

SPIS TREŚCI

Wstęp – <i>Mirosław Jarosz, Longina Kłosiewicz-Latoszek</i>	7
Cukrzyca: definicja, rozpoznanie, konsekwencje zdrowotne, społeczne i ekonomiczne – <i>Mirosław Jarosz</i>	9
Epidemiologia cukrzycy – <i>Mirosław Jarosz, Wioleta Respondek</i> . . .	15
Patogeneza i przyczyny cukrzycy – <i>Longina Kłosiewicz-Latoszek</i> . .	19
Cukrzyca typu 1	19
Cukrzyca typu 2	20
Czy można zapobiegać cukrzycy? – <i>Wioleta Respondek, Mirosław Jarosz</i>	30
Cukrzyca typu 1	30
Cukrzyca typu 2	31
Podstawowe zasady leczenia cukrzycy – <i>Longina Kłosiewicz-Latoszek</i>	36
Zasady leczenia nadciśnienia u chorych na cukrzycę typu 2 . . .	41
Leczenie zaburzeń lipidowych u chorych na cukrzycę typu 2 . .	42
Podsumowanie	43
Zalecenia żywieniowe – <i>Longina Kłosiewicz-Latoszek, Aleksandra Cichocka</i>	45
Wartość energetyczna diety	46
Spożycie węglowodanów	47

Spożycie tłuszczów	48
Spożycie białek	49
Witaminy i składniki mineralne	49
Alkohol	50
Sól	50
Praktyczne wskazówki	50
Zamienniki cukru i żywność o obniżonej zawartości cukru	
– <i>Regina Wierzejska, Aleksandra Cichocka</i>	59
Produkty spożywcze o specjalnych właściwościach żywieniowych	60
Zamienniki cukru	62
Poliole	64
Intensywne substancje słodzące	65
Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej – Wioleta Respondek,	
<i>Miroslaw Jarosz</i>	69
Praktyczne wskazówki do realizacji zaleceń żywieniowych	
i charakterystyka przykładowych jadłospisów dla osób z cukrzycą	
typu 2 nieleczonych insuliną, bez mikroalbuminurii	
– <i>Aleksandra Cichocka, Katarzyna Wolnicka, Ewa Rychlik</i>	75
Wybór produktów spożywczych w zaproponowanych jadłospisach	78
Wybór z grupy produktów zbożowych	78
Wybór z grupy warzyw i owoców	78
Wybór z grupy produktów mlecznych	79
Wybór z grupy produktów mięsnych i jego białkowych	
zamienników	80
Wybór z grupy tłuszczów	80
Sól	81
Cukier i słodczye	82
Płyny	82
Przykładowe jadłospisy dla osób z cukrzycą typu 2, nieleczonych	
insuliną, bez mikroalbuminurii – Aleksandra Cichocka,	
<i>Katarzyna Wolnicka, Ewa Rychlik</i>	99
Przykładowe jadłospisy o wartości energetycznej 1200 kcal . . .	100
Przykładowe jadłospisy o wartości energetycznej 1500 kcal . . .	128
Przykładowe jadłospisy o wartości energetycznej 1800 kcal . . .	156
Piśmiennictwo	184