

# Recenzja

W katastrofie zdrowotnej, którą mamy obecnie w naszym kraju, cukrzyca typu 2 i jej powikłania są najlepszym odzwierciedleniem, jak bardzo chore jest nasze społeczeństwo. Co gorsze, nie widać końca narastania tego problemu. Zaledwie w kilku ostatnich latach przybyło około 400 tys. dorosłych chorych na cukrzycę.

Co można zrobić, aby przynajmniej zatrzymać w pierwszym etapie narastanie tej groźnej epidemii? Istnieje wiele możliwości i rozwiązań, ale podstawą działania jest prowadzenie powszechnej edukacji w zakresie żywienia i stylu życia Polaków.

Nie jestem zaskoczony, że w tej sytuacji mgr inż. Aleksandra Cichocka, należąca do grona najlepszych dietetyków w zakresie diabetologii, podjęła się opracowania nowoczesnego podręcznika pt. „Stan przedcukrzycowy i cukrzyca typu 2. Dieta i styl życia”, opartego na najnowszych wynikach badań naukowych, koncentrując się głównie na tym, jak zapobiegać, rozpoznawać i leczyć wczesne okresy cukrzycy, w tym stan przedcukrzycowy.

Wartość książki polega na tym, że wszystkie zalecenia dotyczące zapobiegania, wczesnego rozpoznawania, a zwłaszcza zaleceń dietetycznych, przedstawione są w prosty, czytelny sposób i – co najważniejsze – praktyczny. Po prostu łatwo z nich korzystać. Godne wyróżnienia są podrozdziały, w których Autorka omówiła szczegółowo wszystkie powikłania cukrzycy typu 2. Dla osób, które chciałyby pogłębić wiedzę na temat cukrzycy, Autorka przygotowała szeroki zestaw najbardziej liczących się w świecie publikacji.

Podsumowując, to znakomita książka, praktyczna i dla każdego. Może być przydatna lekarzom, dietetykom, pielęgniarkom oraz farmaceutom. Przede wszystkim, co chciałbym szczególnie podkreślić, daje wielką szansę setkom tysięcy ludzi, żeby rozpoznany u nich stan przedcukrzycowy nie przeszedł albo przeszedł jak najpóźniej w cukrzycę typu 2.

**Prof. dr hab. n. med. Mirosław Jarosz**

Dyrektor Instytutu Edukacji Żywnościowej i Stylu Życia Profesora Jarosza