

# SPIS TREŚCI

---

## Przedmowa

### **1. Wstęp *Andrzej Gawrecki***

Na czym polega cukrzyca typu 2?

Dlaczego w cukrzycy typu 2 działanie insuliny nie jest prawidłowe?

Dlaczego warto kontrolować stężenie glukozy we krwi?

Rys historyczny

    Jak leczono cukrzycę w starożytności?

Skala zachorowań, epidemiologia zjawiska

Aktualne metody leczenia cukrzycy typu 2

    Jakie informacje dotyczące cukrzycy należy przekazać pacjentom?

### **2. Trawienie i bilans energetyczny *Sylwia Karbowska***

Pożywienie jako źródło energii niezbędnej do życia

    Jakie składniki obecne w pożywieniu są niezbędne dla człowieka?

    W jaki sposób jedzenie, które dostarczymy, jest przez nas wykorzystywane, czyli losy pokarmu od talerza do komórek naszego organizmu

    Ile energii potrzebuje nasz organizm w ciągu doby?

    Bilans energetyczny

### **3. Plan zdrowego odżywiania *Sylwia Karbowska***

Ustalenie prawidłowej masy ciała

    Jaka powinna być twoja prawidłowa masa ciała?

Ustalenie zapotrzebowania kalorycznego w ciągu doby

    Jak obliczyć zapotrzebowanie na kalorie w ciągu dnia?

    Ustalenie deficytu kalorycznego

    Ustalenie liczby posiłków w ciągu dnia

Źródła pokarmów zaspokajające zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze w ciągu dnia

Grupy produktów spożywczych dostarczających cennych składników odżywczych

Białka, tłuszcze – czy podnoszą wartości cukru?

Białka – do czego nam są potrzebne i jakie są ich źródła?

Po co są nam potrzebne białka?

Zapotrzebowanie na białko

Gdzie możemy znaleźć białka?

Tłuszcze – ich rola, zagrożenia i źródła w produktach spożywczych

Węglowodany – zasadniczy składnik pokarmowy wpływający bezpośrednio na wzrost glikemii

Witaminy – niezbędne składniki pokarmowe

Witamina „na zdrowe oczy”, czyli witamina A

Witamina D – mocne kości

Witamina E – witamina młodości

Witamina K – na dobrą krzepliwość krwi

Witamina C – witamina odporności

Witaminy z grupy B

Składniki mineralne – po co są nam potrzebne i jakie są ich źródła w pożywieniu

Wapń – niezbędny do budowy kości

Magnez

Sód i potas

Żelazo

Jak prawidłowo przyrządzać posiłki – zdrowe techniki kulinarne

Jak dbać o prawidłowe wartości glikemii, jedząc poza domem?

#### **4. Od czego zależą wartości cukru *Agata Juruć***

Indeks glikemiczny i jego wpływ na wartości glikemii

Co się dzieje w organizmie po zjedzeniu posiłku o wysokim IG?

Co jeszcze wpływa na wartość IG?

Czym jest ładunek glikemiczny?

Rola błonnika pokarmowego w utrzymaniu prawidłowych wartości cukru

Jakie korzyści wynikają ze spożywania błonnika?

Źródła błonnika pokarmowego

Kto nie powinien stosować diety wysokobłonnikowej?

Substancje słodzące

Stewia – naturalny słodzik dla diabetyków

Czy warto stosować słodzik zamiast cukru?

Napoje alkoholowe

Produkty zalecane i niewskazane

Jak prawidłowo czytać etykiety produktów spożywczych?

