

SPIS TREŚCI

Wstęp	9
Podziękowania	13
Przedmowa	17

1 O cukrzycy bez słodzenia	19
Cukrzyca – co to za choroba?	21
Normy glikemii u osób zdrowych i kryteria rozpoznawania cukrzycy	25
Objawy cukrzycy	27
Kto choruje na cukrzycę?	29
Hiperglikemia	32
Hipoglikemia	37
Jak pomóc osobie z cukrzycą?	41
Powikłania niewyrównanej cukrzycy	41
Zalecenia Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego	44
Gdzie się udać, jeśli podejrzewasz u siebie cukrzycę?	45

2 Życie z cukrzycą	47
Jak zmienia się życie po diagnozie?	51
Czego musisz się nauczyć?	52
Wybór lekarza i terapii	53
Z cukrzycą sam na sam	54
Poznanie własnego organizmu	55
Budowanie pewności siebie i decyzyjności	57
Jak zdobywać wiedzę?	59
Reedukacja	61

3	Samokontrola	63
	Kontrola glikemii	66
	Regularne badania do wykonywania	70
	Odpowiedni styl życia	72
	Dzienniczek samokontroli	75
	Samodyscyplina	77

4	Cukrzyca z czym to się je?	79
	Dieta cukrzycowa	82
	Składniki pokarmowe w diecie diabetyka	84
	Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej	92
	Talerz diabetyka	96
	Indeks glikemiczny	98
	Ładunek glikemiczny	105
	Co jeszcze ma wpływ na indeks i ładunek glikemiczny?	107
	Popularne diety dla diabetyka	108
	Święta i wyjątkowe okazje	109

5	Kobieca strona cukrzycy	113
	Cukrzyca ciążowa	115
	Cukrzyca a karmienie piersią	141

6	Cukrzyca i emocje	145
	Co możesz czuć?	148
	Mindfulness, czyli trening uważności, jako sposób na pogodzenie się z cukrzycą	153
	Akceptacja choroby	154
	Twoja cukrzyca to nie tylko Twój problem	155
	Wypalenie terapeutyczne	156
	Depresja	157

7	Cukrzycowe tematy tabu	159
	Cukrzyca a seks	161
	Antykoncepcja u kobiet z cukrzycą	162
	Tatuaże, piercing i zabiegi kosmetyczne	164
	Cukrzyca a niepełnosprawność	168
	Zatrudnienie osoby z cukrzycą	170
	Alkohol	171
	Palenie tytoniu	173
	Zaburzenia odżywiania	175
	Skąd brać wsparcie do życia z cukrzycą?	176

8	Jestem słodka i co dalej?	179
	Lista ośrodków wraz z kontaktami	198
	Lista szpitali o trzecim stopniu referencyjności	202
	Piśmiennictwo	206
	Skorowidz	207