

Spis treści

0.	Wstęp	6
1.	O cukrzycy słów kilka	10
	1.1 Czym jest cukrzyca?	10
	1.2 Jak leczy się cukrzycę?	11
	1.3 Cukrzycowe mity	14
	1.4 Czym grozi źle wyrównana cukrzyca?	17
	1.4.1 Ostre powikłania cukrzycy	17
	1.4.2 Przewlekłe powikłania cukrzycy	23
2.	Jak zmieni się Twoje życie po diagnozie?	26
	2.1 Od czego zależy poziom cukru?	26
	2.1.1 Insulinoterapia - wstęp teoretyczny	27
	2.1.1.1 Rodzaje insulin i sposób ich działania	27
	2.1.1.2 Co może mieć wpływ na działanie insuliny?	37
	2.1.2 Dieta – wstęp teoretyczny	49
	2.1.2.1 Czym jest dieta?	49
	2.1.2.2 Co musisz wiedzieć na temat odżywiania?	50
	2.1.2.3 Czym kierować się, wybierając produkty?	62
	2.1.3 Aktywność fizyczna – wstęp teoretyczny	67
	2.1.3.1 Czym jest aktywność fizyczna?	67
	2.1.3.2 Jak przygotować się do aktywności fizycznej?	69
	2.2. Czy musisz z czegoś zrezygnować przez cukrzycę?	72
3.	Cukrzyca w praktyce	76
	3.1 Dieta	76
	3.1.1 Obliczanie wymienników	77
	3.1.2 Jak wybierać produkty do swojej diety?	103
	3.2 Insulinoterapia	114
	3.2.1 Insulina	114
	3.2.2 Podawanie insuliny	117

3.2.3 Dawkowanie insuliny	121
3.2.3.1 Insulina podawana do posiłku	122
3.2.3.2 Insulina długodziałająca	131
3.3 Aktywność fizyczna	133
3.3.1 Co nam daje bycie aktywnym?	133
3.3.2 Dlaczego diabetycy boją się wysiłku fizycznego?	134
3.3.3 Bezpieczny trening	134
3.3.4 Ćwiczę, a cukier nie spada	139
3.3.5 Ćwiczę, a cukier spada za mocno	143
4. Cukrzyca na co dzień	146
4.1 Obowiązki diabetyka	146
4.1.1 Odpowiednie przygotowanie siebie i otoczenia	146
4.1.2 Mierzenie poziomu cukru	150
4.1.3 Wizyty u lekarza	154
4.1.3.1 Wizyta u diabetologa	154
4.1.3.2 Wizyty u innych specjalistów	156
4.2 Prawa diabetyka	157
4.3 Po co powstała ta książka?	160
4.4 Co dalej?	161
5. Słowo końcowe	163