



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 5. 10. 2019 | MUDr. Petr Hlavatý, Ph.D.

Cukrovka není z cukru. Na vině je celá řada příčin

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Cukrovka-neni-z-cukru.-Na-vine-je-cela-rada-pricin__s10012x19002.html

Diabetes mellitus neboli cukrovka je porucha metabolismu cukrů, při které tělo není schopné udržet hladinu krevního cukru v mezích normy (normální glykémie se na lačno pohybuje mezi 3,9-5,6 mmol/l). Hlavním projevem onemocnění je hyperglykémie, tj. vysoká hladina krevního cukru. Vysoká glykémie působí toxicky na řadu orgánů a výrazně je poškozuje. To, co tedy činí cukrovku nebezpečnou, jsou její komplikace. Jaké to jsou?



[Spočítejte si riziko diabetu](#)

Riziko cukrovky
2. typu



Kalkulačka FINDRISC představuje jednoduchý způsob, jak bez nutnosti laboratorního vyšetření stanovit míru rizika diabetu 2. typu. Zadávanými parametry je věk, hodnota BMI, fyzická aktivita, příjem zeleniny a ovoce, léčba hypertenze, anamnéza hyperglykémie a rodinná anamnéza.

Komplikace diabetu



Mezi makrovaskulární komplikace se řadí [srdečně-cévní onemocnění](#) vznikající na podkladě aterosklerotických změn, které jsou u diabetu velmi urychlené. Typickým příkladem srdečně cévních onemocnění je **srdeční infarkt a cévní mozková příhoda**. Výskyt kardiovaskulárních komplikací je u diabetiků 1. i

2. typu velmi častý.

Příčiny urychlené aterogeneze u diabetiků nejsou zcela jasné, u diabetiků 2. typu se však na tom podílí celý soubor současně se vyskytujících odchylek, typických pro [tzv. metabolický syndrom](#).

Jedná se o inzulínovou rezistenci, obezitu (zpravidla abdominálního typu), zvýšené hladiny cholesterolu a/nebo krevních tuků, vysoký krevní tlak, poruchy krevní srážlivosti. V současnosti jsou známy desítky odchylek, které jsou

součástí metabolického syndromu.

Mikrovaskulární komplikace vycházejí z **postižení drobných cév**. Jde o diabetickou neuropatii (postižení nervů), retinopatii (změny cév oční sítnice), nefropatii (onemocnění ledvin). Specifickým problémem při cukrovce je riziko **tzv. diabetické nohy**, tedy vznik nehojících se vředů na dolních končetinách.

- Cukrovka má více typů, **podle mechanismu vzniku**.

Diabetes mellitus 1. typu

DM 1 typu vzniká na podkladě autoimunitní reakce, kdy **tělo vytváří protilátky proti buňkám produkujícím inzulín**. Organismus ztrácí zcela schopnost vyrábět inzulín a člověk je odkázaný na jeho podávání ve formě injekcí. Strava a celkově životní styl zde sehrávají samozřejmě velkou úlohu, ale nejdůležitější je počítat **množství přijímaných sacharidů** a podle toho si nastavovat dávky inzulínu.

Diabetes mellitus 2. typu



DM 2 typu představuje až **90 % všech případů cukrovky** a jeho výskyt stále stoupá. Vzniká nejčastěji na podkladě obezity, která má za následek sníženou účinnost inzulínu.

[Spočítejte si míru rizika na kalkulačce ZDE](#)

Mluvíme o **tzv. inzulínové rezistenci**, kterou se slinivka snaží překonat zvýšenou tvorbou inzulínu. Postupně ale již není tělo schopno vyrobit tolik inzulínu, kolik ho je potřeba k udržení normální hladiny glykémie a objevuje se cukrovka.

Léčba spočívá především v **redukci tělesné hmotnosti**, součástí jsou i léky, které jednak zvyšují citlivost tkání vůči inzulínu a jednak podporují tvorbu vlastního inzulínu. Pokud dieta a léky selhávají, přistupuje se i k **léčbě inzulínem**.

Gestační diabetes

Jak napovídá název, **těhotenská cukrovka** vzniká v těhotenství vlivem přirozených hormonálních změn. Po porodu ve většině případů ustupuje, ale **zvýšené riziko** vzniku cukrovky 2. typu v budoucnu zůstává.

Specifické typy diabetu

Např. diabetes mellitus při chronickém onemocnění slinivky břišní, při užívání některých léků, nebo při genetickém postižení.

Na vině je celá řada příčin

Jak je vidět, cukrovka rozhodně **nevzniká jako důsledek [vysokého příjmu cukru](#)**, ale na vině je celá řada příčin. U nejčastějšího typu, cukrovky 2. typu, sehrává stěžejní úlohu **obezita**. Obezita vzniká jako důsledek energetické nerovnováhy, tedy nepoměru mezi příjmem a výdejem energie. Vyšší příjem cukru samozřejmě může mít vliv, ale stejně tak se uplatňuje i vysoký příjem tuků.

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz