

Zywienie w cukrzycy.

Wstęp.....1

Rozdział 1.

Charakterystyka choroby.

1.1.Historia cukrzycy.....3

1.2. Definicje cukrzycy.....4

1.3.Podział i patofizjologia cukrzycy.....5

1.4. Czynniki ryzyka cukrzycy typu 211

1.5. Kryteria wyrównania i leczenia cukrzycy typu 2.....13

1.6. Powikłania i prewencja cukrzycy typu 2.....18

Rozdział II.

Zywienie w cukrzycy.

2.1. Leczenia dietetyczne21

2.2. Ogólne zalecenia dietetyczne w cukrzycy typu 2.21

2.3. Piramida żywienia dla chorych na cukrzyce typu 2.....24

2.4. Zapotrzebowanie energetyczne chorych na cukrzyce.....26

2.5. Zapotrzebowanie energetyczne z różnych składników odżywczych.....27

2.6. Produkty zalecane, umiarkowane i przeciwwskazane w cukrzycy.....29

2.7. Znaczenie wymienników węglowodanowych.31

2.8. Indeks glikemiczny.32

2.9. Sztuka kulinarna w cukrzycy.....34

Rozdział III.

Styl życia a cukrzyca.

3.1. Nadwaga i otyłość.....36

3.2. Alkohol i palenie papierosów.....38

3.3. Aktywność fizyczna.....40

Podsumowanie.....42

Bibliografia.....42

Wykaz tabel i rycin.....45