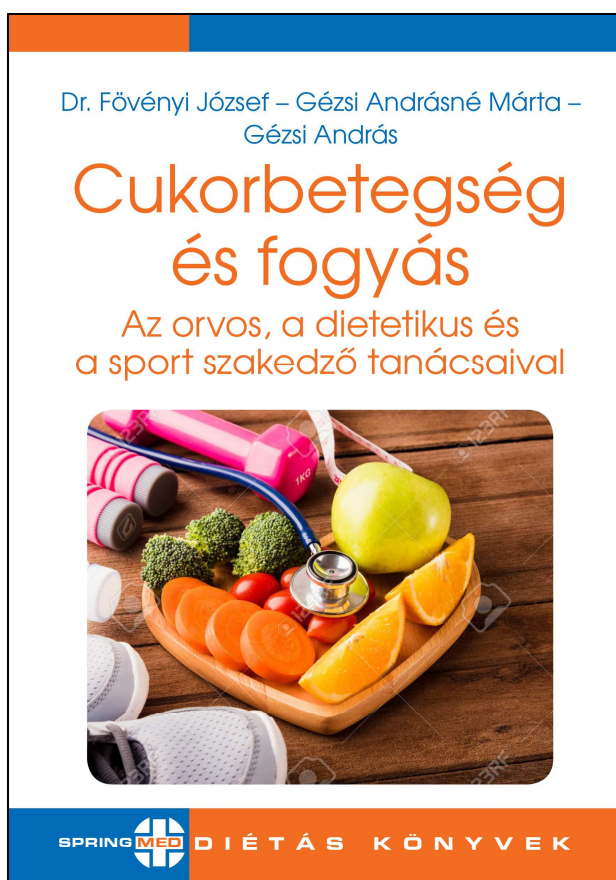


Örömmel értesítjük, hogy a **SpringMed Kiadó** sorozata,
a **SpringMed Diétás Könyvek®**
sorozatában újra kiadásra került

Dr. Fövényi József
Gézi Andrásné Márta
Gézi András

Cukorbetegség és fogyás

Az orvos, a dietetikus és a sport szakedző tanácsaival



**Méret: 148 x 210 mm
oldal**

Ár: 4880 Ft

ISBN 978-615-6337-77-1

E-book ár: 3500 Ft

ISBN (E-book) 978-615-6337-78-8

A könyvről:

A cukorbetegség (diabétesz) felnőttkori, 2. típusa gyakran társul elhízással, ami tovább ronthatja a beteg egészségi állapotát, közérzetét. A testsúlycsökkentés senkinek sem megy könnyen, főleg, ha szeretjük a finom, ízletes ételeket. A testsúlyunk évről évre tud emelkedni, hiszen ahogy idősödünk, egyre lassabb az anyagcserénk, főleg ha az evés mellett nem mozgunk eleget. Időskorban is fontos a mozgás, a fizikai munkavégzés (torna, takarítás, kertészkedés). A könyv szerzői az alapoktól kezdve igyekeznek minden fontos tudnivalót közzétenni, ami ahhoz szükséges, hogy a cukorbetegségről is legyenek biztos ismereteink (I. fejezet). A táplálkozásunkkal kapcsolatosan az ételmiszerfajtákról részletes ismertetőt és rengeteg, jobbnál jobb receptet találunk a könyv II. fejezetében. S ha már a mozgásnak is nagy jelentősége van az életünkben, akkor ismerkedjünk meg a fogyni vágyó cukorbetegeknek javasolt mozgásformákkal a könyv III. fejezetében. A Függelék és a színes ételfotók még további kedvet hoznak a kézikönyv forgatásához.

Könyvajánló:

Szokatlan dolog járványról beszélni egy olyan, nem fertőző megbetegedés esetén, mint amilyen a diabétesz. Mégis voltaképpen járványról van szó akkor, amikor egy kórkép világszerte széles körben és rohamosan terjed, jóllehet térnyeréséért sem vírusok, sem baktériumok nem tehetők felelőssé. Minek köszönhető hát a cukorbetegség számának gyors ütemű szaporodása? Elsősorban azoknak a mélyreható változásoknak, melyek az emberek életkörülményeiben a világ legtöbb országában végbementek az elmúlt 80-100 év alatt. Ezzel a diabétesz kiváló példát ad az emberi szervezet adaptációs zavaraira, a túl gyors változásokhoz való alkalmazkodási képtelenségre. Az élőlények szervezete ugyanis – amely évtizedek, évmilliók alatt alakult olyanná amilyen – a környezet viszonylag gyors változásaira képtelen reagálni.

Mik ezek a környezeti változások?

