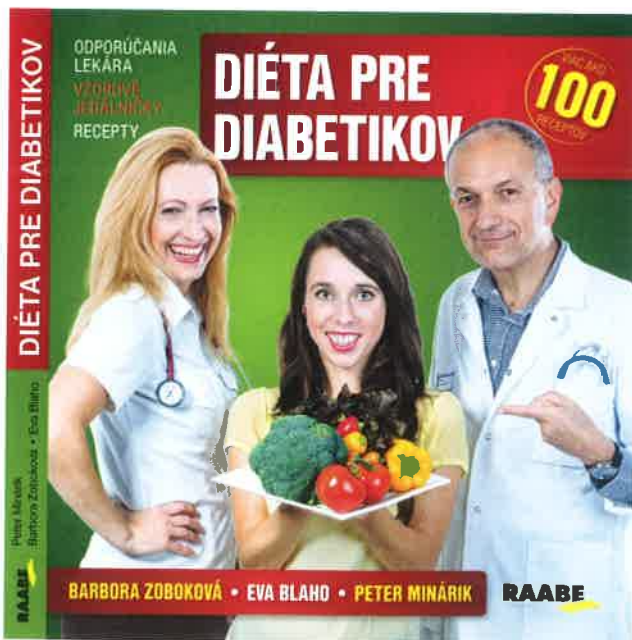


*Známy gastroenterológ Peter Minárik, diabetologička Barbora Zoboková a výživová poradkyňa Eva Blaho prinášajú novú knihu diabetikom, ich príbuzným, ale aj zdravým jedincom, ktorí z času na čas potrebujú využiť diétne stravovanie, alebo dozvedieť sa viac o správnych stravovacích a pohybových návykoch.*



Kniha ponúka množstvo cenných rád ktoré pomôžu pacientom s diabetom robiť správne rozhodnutia a zvládať tak lepšie ich ochorenie. Ako a prečo vzniká diabetes, ako sa diagnostikuje? Ako zvládať hypoglykemické stavy? Ako merať hladinu glukózy v krvi? Ale tiež viac ako 100 receptov (raňajky, polievky, mäsové jedlá, ryby, prílohy, dezerty) – taký je obsah knihy. Nájdete v nej cenné rady pri výbere správnych potravín a nápojov, výživové typy pre diabetikov, ako majú vyzeráť porcie ovocia, zeleniny, mliečnych výrobkov, mäsa, tukov, strukovín a pečiva.

Kniha chce podať pomocnú ruku všetkým na ceste životom s cukrovkou, na ktorej každý musí byť sám sebe lekárom. Diabetológ pacientovi poskytne základné informácie o strave, pohybe a liečbe, ale nebude pri ňom stáť pri každom jeho jedle, keď si ho bude nakladať na tanier. To sa musí každý naučiť sám. Ako povedal pred vyše sto rokmi zakladateľ Joslinovho diabetického centra, Elliot P. Joslin: „Diabetik, ktorý vie najviac, žije najdlhšie!“