

Spis treści

1. Zaburzenia gospodarki węglowodanowej	1
<i>Anna Jeznach-Steinhagen</i>	
Klasyfikacja cukrzycy według WHO	6
2. Wybrane metody oceny stanu odżywienia i sposobu żywienia pacjenta z cukrzycą	11
<i>Anna Jeznach-Steinhagen, Aneta Czerwonogrodzka-Senczyna</i>	
Ocena stanu odżywienia	11
Wybrane metody oceny sposobu żywienia	20
3. Podstawowe informacje o składnikach odżywczych. Wartość energetyczna diety, makroskładniki oraz wybrane mikroskładniki diety	31
<i>Anna Jeznach-Steinhagen</i>	
Zapotrzebowanie energetyczne organizmu	31
Makroskładniki pokarmowe	36
Mikroskładniki pokarmowe	45
4. Rola diety w zapobieganiu cukrzycy. Przegląd badań naukowych	55
<i>Joanna Ostrowska, Dorota Szostak-Węgierek</i>	
Dieta śródziemnomorska	55
Diety niskowęglowodanowe	56
Spożycie błonnika zbożowego	58
Spożycie produktów mlecznych	58
Spożycie czerwonego mięsa	59
Spożycie kawy	59
Spożycie zielonej herbaty	60
5. Dieta w stanie przedcukrzycowym, insulinooporności i cukrzycy typu 2	63
<i>Aneta Czerwonogrodzka-Senczyna, Anna Jeznach-Steinhagen</i>	
Dieta śródziemnomorska	70

Dieta DASH (Dietary Approches to Stop Hypertension)	70
Dieta o niskim indeksie i ładunku glikemicznym	71
Indeks insulinowy żywności i jego zastosowanie w insulinooporności . . .	78
6. Żywnienie w cukrzycy typu 1	85
<i>Milena Kuzaka, Anna Jeznach-Steinhagen</i>	
Węglowodany	86
Warzywa i owoce w diecie osób z cukrzycą typu 1	87
Białka	90
Tłuszcze	91
Zasady żywienia osób z cukrzycą typu 1 leczonych przy użyciu osobistej pompy insulinowej. Metody edukacji pacjenta	96
Węglowodany w posiłku a dawkowanie insuliny	105
Wpływ białka i tłuszczu na glikemię	106
7. Odrębność żywienia przy różnych schematach i rodzajach insulinoterapii	111
<i>Milena Kuzaka, Anna Jeznach-Steinhagen</i>	
Różne schematy insulinoterapii a żywienie	112
Rodzaje insulinoterapii a żywienie	116
8. Zasady żywienia kobiet z cukrzycą ciążową	125
<i>Dariusz Włodarek, Anna Jeznach-Steinhagen</i>	
Kontrola glikemii	127
Zalecenia dietetyczne	128
Wartość energetyczna diety	128
Uwagi dotyczące diety	135
Zalecenia poporodowe	138
9. Żywnienie pacjenta z cukrzycową chorobą nerek	141
<i>Anna Jeznach-Steinhagen, Longin Niemczyk</i>	
Przewlekła choroba nerek	142
Postępowanie dietetyczne w cukrzycowej chorobie nerek	145
Zapotrzebowanie energetyczne	147
10. Żywnienie osób z cukrzycą i chorobami tarczycy	155
<i>Hanna Stolińska</i>	
Hiperglikemia w nadczynności tarczycy	156
Hipoglikemia w niedoczynności tarczycy	157

Witaminy i składniki mineralne	159
Wartość energetyczna diety oraz zawartość makroskładników	162
11. Zalecenia żywieniowe dla pacjentów z cukrzycą i celiakią	169
<i>Ewa Lange</i>	
Występowanie celiakii u osób z cukrzycą typu 1	176
Dieta bezglutenowa	177
12. Żywnienie osób z cukrzycą i schorzeniami kardiologicznymi	191
<i>Dorota Szostak-Węgierek</i>	
Triada lipidowa	191
Chylomikronemia na czczo	197
Nasilona lipemia poposiłkowa	197
Łagodzenie procesów wolnorodnikowych i przewlekłego zapalenia	197
Nadciśnienie tętnicze	198
Niewydolność serca	199
13. Zalecenia żywieniowe w leczeniu cukrzycy u chorych z przewlekłym zapaleniem trzustki	201
<i>Karolina Dziubel, Beata Mrozikiewicz-Rakowska</i>	
Zaburzenia trawienia i wchłaniania składników odżywczych, witamin oraz mikro- i makroelementów	202
Dodatkowa diagnostyka przed wprowadzeniem leczenia żywieniowego	203
Zastosowanie leczenia żywieniowego	204
14. Zalecenia żywieniowe dla osób z cukrzycą i niealkoholową stłuszczeniową chorobą wątroby	215
<i>Anna Jeznach-Steinhagen</i>	
Wartość energetyczna diety	219
Prebiotyki i probiotyki	223
Aktywność fizyczna	225
15. Zalecenia dietetyczne dla wegetarian i wegan z cukrzycą	229
<i>Hanna Stolińska</i>	
16. Zasady opieki dietetycznej dla osób z cukrzycą kwalifikowanych do zabiegów bariatrycznych	239
<i>Iwona Boniecka</i>	

