

# Saturs

<b>PRIEKŠVārds . . . . .</b>	<b>5</b>
<b>ĪSI PAR DIABĒTU . . . . .</b>	<b>9</b>
Diabēts nozīmē, ka asinīs ir pārāk daudz cukura . . . . .	10
Kāds ir MANS risks saslimt ar otrā tipa cukura diabētu? . . . . .	12
Sākumā ir prediabēts . . . . .	13
No kurienes mēs nākam? . . . . .	19
Liekais svars izraisa insulīna rezistenci . . . . .	23
Svarīgi noteikt diagnozi pēc iespējas agrāk . . . . .	27
Diabēts rada nopietnas komplikācijas . . . . .	29
<b>DZĪVESVEIDA PĀRMAIŅAS . . . . .</b>	<b>31</b>
Tas viss ir nopietni . . . . .	32
Iegādājies glikometru un iemācies mērīt sev glikēmiju! . . . . .	34
Mazāk ēst, vairāk kustēties . . . . .	37
Sasniedz sāta sajūtu ar šķiedrvielām bagātiem produktiem! . . . . .	38
Tev jāzina – ciete arī ir cukurs . . . . .	45
Esi uzmanīgs ar diētiskajiem produktiem! . . . . .	49
Esi modes noteicējs! . . . . .	51
Mācies lasīt informāciju uz produktu iepakojuma! . . . . .	52

Bagātīgi pieēdies tikai svētkos! . . . . .	54
Pērc produktus tirgū no vietējiem ražotājiem! . . . . .	55
Izproti taukus! . . . . .	56
Nepārcenties ar apbrūnināšanu! . . . . .	61
Mācies dejot tango! . . . . .	62
Mājās atrodi ko interesantāku par televizora skatīšanos! . . . . .	64
Kompensē papildu kalorijas ar papildu slodzi! . . . . .	66
Ja diēta un fiziskā aktivitāte nepalīdz, meklē palīdzību pie ārsta! . . . . .	66
Esi informēts! . . . . .	70
Viss ir tavās rokās . . . . .	72

<b>IZMANTOTĀ UN IETEICAMĀ LITERATŪRA . . . . .</b>	<b>77</b>
--	-----------

<b>PAR AUTORI. . . . .</b>	<b>79</b>
----------------------------	-----------