



Joanna Fabisiak
Karolina Chęć

Moje świadome życie z cukrzycą typu 1

Jak zaakceptować chorobę i czerpać radość z życia?
Porady z obszaru medycyny, dietoterapii
i psychologii pozytywnej

konsultacja merytoryczna i treści medyczne
dr n. med. Jacek Fabisiak, diabetolog

SPIS TREŚCI

1. Wstęp	7
2. Czym jest cukrzyca. Co warto o niej wiedzieć?	10
3. Objawy cukrzycy typu 1, czyli po czym ją poznasz	12
4. Cukrzyca - „cichy zabójca”	14
5. Insulina - czym jest i do czego jest Ci potrzebna	15
6. Miesiąc miodowy - wcale nie taki słodki	21
7. Ważne parametry	23
- glikemia, czyli poziom Twojego cukru	23
- hemoglobina glikowana - wskaźnik wyrównania Twojej cukrzycy	26
- profil lipidowy - Twój dobry i zły cholesterol	28
8. Nieprawidłowa glikemia, czyli za niski lub za wysoki cukier	30
- hiperglikemia - „przecukrzenie”	30
- hipoglikemia - „niedocukrzenie”	32
9. Kwasica ketonowa i co robić, gdy się pojawi.	34
10. Cukrzyca a używki:	37
- alkohol	37
- papierosy	39
11. Cukrzyca a seks	40
12. Aktywność fizyczna a dawki insuliny	41
13. Podróżowanie z cukrzycą, czyli wakacje pod palmami	43
- zmiana stref czasowych a poziomy Twojej glikemii	45
14. Pompa insulinowa - dlaczego warto?	48
- pompa insulinowa - lekarz odpowiada na najczęstsze pytania i wątpliwości	51

SPIS TREŚCI

15. Dietoterapia w cukrzycy – makroskładniki pod lupą	54
- Węglowodany - nieodłączny element Twoich posiłków	57
- Indeks i ładunek glikemiczny - ważne wskaźniki dla Twojego organizmu	57
- Cukry proste i cukry dodane - co trzeba o nich wiedzieć	61
- Etykiety na produktach - jak je czytać?	62
- Błonnik - Twój dobry przyjaciel	62
- Wymienniki węglowodanowe i wymienniki białkowo-tłuszczowe - jak je liczyć?	63
- Tłuszcze - co warto o nich wiedzieć?	65
- Białko - dlaczego jest ważne?	66
16. Picie wody - dlaczego to najlepszy wybór?	68
- Czym słodzić? Co zamiast cukru?	69
17. Ogólne zasady racjonalnej diety	70
- Jakie produkty wybierać i jak je łączyć - Twoja ściągga	72
- Zalecane proporcje na talerzu	73
- Co jeść? - pomysły na śniadanie, obiad, kolację	74
- Zdrowe przekąski - przyjazne Twojej cukrzycy	75

SPIS TREŚCI

18. Cukrzyca, czyli duża zmiana w Twoim życiu	77
- Jak przebiega proces zmiany, czyli zrozum to, co czujesz. Transteoretyczny model zmiany J. O. Prochaski i DiClemente:	77
• etap prekontemplacji - kiedy nie chcesz słyszeć o cukrzycy i typowe mechanizmy obronne	77
• etap kontemplacji - kiedy jeszcze „grasz na zwłokę”	79
• etap przygotowania - kiedy zaczynasz myśleć o swojej przyszłości z cukrzycą u boku	84
• etap działania - Twoje zderzenie z rzeczywistością, czyli co się sprawdza, a co nie	86
• etap podtrzymania - czas utrwalania nowych nawyków	87
19. Twoja relacja z chorobą	89
- Cukrzyca - Twój „gość, który nie zamierza wyjechać”	90
- Twoje myśli - ich wpływ na Twoją relację z cukrzycą	91
- Jak sobie radzić z myślami, które Ci nie służą	92
- Akceptacja choroby - jak żyć z cukrzycą	96
- Cukrzyca a Twoja strefa wpływu	99
- Nie dokładaj sobie	102
- Jak - krok po kroku - wzmacniać odczuwanie szczęścia?	104
20. Lekarz odpowiada, czyli najczęstsze pytania dotyczące cukrzycy typu 1	108
21. Parę słów na zakończenie	110