– A kezdettől fogva rendszeres fizikai aktivitáshoz szokott szervezet számára az ülő életmódból adódó inaktivitás, – a többnyire alacsony energiasűrűségű és szénhidrát-dús étkezéssel szemben a magas energiasűrűségű, koncentrált, zsírdús étkezés, mely a népesség mind nagyobb hányadánál a teljes szervezetben vagy annak egy részén a testzsír felszaporodását eredményezi. Mindezek következtében világszerte a cukorbetegség rohamos térnyerésének lehetünk tanúi. 2000-ben mintegy 150 millió volt a betegek száma. 2010-ben már 221 millió. Ha a jelenlegi tendenciák folytatódnak, ez a szám 2050-re megközelítheti az egymilliárdot. Ami a cukorbetegség magyarországi előfordulási gyakoriságát illeti, az első pontos adat 1942-ből származik. Ekkor az összlakosság 0,075%-a, 10940 fő volt cukorbeteg. A diabétesz legnagyobb gyakoriságát Budapesten találták. Többségük az állami tisztségviselők, bankárok és úrgazdag úriasszonyok köréből került ki. 35-40 évvel ezelőtt csak becsülni tudtuk a cukorbetegség számát, 100-150 ezer között mozgott. 1995-ben kb. 500 ezer ismert hazai cukorbeteggel számolhatunk, ami a lakosság 5%-ak felelt meg. Ez a szám naponta gyarapszik újabb és újabb esetek diagnosztizálásával. Napjainkra elérte az 1,1 milliót (KSH). A hazai felnőtt cukorbetegség túlnyomó többsége 2-es típusú diabéteszes. Közülük legalább 85%-ot tesznek ki a testtömegfelesleggel rendelkezők. 41 ország adatait figyelembe véve Magyarország a negyedik legrosszabb adattal rendelkezik az elhízott emberek számát illetően. A diabétesz tehát a mai kor egyik krónikus népbetegsége. A krónikus állapot hosszan tartó kezelést von maga után, melyet a betegeknek önmaguknak kell véghez vinni. Saját magukat kell gondozni és irányítani egészségi állapotukat. A nem megfelelő anyagcsere-állapotú cukorbetegség gyakran szövődik egyéb kórképekkel, mint magas vérnyomás, zsírsanyagcsere-zavar, elhízás. E betegségek külön is, de együtt különösen erős kockázati tényezői a szív- és érrendszeri betegségeknek, melyek köztudottan vezetnek a halálozási statisztikát. A cukorbetegség életkilátásait, a hosszú távú szövődésmenyesítettségét a mindennapok kis döntései alapvetően meghatározzák. A helyes döntések feltétele a megfelelő szintű tudás megszerzése. A betegek aktív együttműködése az eredményes kezeléshez, gondozáshoz nélkülözhetetlen. A cukorbetegség

élethosszig tartó, nem gyógyítható állapot, mely a betegek folyamatos oktatását igényli. A betegséggel való együttélés szabályait el kell sajátítani, a mindennapok döntéseire fel kell készülni. A diabétesz fennállása alatt az élet eseményeinek változása, a szövődmények vagy más betegségek megjelenése, az új kezelési elvek szükségessé teszik a betegek új ismeretekkel történő ellátását. Ez a könyv az étrend és mozgásprogram szakszerű összeállításában segíti túlsúlyos cukorbeteg olvasóit.

Dr. Németh Csilla
belgyógyász, nefrológus, diabetológus
Dél-Pesti Centrumkórház II. Belgyógyászat, főorvos

Szerzők:

Dr. Fövényi József

PhD, címzetes egyetemidocens, nyugalalmazott osztályvezető főorvos

Ma is aktív belgyógyász és diabetológus szakorvos, több mint 6 évtizede foglalkozik a diabéteszes betegek diétás, gyógyszeres és életmódkezelésével. E tárgykörökben több mint két tucat könyv szerzőjeként munkái több mint 30 kiadást értek meg. Betegoktató tevékenységének a mottója: „A krónikus betegeknek – így a cukorbetegeknek is – az orvosi segítség igénybevétele mellett saját maguknak kell kezelni önmagukat.” Hogy ezt évtizedeken keresztül sikerrel megtehessek, ahhoz igen magas tudásszintre van szükségük. E célból íródott e könyv is két kitűnő társszerző közreműködésével.

Gézi Andrásné Márta

dietetikus, egészségügyi szakmenedzser

1981-től Újpesten terápiás dietetikusként, 1997-től az Egyesített Szent István és Szent László Kórház vezető dietetikusaként dolgoztam. 15 éven keresztül szerveztem a kórház diabéteszklubjának dietetikai előadásait és gyakorlati foglalkozásait. A pályafutásom alatt szerzett tapasztalataim felhasználásával kilenc könyv, több szakmai kiadvány szerzője, társszerzője vagyok a cukorbetegség és az életmódváltás témakörében.

Gézi András

testnevelő tanár, szakedző

Közel 40 éves pályafutásom alatt különböző korosztályú fiatalok testi és lelki nevelésével foglalkoztam. Az Újpesti Dózsa Sportiskola Atlétikai Szakosztályának vezető edzőjeként, majd vágtagakági edzőjeként dolgoztam. Többször vettem részt dietetikussal együttműködve túlsúlyos fiatalok részére szervezett életmódtáborokban. Célunk a testsúlycsökkentés mellett a személyes példamutatás segítségével egy pozitív jövőkép felvázolása, a veszélyeztetettség csökkentése volt.

A tartalomból:

I. A CUKORBETEGSÉGRŐL DIÓHÉJBAN

(Írta: Dr. Fövényi József)

II. A DIETETIKUS TANÁCSAI FOGYNI VÁGYÓ

CUKORBETEGEKNEK

(Írta: Gézi Andrásné Márta, dietetikus)

II.1. TESTSÚLYCSÖKKENTŐ PROGRAM LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

II.2. FŐZŐISKOLA FOGYNI VÁGYÓKNAK RECEPTEKKEL,

MINTAÉTRENDDEL, TÁPANYAGTÁBLÁZATOKKAL

III. A TESTMOZGÁS SZEREPE A TESTSÚLYCSÖKKENTÉSBEN

(Írta: Gézsi András testnevelő tanár, szakedző)

IV. HASZNOS INFORMÁCIÓK

Színes melléklet

További kiadványainkról bővebb információ honlapunkon: www.springmed.hu
és a springmedkonyvaruhaz.hu-n.

Terjesztés:

A megrendeléseket az info@springmed.hu e-mail címre várjuk. Látogassa meg webáruházunkat, ahol a SpringMed kiadványokat 20% kedvezménnyel rendelheti meg! www.springmed.hu
springmedkonyvaruhaz.hu