



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O zdraví](#) 8. 11. 2020 | Mgr. Eva Kloučková

# Pravidla pro život s diabetem? 3 důležité zásady platí pro všechny

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Pravidla-pro-zivot-s-diabetem-3-dulezite-zasady-plati-pro-vsechny\\_\\_s10012x19852.html](http://magazin/clanky/o-zdravi/Pravidla-pro-zivot-s-diabetem-3-dulezite-zasady-plati-pro-vsechny__s10012x19852.html)

14. 11. slavíme Světový den diabetu, ale pravdou je, že pro diabetiky je to jeden den z mnoha. Jak se liší život diabetiků 2. typu, kterých je u nás přes 940 tisíc? Možná vás překvapí, že mnohá doporučení pro diabetiky se od těch běžně prosazovaných nutričními terapeuty neliší.



**Zdravý jídelníček - zásady platí nejen pro**

# diabetiky

**„Pravidla pro osoby s diabetem platí i pro osoby bez diabetu, protože při nedodržování zdravého životního stylu se mohou diabetiky stát,“** říká nutriční terapeutka Bc. Vladimíra Havlová.

Pro správnou hladinu cukru v krvi, ale také pro normální hmotnost, jsou **důležité tři zásady:**

1. Jíst pravidelně v přiměřeném množství.
2. Jíst zdravější potraviny s dostatečným zastoupením vlákniny, a naopak omezením uzenin a sladkostí.
3. Používat zdravější postupy vaření.

## **Pohybu není nikdy dost**



Stejně tak by se dalo říci, že rčení „**pohybu není nikdy dost**“ je společné jak pro diabetiky, tak pro ostatní. Pohyb pomáhá udržovat pod kontrolou nejen hladinu cukru v krvi, ale také hmotnost.

Vhodné jsou chůze, jízda na kole nebo plavání. Každý pohyb se ale počítá – **včetně víkendového úklidu nebo štípání dřeva na chatě.**

- S motivací začít s pohybem (nebo u něj vytrvat) vám pomůže [bezplatná mobilní aplikace „Měníme cukrovku pohybem“](#), do které se v průběhu listopadu mohou zapojit pacienti s cukrovkou i bez ní. Hýbejte se, plňte úkoly a **nechte se inspirovat tipy i recepty.**
- Čas, který během měsíce listopadu strávíte pohybem, ať už při procházce, úklidu nebo práci na zahradě, se bude sčítat s dalšími účastníky z vašeho kraje i z celé České republiky. **Více informací i průběžné výsledky najdete na [www.menimecukrovkupohybem.cz](http://www.menimecukrovkupohybem.cz),** nebo na Facebooku

„Světový den diabetu, 14. listopad“.

**Chybí vám motivace?**

**Pojď do toho s námi!**

**Stáhni si aplikaci ještě dnes.**



**Ne vše je pro diabetiky stejné**

Strčíte si hned prst do pusy, pokud se píchnete o jehlu nebo hřebík? Pro mnoho diabetiků je píchnutí kvůli potřebě měřit hladinu cukru v krvi a injekčním lékům běžnou rutinou.



„Ke klasickým glukometrům **přibyly další způsoby kontroly glykémie** a u léků nahradila běžné injekce předplněná injekční pera, která se velmi jednoduše používají. **Injekční forma přitom neznamena pouze inzulin.** V aplikačních perech jsou i jiné léky, například inkretiny, které nasazujeme po selhání tabletové léčby. Některé se užívají 1x denně, jiné pouze 1x týdně,“ říká diabetolog prof. MUDr. Martin Haluzík, DrSc. z IKEM.

- **Novinky v oblasti léků** se teď už zaměřují nejen na hladinu cukru v krvi,

ale také na další komplikace, které s cukrovkou souvisí. Do této skupiny patří i **léčba nahrazující přirozeně se vyskytující hormon GLP-1.**

„**GLP-1 agonisté** nejen že upravují hladinu cukru v krvi, ale zároveň **pomáhají chránit srdce, cévy a ledviny i snižovat hmotnost,**“  
upřesňuje prof. Haluzík.

- Stále ale platí, že k léčbě je třeba přidat zdravý životní styl. Více informací najdete například na [www.nebudkarDIAk.cz](http://www.nebudkarDIAk.cz).

---

Copyright © 2025

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)