

İçindekiler

Diyabet hakkında genel bilgi	7
Metabolizma ve kendi kendini kontrol	17
İnsülinin etkisi	32
Vücut ağırlığı ve kilo verme	38
Kalorisi düşük gıdalar	42
Zayıf Tip 2 diyabetli beslenmesi	82
Şeker azlığı	86
Bedensel hareket	92
Kanşekeri düşürücü ilaçlar	95
Zararlar	106
Ayaklar ve diyabet	109
Düzenli kontroller	128
Ek: Kanşekeri ölçüm tablosu	138
Dizin	139