



Cuprins



9

Diabetul

Definiție.....	11
Tipuri de diabet	11
Cauze.....	13
Simptome.....	16
Analiza zahărului din urină	17
Analiza hemoglobinei glicozilate	18
Cum să-ți măsoari singur glicemia	21
Complicațiile pe termen scurt ale diabetului	22
Complicațiile pe termen lung ale diabetului.....	23
Diabetul în timpul sarcinii	24
Prevenirea și combaterea DZ2 și a complicațiilor lui... ..	25
Prognosticul și complicațiile diabetului	27
Îngrijirea picioarelor în cazul diabeticilor	28

Tratamente științifice și naturale



32

Dietoterapia

Alimentația în diabet.....	33
Piramida alimentației	33
Piramida alimentației ovo-lacto-vegetariene.....	34
Alimente recomandate	37
Cerealele și tuberculii (grupa 1)	38
Legumele (grupa 2)	41
Fruitele (grupa 3)	43
Grăsimile și uleiurile (grupa 4).....	46
Leguminoasele (grupa 5).....	48
Nucile și semințele (grupa 6)	51
Produsele lactate (grupa 7).....	52
Alimente care ar trebui consumate în cantități reduse.....	54
Brânzeturile (grupa 8)	54
Ouăle (grupa 9)	56
Alimente care ar trebui eliminate	61
Suplimentele alimentare.....	61
Fibrele alimentare și hormonul GLP-1.....	62
Un plan de alimentație.....	68
Planul de alimentație de 2000 calorii	73
Rețete.....	88





106

Fitoterapia

<i>Metode de preparare a ceaiurilor de plante medicinale</i>	107
<i>Ceai hipoglicemic I</i>	108
<i>Ceai hipoglicemic II</i>	108
<i>Ceai hipoglicemic III</i>	109
<i>Ceai hipoglicemic IV</i>	109
<i>Ceai hipoglicemic V</i>	110
<i>Ceai hipoglicemic VI</i>	110
<i>Ceai hipoglicemic VII</i>	111
<i>Ceai hipoglicemic VIII</i>	111



112

Fizioterapie

<i>Exercițiul fizic</i>	113
-------------------------------	-----



116

Hidroterapia

<i>Tehnica hidroterapeutică</i>	117
---------------------------------------	-----

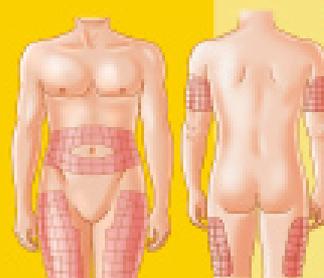


118

Tratamentul medicamentos

<i>Medicamentele antidiabetice orale</i>	119
<i>Alegerea antidiabeticelor orale în DZ2</i>	120
<i>Asocierea antidiabeticelor orale cu insulina</i>	122
<i>Insulina</i>	124
<i>Cazuri în care se impune administrarea insulinei</i>	124
<i>Regiunile anatomice recomandate pentru injectarea insulinei</i>	125
<i>Tipuri de insulină</i>	126
<i>Instrumente pentru administrarea de insulină</i>	127
<i>Tehnica de injectare a insulinei</i>	128
<i>Dozarea insulinei</i>	130
<i>Principiile terapiei cu insulină</i>	130
<i>Conservarea insulinei</i>	131

<i>Bibliografie</i>	132
<i>Simboluri și abrevieri</i>	133
<i>Glosar de termeni medicali</i>	134
<i>Index alfabetic general</i>	139
<i>Indexul bolilor și al simptomelor</i>	142





- ✓ **DZ2:** Prezintă o tendință ereditară. Dacă persoana are rude apropiate bolnave de diabet, probabilitatea îmbolnăvirii crește.
- **Stilul de viață**
 - ✓ **Supraponderabilitatea** (vezi INDICELE DE MASĂ CORPORALĂ, pagina 14)
 - ◆ **DZ1:** Supraponderabilitatea nu crește riscul apariției DZ1.
 - ◆ **DZ2:** Se estimează că supraponderabilitatea și obezitatea cresc riscul îmbolnăvirii de DZ2 de 2 până la 12 ori.
 - ✓ **Inactivitatea.** Dacă o persoană face mai puțin exercițiu fizic, probabilitatea îmbolnăvirii de diabet este mai mare.
- **Vârsta.** Riscul îmbolnăvirii de DZ2 crește odată cu vârsta.
- **Apartenența etnică.** Nu se cunoaște cauza pentru care populația din Insulele Pacificului și din America Latină, precum și afro-americanii și asiaticii care au emigrat în America de Nord, dar și alte grupuri etnice prezintă o probabilitate mai mare de a se îmbolnăvi de DZ2.
- **Sarcina.** Circa 2-5% dintre femeile însărcinate suferă de **diabet gestațional**, care, de regulă, se manifestă în a doua parte a sarcinii (vezi DIABETUL ÎN TIMPUL SARCINII, pagina 24).