Wartość energetyczna

Wykaz składników

Termin spożycia

Dodatki do żywności

Syrop glukozowo-fruktozowy

Glutaminian sodu

Izomery „trans”

Właściwości *superfoods* w kuchni diabetyka

Młody jęczmień

Nasiona *chia*

Quinoa

Jagody goji

Amarantus

Spirulina

Fakty i mity na temat żywienia i diet w cukrzycy

Można jeść słodczyce, ale przeznaczone dla diabetyków

Warto pić sok z grejpfruta, bo skutecznie obniża stężenie cukru

W trakcie słodzenia należy zastępować cukier biały cukrem brązowym lub miodem

Cynamon pomaga w walce z wysokim stężeniem cukru

Chory z cukrzycą powinien jeść mało i często

Nie wolno łączyć chleba z wędliną ani ziemniaków z mięsem, ponieważ to sprzyja tyciu

Warto łączyć szpinak z sokiem z cytryny lub kaszę gryczaną z natką pietruszki

## **5. Metody leczenia a zalecenia żywieniowe *Andrzej Gawrecki***

Doustne leki przeciwcukrzycowe

Leki zmniejszające insulinooporność, czyli uwrażliwiające organizm na działanie insuliny

Leki zwiększające wydzielanie insuliny

Leki zmniejszające wchłanianie glukozy z przewodu pokarmowego

Leki zwiększające sekrecję insuliny zależnie od posiłku

Leki powodujące cukromocz, czyli utratę cukru z moczem

Insulinoterapia w cukrzycy typu 2

Co sprawia, że leczenie insuliną różni się u poszczególnych pacjentów?

Metoda wielokrotnych wstrzyknięć insuliny a intensywna czynnościowa insulinoterapia

Metoda wielokrotnych wstrzyknięć insuliny a żywienie osoby z cukrzycą typu 2

Metoda intensywnej czynnościowej insulinoterapii a żywienie osoby z cukrzycą typu 2

Mieszanki insulinowe a żywienie osoby z cukrzycą typu 2

Czy dwie iniekcje mieszanki w czasie doby wystarczą?

Czy obojętne jest, ile czasu przed posiłkiem należy podać insulinę?

Czy przy cukrzycy typu 2 może być stosowana osobista pompa insulinowa?

## **6. Wysiłek fizyczny w cukrzycy typu 2 *Andrzej Gawrecki***

Rekomendacje dotyczące aktywności fizycznej dla osób z cukrzycą typu 2

Jak obliczyć tętno, które będzie oznaczało umiarkowany wysiłek fizyczny?

Zasady podejmowania aktywności fizycznej przez osobę z cukrzycą typu 2

Doustne leki stosowane w leczeniu cukrzycy

## **7. Żywienie w zależności od chorób współistniejących *Anna Duda-Sobczak***

Choroby nerek

Przewlekła choroba nerek

Kamica nerkowa

Dna moczanowa

Nadciśnienie tętnicze

Postępowanie nefarmakologiczne

Zalecane zmiany stylu życia

Warto spróbować - dieta DASH

Otyłość

Dlaczego otyłość jest groźna dla zdrowia?

Postępowanie w otyłości

Zaburzenia gospodarki lipidowej

Dlaczego zaburzenia gospodarki lipidowej są groźne?

Kiedy spełnione będą kryteria dobrego wyrównania gospodarki lipidowej u osób z cukrzycą?

Dlaczego nienasycone kwasy tłuszczowe są tak ważne dla zdrowia?

Choroby przewodu pokarmowego

Choroba refluksowa

Choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy

Uchyłki jelita grubego

Nieswoiste zapalenia jelit

Wrzodziejące zapalenie jelita grubego

Choroba Leśniowskiego-Crohna

Operacje bariatryczne

Kiedy rozważyć leczenie bariatryczne?

Przeciwwskazania do zabiegu bariatrycznego:

Jakie są wyniki leczenia?

Postępowanie po zabiegu

## **8. Psychologiczne aspekty jedzenia i motywacja do odchudzania *Agata Juruć***

Psychologiczne czynniki związane z jedzeniem

Jedzenie a stres

Kiedy zgłosić się do specjalisty – zaburzenia jedzenia występujące w cukrzycy typu 2

Moja motywacja do odchudzania i plan działania

### **Jadłospisy *Sylwia Karbowska, Agata Juruć***

Jadłospis 1300 kcal

Jadłospis 1700 kcal

### **Piśmiennictwo**

### **Przypisy**

Wszystkie rozdziały dostępne w pełnej wersji książki.