

DIABETES

- **Sacharidy** – všechny cukry
- **Diabetická dieta** – dieta se sníženým příjmem sacharidů (cukrů)
- **Glykémie** – koncentrace (hladina) glukózy v krvi
- **Hyperglykémie** – zvýšená koncentrace glukózy v krvi
- **Hypoglykémie** – snížená koncentrace glukózy v krvi
- **Insulin** – hormon regulující koncentraci glukózy v krvi
- **Normální hodnota glykémie** – u zdravého člověka se hodnoty glykémie naláčno pohybují mezi 3,9 – 5,5 mmol/l
- **Glykovaný hemoglobin** ("dlouhý cukr", **HbA1c**) – výsledek ukazuje, jak dobře či špatně byl diabetik léčen za předchozích 10 – 12 týdnů
- u zdravého člověka jsou hodnoty do 43 mmol/mol, uspokojivá hodnota je v rozmezí 43 – 53 mmol/mol

Diabetes mellitus 2. typu

Příznaky diabetu 2. typu

Přicházejí zpravidla pozvolna, a někdy může onemocnění probíhat dlouho zcela bez příznaků. Typickými příznaky diabetu jsou:



Věší pozornost by měli věnovat lidé, kteří mají vysoký krevní tlak, trpí obezitou a/nebo je v jejich rodině diabetik. Je důležité, aby bylo omezeno zjištěno co nejdříve a mohla být zahájena léčba. Tím se snižuje riziko rozvoje dlouhodobých komplikací.

- nerozšířenější typ diabetu mellitu
- pacienti s tímto typem tvoří 90 % všech diabetiků
- metabolická porucha, při níž **organismus není schopen zpracovávat glukózu ve-
douti k hyperglykémii!**
- buněk organismu mají sníženou citlivost na in-
zulin (inzulinová rezistence), časem se snižuje
produkce inzulinu
- tento typ je často spjat s dalšími onemocněními,
a to zvýšenou hladinou tuků v krvi, hypertenzí
a obezitou
- podstatnou součástí léčby je léčba i těchto pří-
znaků onemocnění
- **základem léčby** tohoto typu je úprava jídel-
níku (diabetická dieta) a fyzická aktivita
- **cilem léčby** je udržet stabilní normální hladiny
krevního cukru, tedy udržet glykémii co nejbliže
normální hodnotám

A co teď s tím?

- **I s tímto onemocněním lze vést zcela normální a plnohod-
notný život**, je však zapotřebí si důsledně plánovat jídelníček,
věnovat se pohybovým aktivitám a zvyknout si i na **pravidelné
užívání léků**.
- **Diabetik se může věnovat prakticky všem aktivitám
a činnostem, kterým se dříve věnoval**. Pojdme si zapakovat
základní pravidla.

Pravidla zdravého jídelníčku

- **Co je vhodné:**
 - **pravidelnost:** 3 – 5 porcí denně
 - **komplexní sacharidy:** přílohy do porce o max. 200 g
jako jsou brambory, těstoviny, luštěniny, pohanka
 - **kvalitní bílkoviny**
– libové maso, ryby, vejce, mléčné výrobky, luštěniny;
 - **potraviny s vysokým obsahem vlákniny**
 - **postatek čerstvého ovoce**
 - **postatek zeleniny:** cca 500 g zeleniny denně
– pro představu každé hlavní jídlo doplnit alespoň
1/3 zeleniny
 - **postatečný pitný režim**
– čistá voda je nejlepší volba
 - **doporučovaná sladidla místo cukru:** stévie, xyliol
a erythritol,
- **Potraviny varíme, připravujeme je v páře nebo sous-vide,
pečeme, grilujeme.**

Co neprospívá:

- **Cukr a potraviny obsahující cukr**, takzvané rychlé sacharidy
 - **Alkohol** – omezit na minimum
 - **Sladké nápoje** – nepít vůbec
 - **Mléčné výrobky** – vyhýbat se slazeným, tučným i nízkotučným
výrobkům
 - **Tuky** – omezit příjem tuků (potraviny ideálně nesmažime)
 - **Kalorie** – snižte denní příjem kalorií
- Diabetickým pacientům se vyhybejte, nepřinášejí žádná benefity.
Často obsahují více tuků, cukr nahrazen umělými sladidly a obsahují
mnohdy i více tuků než potraviny běžné.

