

SPIS TREŚCI

KROK PIERWSZY – DIAGNOSTYKA I LECZENIE CUKRZYCY	5
8 pytań o cukrzycę, które najczęściej wpisujemy w Google. Co nas ciekawi?	5
Cukrzyce monogenowe	7
Regularne wizyty u lekarza. Kontrole diabetologiczne podarują ci dłuższe życie	8
Oznaczanie hemoglobiny glikowanej w cukrzycy typu 2	10
Jak prawidłowo przechowywać paski do glukometru	13
Leki pod lupą. Najczęściej stosowane leki przeciwcukrzycowe – akarboza i metformina	14
Początki insulinoterapii w cukrzycy typu 2	16
Idealny na obniżenie poziomu cukru we krwi – 9 powodów, dla których sport na świeżym powietrzu pomaga przy cukrzycy	19
Mięśnie pomagają się pozbyć insulinooporności – trening siłowy zwalcza cukrzycę	21
Cukrzyca a wysiłek fizyczny. Poznaj bezpieczne zestawy ćwiczeń dla osób chorych na cukrzycę	23
KROK DRUGI – DIETA CUKRZYCOWA U DIABETYKÓW	25
Indeks glikemiczny – najważniejsze informacje nie tylko dla cukrzyka	25
Indeks insulinowy – praktyczny wskaźnik do stosowania przez diabetyków	27
Jak skutecznie utrzymać cukier w ryzach. Indeks insulinowy to lepsze narzędzie niż indeks glikemiczny?	29
Dieta w cukrzycy. Ile może zdziałać dieta cukrzycowa?	32
Praktyczne wskazówki i przepisy. Dieta niskoglikemiczna w praktyce	34
Chudnij z głową. Jak znaleźć swoją dietę przeciwcukrzycową	37
Najczęstsze błędy w diecie diabetyka	39
KROK TRZECI – CO MOŻE SIĘ WYDARZYĆ, KIEDY ZANIEDBASZ CUKRZYCĘ	42
Nadciśnienie tętnicze w cukrzycy typu 2. 9 prostych sposobów na uniknięcie zawału serca	42
Uniknij najgorszej choroby wtórnej cukrzycy, czyli zdrowe nerki pomimo cukrzycy	45
Uwaga, zagrożenie dla życia: cukrzyca niszczy płuca. Co musisz wiedzieć?	47
Zmiany w układzie kostno-stawowym u chorych na cukrzycę typu 1 i 2	49
Problemy okulistyczne w cukrzycy	51
Nefropatia w cukrzycy typu 2	54
Dbajmy o skórę przy cukrzycy	57