Zalecenia dotyczące spożywania napojów	245
Etapy diety po operacji bariatrycznej	246
Chirurgiczne leczenie cukrzycy typu 1	249
17. Bezpieczeństwo stosowania różnego rodzaju diet, w tym alternatywnych, u pacjentów z cukrzycą	253
<i>Dariusz Włodarek</i>	
Dieta DASH	254
Dieta o niskim indeksie glikemicznym	255
Dieta śródziemnomorska	256
Dieta niskowęglowodanowa	258
Dieta niskotłuszczowa	262
Przerywane poszczenie (<i>intermittent fasting, IF</i>)	266
18. Niedożywienie, leczenie żywieniowe pacjentów z cukrzycą	271
<i>Zuzanna Przekop, Anna Jeznach-Steinhagen</i>	
Definicja i epidemiologia niedożywienia	271
Niedożywienie u osób z cukrzycą i zespołem stopy cukrzycowej	274
Niedożywienie u pacjentów onkologicznych z cukrzycą, kacheksja	275
Niedożywienie u osób starszych z cukrzycą, sarkopenia	277
Leczenie żywieniowe niedożywienia u osób z cukrzycą	280
Doustne suplementy pokarmowe w cukrzycy	282
Diety do podawania przez zgłębnik lub stomię dla osób z cukrzycą (<i>EN, enteral nutrition, żywienie dojelitowe</i>)	284
Żywienie pozajelitowe osób z cukrzycą (<i>TPN, total parenteral nutrition</i>) ..	285
19. Psychogenne zaburzenia odżywiania w cukrzycy	287
<i>Joanna Ostrowska</i>	
Definicja oraz klasyfikacja zaburzeń związanych z odżywianiem się	288
Sygnaly ostrzegawcze występowania zaburzeń związanych z odżywianiem się	294
20. Psychodietetyka – psychologiczne i żywieniowe aspekty otyłości i depresji współistniejącej z cukrzycą	297
<i>Agnieszka Bzikowska-Jura</i>	
Zjawisko głodu w ujęciu psychologicznym	298
Jedzenie jako reakcja na bodźce emocjonalne	299
Jedzenie jako reakcja na bodźce zewnętrzne	300
Otyłość w paradygmatach psychologicznych	301

Zaburzenia poznawcze, zmiany strukturalne i funkcjonalne w mózgu u osób otyłych	301
Funkcje wykonawcze	303
Dieta a funkcje poznawcze	303
Psychodietetyka a diagnostyka i leczenie otyłości	304
Leczenie żywieniowe diapresji	305
Podsumowanie	306
21. Dieta sportowca z cukrzycą	309
<i>Mateusz Michalski, Andrzej Gawrecki, Dorota Zozulińska-Ziółkiewicz</i>	
Dlaczego aktywność fizyczna jest ważnym elementem naszego życia? . . .	309
Postępowanie dietetyczne w aktywności fizycznej u chorych na cukrzycę typu 1	311
Strategie zapobiegające występowaniu hipoglikemii	319
Odrębności dotyczące postępowania z pacjentami chorującymi na cukrzycę typu 2	324
22. Niskokaloryczne substancje słodzące	327
<i>Anna Jeznach-Steinhagen, Katarzyna Okręglicka</i>	
Substancje słodzące jako znaczący aspekt żywieniowy z punktu widzenia pacjentów z cukrzycą typu 2	327
Niskokaloryczne substancje słodzące	333
23. Rola mikroflory jelitowej w cukrzycy	339
<i>Anna Jeznach-Steinhagen</i>	
Skład mikrobioty	339
Funkcje mikrobioty jelitowej	340
Zaburzenia metaboliczne	344
ZAŁĄCZNIK 1. Tabele indeksu glikemicznego (IG), ładunku glikemicznego (ŁG) i indeksu insulinowego (FII) oraz wymienników węglowodanowych (WW) wybranych produktów spożywczych	351