

TURINYS

ATSILIEPIMAI APIE KNYGĄ <i>DIABETO KODAS</i>	9
PRATARMĖ.....	13
KAIP IŠVENGTI IR ĮVEIKTI 2 TIPO DIABETĄ:	
TRUMPAS PRAKTINIS VADOVAS.....	19

Pirmoji dalis. Epidemija

1. KAIP 2 TIPO DIABETAS VIRTO EPIDEMIJA.....	35
2. KUO SKIRIASI 1 IR 2 TIPO DIABETAS.....	50
3. POVEIKIS VISAM ORGANIZMUI.....	60

Antroji dalis. Hiperinsulinemija ir atsparumas insulinui

4. DIABETINIS NUTUKIMAS: KALORIJŲ APGAULĖ.....	81
5. INSULINO VAIDMUO ORGANIZME SAUGANT ENERGIJĄ.....	99
6. ATSPARUMAS INSULINUI: GLIUKOZĖS PERTEKLIUS REIŠKINYS.....	111

Trečioji dalis. Cukrus ir 2 tipo diabeto atsiradimas

7. DIABETAS - DVEJOPŲ DEFEKTŲ LIGA.....	139
8. RYŠYSTARP FRUKTOZĖS IR ATSPARUMO INSULINUI.....	163
9. RYŠYS SU METABOLINIU SINDROMU.....	180

Ketvirtoji dalis. Kaip nereikia gydyti 2 tipo diabeto

10. INSULINAS NEGYDO 2 TIPO DIABETO.....	205
11. GERIAMIEJI HIPOGLIKEMINIAI PREPARATAI NEGYDO.....	227
12. MAŽAI KALORIJŲ TURINTI DIETA IR FIZINIS AKTYVUMAS NEVEIKIA.....	247

Penktoji dalis. Kaip veiksmingai išgydyti 2 tipo diabetą

13. BARIATRINĖS CHIRURGIJOS PAMOKOS.....	262
14. MAŽAI ANGLIAVANDENIŲ TURINTI DIETA.....	277
15. PROTARPINIS BADAIVIMAS.....	301

BAIGIAMASIS ŽODIS.....	331
PRIEDAS: DU SAVAITINIŲ VALGIARAŠČIŲ PAWZDŽIAI.....	342
PASTABOS.....	348