów zaspokajające zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze w ciągu dnia	32
Grupy produktów spożywczych dostarczających cennych składników odżywczych	32
Białka, tłuszcze – czy podnoszą wartości cukru?	33
Białka – do czego nam są potrzebne i jakie są ich źródła?	33
Po co są nam potrzebne białka?	35
Zapotrzebowanie na białko	36
Gdzie możemy znaleźć białko?	37
Tłuszcze – ich rola, zagrożenia i źródła w produktach spożywczych	37
Węglowodany – zasadniczy składnik pokarmowy wpływający bezpośrednio na wzrost glikemii	43

Witaminy – niezbędne składniki pokarmowe	46
Witamina „na zdrowe oczy”, czyli witamina A	48
Witamina D – mocne kości	49
Witamina E – witamina młodości	50
Witamina K – na dobrą krzepliwość krwi	50
Witamina C – witamina odporności	51
Witaminy z grupy B	52
Składniki mineralne – po co są nam potrzebne i jakie są ich źródła w pożywieniu	55
Wapń – niezbędny do budowy kości	55
Magnez	56
Sód i potas	56
Żelazo	57
Jak prawidłowo przyrządzać posiłki – zdrowe techniki kulinarne	57
Jak dbać o prawidłowe wartości glikemii, jedząc poza domem?	59
4. OD CZEGO ZALEŻĄ WARTOŚCI CUKRU <i>Agata Juruć</i>	61
Indeks glikemiczny i jego wpływ na wartości glikemii	61
Co się dzieje w organizmie po zjedzeniu posiłku o wysokim IG?	61
Co jeszcze wpływa na wartość IG?	63
Czym jest ładunek glikemiczny?	65
Rola błonnika pokarmowego w utrzymaniu prawidłowych wartości cukru	66
Jakie korzyści wynikają ze spożywania błonnika?	67
Źródła błonnika pokarmowego	68
Kto nie powinien stosować diety wysokobłonnikowej?	68
Substancje słodzące	69
Stewia – naturalny słodzik dla diabetyków	70
Czy warto stosować słodzik zamiast cukru?	71
Napoje alkoholowe	72
Produkty zalecane i niewskazane	73
Jak prawidłowo czytać etykiety produktów spożywczych?	75
Wartość energetyczna	75
Wykaz składników	76
Termin spożycia	76
Dodatki do żywności	77
Syrop glukozowo-fruktozowy	78
Glutaminian sodu	78
Izomery „trans”	79
Właściwości <i>superfoods</i> w kuchni diabetyka	80
Młody jęczmień	80
Nasiona <i>chia</i>	80
Quinoa	81
Jagody goji	81
Amarantus	82
Spirulina	82
Fakty i mity na temat żywienia i diet w cukrzycy	83

Można jeść słodczyce, ale przeznaczone dla diabetyków	83
Warto pić sok z grejpfruta, bo skutecznie obniża stężenie cukru	83
W trakcie słodzenia należy zastępować cukier biały cukrem brązowym lub miodem	84
Cynamon pomaga w walce z wysokim stężeniem cukru	84
Chory z cukrzycą powinien jeść mało i często	85
Nie wolno łączyć chleba z wędliną ani ziemniaków z mięsem, ponieważ to sprzyja tyrciu	85
Warto łączyć szpinak z sokiem z cytryny lub kaszę gryczaną z natką pietruszki	85
5. METODY LECZENIA A ZALECENIA ŻYWIENIOWE <i>Andrzej Gawrecki</i>	87
Doustne leki przeciwcukrzycowe	88
Leki zmniejszające insulinooporność, czyli uwrażliwiające organizm na działanie insuliny	88
Leki zwiększające wydzielanie insuliny	90
Leki zmniejszające wchłanianie glukozy z przewodu pokarmowego	91
Leki zwiększające sekrecję insuliny zależnie od posiłku	91
Leki powodujące cukromocz, czyli utratę cukru z moczem	93
Insulinoterapia w cukrzycy typu 2	95
Co sprawia, że leczenie insuliną różni się u poszczególnych pacjentów?	95
Metoda wielokrotnych wstrzyknięć insuliny a intensywna czynnościowa insulinoterapia	99
Metoda wielokrotnych wstrzyknięć insuliny a żywienie osoby z cukrzycą typu 2	99
Metoda intensywnej czynnościowej insulinoterapii a żywienie osoby z cukrzycą typu 2	100
Mieszanki insulinowe a żywienie osoby z cukrzycą typu 2	102
Czy dwie iniekcje mieszanki w czasie doby wystarczą?	104
Czy obojętne jest, ile czasu przed posiłkiem należy podać insulinę?	104
Czy przy cukrzycy typu 2 może być stosowana osobista pompa insulinowa?	105
6. WYSIŁEK FIZYCZNY W CUKRZYCY TYPU 2 <i>Andrzej Gawrecki</i>	107
Rekomendacje dotyczące aktywności fizycznej dla osób z cukrzycą typu 2	108
Jak obliczyć tętno, które będzie oznaczało umiarkowany wysiłek fizyczny?	110
Zasady podejmowania aktywności fizycznej przez osobę z cukrzycą typu 2	111
Doustne leki stosowane w leczeniu cukrzycy	113
7. ŻYWIENIE W ZALEŻNOŚCI OD CHOROÓB WSPÓLISTNIEJĄCYCH	
<i>Anna Duda-Sobczak</i>	115
Choroby nerek	115
Przewlekła choroba nerek	115
Kamica nerkowa	118
Dna moczanowa	120
Nadciśnienie tętnicze	122
Postępowanie nefarmakologiczne	122
Zalecane zmiany stylu życia	122

Warto spróbować – dieta DASH	124
Otyłość	124
Dlaczego otyłość jest groźna dla zdrowia?	125
Postępowanie w otyłości	126
Zaburzenia gospodarki lipidowej	131
Dlaczego zaburzenia gospodarki lipidowej są groźne?	131
Kiedy spełnione będą kryteria dobrego wyrównania gospodarki lipidowej u osób z cukrzycą?	132
Dlaczego nienasycone kwasy tłuszczowe są tak ważne dla zdrowia?	133
Choroby przewodu pokarmowego	134
Choroba refluksowa	134
Choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy	136
Uchyłki jelita grubego	139
Nieswoiste zapalenia jelit	140
Wrzodziejące zapalenie jelita grubego	140
Choroba Leśniowskiego-Crohna	141
Operacje bariatryczne	143
Kiedy rozważyć leczenie bariatryczne?	144
Przeciwwskazania do zabiegu bariatrycznego	144
Jakie są wyniki leczenia?	145
Postępowanie po zabiegu	145
8. PSYCHOLOGICZNE ASPEKTY JEDZENIA I MOTYWACJA DO ODCHUDZANIA <i>Agata Juruć</i>	147
Psychologiczne czynniki związane z jedzeniem	147
Jedzenie a stres	149
Kiedy zgłosić się do specjalisty – zaburzenia jedzenia występujące w cukrzycy typu 2	151
Moja motywacja do odchudzania i plan działania	153
JADŁOSPISY <i>Sylvia Karbowska, Agata Juruć</i>	155
Jadłospis 1300 kcal	156
Jadłospis 1700 kcal	163
Piśmiennictwo	172