Bebelușii mamicilor cu diabet gestațional se pot naște cu malformații congenitale. De aceea se recomandă efectuarea unui test de laborator cu numele de „testul de toleranță la glucoză” (vezi DIABETUL ÎN TIMPUL SARCINII, pagina 24).

- ✓ Diabetul gestațional dispare după naștere, dar peste jumătate dintre femeile cu diabet gestațional ajung să aibă DZ2. De asemenea, poate apărea și DZ1, dar frecvența lui este mai redusă.
- ✓ Femeile care nasc copii cu o greutate la naștere mai mare de 4 kg au o probabilitate mai mare de a avea DZ2.
- **Medicamentele.** Unele medicamente pot crește nivelul de glucoză din sânge sau pot împiedica insulina să acționeze corespunzător. Următoarele medicamente pot crește riscul îmbolnăvirii de DZ2:

INDICELE DE MASĂ CORPORALĂ

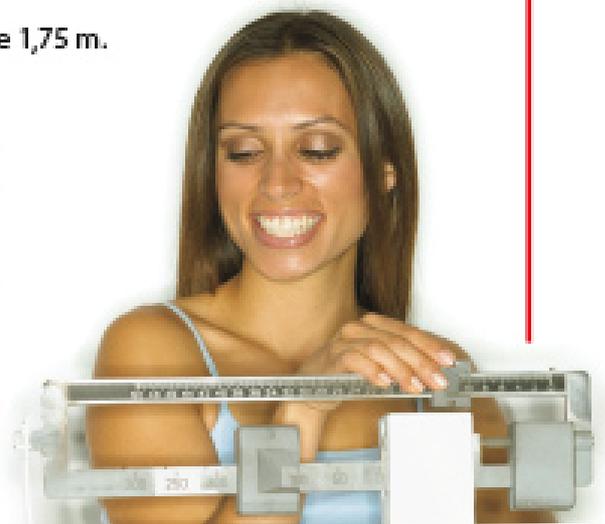
Pentru a afla dacă avem o greutate corespunzătoare, putem calcula indicele de masă corporală (IMC) folosind următoarea formulă:

$IMC = \text{greutate (kg)} / \text{înălțime}^2 \text{ (m)}$

Exemplu: O persoană cântărește 75 kg și are înălțimea de 1,75 m.

$$BMI = \frac{75 \text{ kg}}{1,75 \text{ m} \times 1,75 \text{ m}}$$

IMC	Greutate
sub 18,5	Insuficient (slab)
18,5-24,9	Normal (optim)
25-29,9	Supraponderabilitate
30-40	Obezitate
peste 40	Obezitate morbidă



DIABETUL

TRATAMENTE
ȘTIINȚIFICE
ȘI NATURALE

Diabetul reprezintă una dintre cele mai importante probleme de sănătate la nivel mondial. În 1985, aproximativ 30 de milioane de persoane sufereau de diabet. În două decenii (2006), s-a ajuns la 246 de milioane (6-8% în zonele cu un stil de viață occidental). Se estimează că, în jurul anului 2025, numărul diabeticilor va depăși 380 de milioane.

Problema principală este aceea că 50% dintre cei afectați nu își dau seama că sunt bolnavi. În plus, circa 40% dintre persoanele obeze suferă de diabet, dar nu știu asta. În statele industrializate, diabetul e răspunzător pentru jumătate din numărul amputărilor membrilor inferioare, e a doua cauză de orbire, a treia cauză de insuficiență renală și una dintre principalele cauze de deces.

Diabetul nu se vindecă, dar poate fi ținut sub control și se poate duce o viață normală prin respectarea unei alimentații bine planificate, prin efectuarea de exerciții fizice regulate și, dacă e necesar, prin administrarea tratamentului indicat de medic.

