
OBSAH

Předmluva	7
1 Vitaminy a diabetes mellitus	11
1.1 Vitamin D	12
1.2 Vitamin C	22
1.3 Vitamin A	26
1.4 Vitamin E a „antioxidační směs“	30
1.5 Vitaminy skupiny B	33
2 Potravinové doplňky, bylinné extrakty a diabetes mellitus	46
2.1 Úvod	46
2.2 Psyllium	49
2.3 Česnek	51
2.4 Zelený čaj	52
2.5 Skořice	52
2.6 Korejský žen-šen	53
2.7 Jinan dvoulaločný	54
2.8 Acai	55
2.9 Chrom	56
2.10 Zinek	56
2.11 Aloe vera	57
2.12 Kombucha	57
2.13 Citrus aurantium	58
2.14 Zázvor	59
2.15 Jestřábina lékařská	59
2.16 Bylinné preparáty čínské a ajurvédské medicíny	59
3 Náhradní sladidla	67
3.1 Úvod	67
3.2 Sladidla pro diabetiky nevhodná	69
3.3 Náhradní sladidla, vhodná pro diabetiky	71
3.4 Náhradní sladidla přírodní	72
3.5 Náhradní sladidla syntetická	77
3.6 Zařazení náhradních sladidel do dietního plánu	80
3.7 Stanovisko ADA a AHA z roku 2012 k náhradním sladidlům	80

4	Čaj a káva a diabetes mellitus	85
4.1	Čaj.....	85
4.2	Káva.....	87
5	Diabetes mellitus a alkohol/víno	89
5.1	Úvod.....	89
5.2	Resveratrol a SIRT-1.....	90
5.3	Červené víno.....	92
5.4	Alkohol, KV choroby a DM 2. typu.....	94
5.5	Alkohol a DM 1. typu.....	94
5.6	Další vztahy diabetu a konzumace alkoholu.....	95
5.7	Praktická doporučení pro nemocné s DM.....	97
	Přehled použitých zkratk	101
	Seznam ilustrací	103
	Barevná příloha	105
	Medailonky autorek	112
	Rejstřík	116