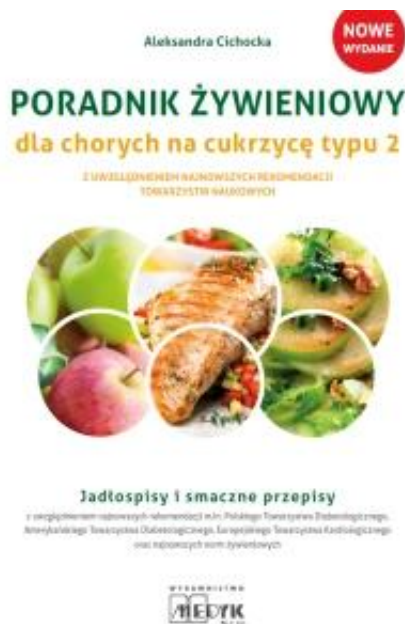


Link do produktu: <https://www.sklep.medyk.com.pl/poradnik-zywniowy-dla-chorych-na-cukrzyce-typu-2-2026-p-517.html>



Poradnik żywieniowy dla chorych na cukrzycę typu 2 - 2026

Cena	49,00 zł
Czas wysyłki	24 h w dni robocze
Numer katalogowy	9788366866560
Kod producenta	978-83-66866-56-0
Kod EAN	9788366866560
Producent	Medyk Sp. z o.o.

Opis produktu

Poradnik żywieniowy dla chorych na cukrzycę typu 2, nowe wydanie III 2026

Nowe, zaktualizowane i rozszerzone wydanie popularnego poradnika, który cieszy się dużym zainteresowaniem wśród pacjentów oraz specjalistów – lekarzy, dietetyków i edukatorów diabetologicznych.

📖 Dlaczego warto?

Książka została opracowana na podstawie najnowszych badań oraz aktualnych rekomendacji medycznych (2025), w tym Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego oraz międzynarodowych organizacji. Wszystkie informacje zostały przedstawione w praktyczny i przystępny sposób – tak, aby można je było łatwo zastosować w codziennym życiu.

✔ Co znajdziesz w środku?

- aktualne zalecenia dotyczące diety w cukrzycy typu 2
- praktyczne wskazówki żywieniowe dla osób chorych i zagrożonych chorobą
- informacje o profilaktyce i wspomaganiu leczenia
- nowe rozdziały dotyczące:
 - suplementacji – kiedy warto ją stosować
 - samokontroli glikemii (w tym CGM i pomiary domowe)
- omówienie zaleceń dotyczących m.in. nadciśnienia, lipidów i chorób sercowo-naczyniowych

👤 Dla kogo jest ta książka?

- osób z cukrzycą typu 2
- osób zagrożonych cukrzycą
- rodzin i opiekunów
- studentów kierunków medycznych
- specjalistów: dietetyków, pielęgniarek, edukatorów

📖 Praktyczne podejście

Publikacja zawiera konkretne wskazówki, które pomagają:

-
- lepiej kontrolować poziom cukru
 - poprawić nawyki żywieniowe
 - wspierać leczenie i zdrowie na co dzień

Dodatkowym atutem jest autorski model „talerza diety osoby z cukrzycą”, który ułatwia planowanie posiłków.

☐☐ **Postaw na wiedzę, która działa**

To nie tylko teoria – to praktyczny przewodnik, który pomaga w codziennym funkcjonowaniu z cukrzycą i wspiera drogę do lepszego zdrowia.

Recenzja naukowa

Przy wszystkich przepisach znajdują się informacje o ich wartościach odżywczych i kaloryczności. Autorka wykorzystała w publikacji najnowsze rekomendacje Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego, Amerykańskiego Towarzystwa Diabetologicznego, Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego i normy Instytutu Żywności i Żywnienia, przekładając teoretyczne zalecenia na ich praktyczne zastosowanie w codziennym żywieniu. Szczególną uwagę warto zwrócić na obszerne tabele z wymiennikami węglowodanowymi i proste wskazówki, w jaki sposób można łatwo je obliczyć. Przygotowywanie posiłków z pomocą tej książki to najlepszy przepis na zdrowe odżywianie.

Książka jest zbiorem wielu przepisów kulinarnych łatwych do realizacji w naszych warunkach. Są one dostosowane do nawyków żywieniowych w Polsce. Jestem przekonany, że ze względu na praktyczny charakter, książka ta stanie się bardzo pomocną, niezwykle przydatną publikacją, ułatwiającą życie chorym z cukrzycą typu 2, a także osobom, które pragną zredukować masę ciała. Książka, napisana przystępnym językiem, zawiera wszystkie nowoczesne trendy leczenia żywieniowego chorych na cukrzycę i jest jedną z niewielu pozycji w Polsce o walorach zarówno praktycznych, jak i naukowych.

prof. dr hab. n. med. Waldemar Karnafel

Autor

mgr inż. Aleksandra Cichocka – pracownik naukowy Instytutu Żywności i Żywnienia w Warszawie. Prowadzi wykłady, szkolenia, warsztaty dla lekarzy, dietetyków, studentów, pielęgniarek i nauczycieli. Jest autorem lub współautorem książek i publikacji naukowych. Opracowała wiele materiałów edukacyjnych dla pacjentów, które w prosty sposób wyjaśniają zasady diety w odchudzaniu, cukrzycy typu 2, nadciśnieniu tętniczym, przy zwiększonym stężeniu cholesterolu i triglicerydów we krwi a także w profilaktyce i leczeniu chorób układu krążenia. Popularyzuje wiedzę, jak zdrowe żywienie może wpłynąć na poprawę naszego zdrowia i zmniejszyć ryzyko rozwoju chorób zależnych od diety.
