

Wstęp

Co powinniśmy wiedzieć na temat cukrzycy?

Czym jest cukrzyca?

Jakie są rodzaje cukrzycy?

W jaki sposób można zapobiegać cukrzycy?

Jakie są objawy cukrzycy?

Jak rozpoznaje się cukrzycę?

Jak leczy się cukrzycę?

Jakie zioła stosuje się w leczeniu cukrzycy?

Jakie są powikłania cukrzycy?

W jaki sposób kontrolować cukrzycę?

Jaką rolę w cukrzycy odgrywa dieta?

Jakie są zasady diety cukrzycowej?

Jak skomponować dietę cukrzycową?

Jakie produkty spożywcze i potrawy są dozwolone, a jakie są zabronione w diecie cukrzycowej?

Jak rozplanować posiłki w ciągu dnia?

W jaki sposób należy przygotowywać posiłki w diecie cukrzycowej?

Jak powinna wyglądać dieta wakacyjna w cukrzycy?

Co trzeba wiedzieć na temat kalorii?

Czym są wymienniki dietetyczne?

Czym są wymienniki węglowodanowe (WW)?

Co to jest indeks glikemiczny?

Jakie rodzaje diet stosuje się w cukrzycy?

PRZEPISY

Zupy

Potrawy mięsne i półmięsne

Potrawy jarskie

Potrawy z ryb i owoców morza

Surówki i sałatki

Desery i napoje

Ważne adresy

Bibliografia

Wstęp

Liczba chorych na cukrzycę wzrasta w zastraszającym tempie. Lekarze przewidują, że w 2025 roku już około 300 mln ludzi na świecie będzie dotkniętych tą chorobą. Jest ona tak powszechna, że zaliczono ją do schorzeń cywilizacyjnych. Oznacza to, że pewne osiągnięcia współczesnego życia, które poprawiają jego poziom, przyczyniają się do wzrastającej zapadalności na tę chorobę.

Cukrzyca to cena, jaką płacimy za coraz wyższy poziom życia. Jej rozwojowi sprzyjają podstawowe błędy żywieniowe, tj. nieregularne, zbyt tłuste i zbyt słodkie pożywienie, siedzący tryb życia, nerwowość i życie w ciągłym pośpiechu, w którym za mało jest czasu na ruch i rekreację. Najważniejszym czynnikiem ryzyka jest otyłość, gdyż rozregulowuje pracę mechanizmu przetwarzania czerpanej z pożywienia glukozy w energię.

Celem książki *Kuchnia diabetyków* jest ułatwienie osobom chorym zrozumienia istoty cukrzycy, co stanowi niezbędny element leczenia tej choroby i przeciwdziałania jej skutkom. Przede wszystkim jednak poradnik ten poświęcony jest diecie, jako ważnemu składnikowi terapii osób chorujących na cukrzycę. Przedstawiam w nim najnowsze zalecenia dotyczące właściwego odżywiania się w cukrzycy oraz przepisy na potrawy stosowane w diecie cukrzycowej. Są to zarówno receptury na dania proste, jak i na potrawy bardziej wykwintne, podawane przy szczególnych okazjach. Wszystkie dania łączy to, że są smaczne, i zdrowe.

Życzę Państwu, abyście żyli pełnią życia, i aby udało się Wam zminimalizować trudności związane z chorobą.

Autor Barbara Jakimowicz-Klein

*Książką tą i hasłem **MNIEJ CUKRU WIĘCEJ ŻYCIA** Wydawnictwo Astrum chce się czynnie włączyć w walkę z tą chorobą.*

Dlatego też rozpoczęło **OGÓLNOPOLSKĄ AKCJĘ STOP CUKRZYCY**, której celem jest zachęcenie do wykonywania pomiarów cukru, spotkań w grupach diabetyków, do kontaktów z lekarzami i odwiedzania poradni specjalistycznych na terenie całej Polski.

Nie pozwólmy, by kolejna choroba cywilizacyjna zawładnęła naszym życiem.

Przyłącz się i Ty. Przebadaj się, nie zwlekaj.

Prezes Wydawnictwa Astrum
Lech Tkaczyk