



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O zdraví](#) 20. 2. 2015 | tla

Cukrovka není z cukru

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Cukrovka-neni-z-cukru_s10012x8845.html

Lidé si velmi často myslí, že cukrovka je způsobena hlavně nadbytečným příjmem cukru, tak to však není. Diabetem 2. typu onemocní spíše milovník salámů, klobásek, majonézových salátů, pěkně prorostlého masa a poctivých máslových dortů, než ten, kdo je v cukrárně dennodenně a vybírá si sice sladké ale méně tučné laskominy.



Pokud k cukrovce člověk nemá vloh, požíváním sladkostí ji opravdu nedostane. Nelze však říci, že když ji maminka, tatínek, babička a dědeček netrpěli, jsem v pohodě a nebezpečí nehrozí. Velkou roli při jejím vzniku hraje dlouhodobě zvýšený příjem nezdravé, tučné stravy a nedostatek pohybu. To znamená, že pokud má člověk k cukrovce i jen mírné dispozice, životním stylem její propuknutí může výrazně urychlit.

„Pokud je člověk obézní, snižuje se citlivost buněk vůči inzulínu, ten slouží jako vrátný, který umožní vstup glukózy do buňky, a v krvi stoupá hladina krevního cukru a inzulínu. S obezitou souvisí i další zdravotní komplikace - vysoký krevní tlak, vysoká hladina cholesterolu a tuků v krvi. Dříve byla cukrovka druhého typu spíše výsadou starších ročníků,“ vysvětluje dietoložka Karolína Hlavatá a dodává, že v posledních letech věk pacientů s nově zjištěnou cukrovkou výrazně klesá. Může za to „moderní“ způsob života, dostatek až nadbytek energeticky bohaté stravy

a velmi málo pohybu.

Přichází plíživě

Nemoc se v prvních letech nemusí nijak projevovat, ale organismus už postupně poškozuje. Vhodné je proto nezapomínat, že máme chodit každé dva roky na preventivní prohlídku k praktickému lékaři.

„Jsou tisíce Čechů, kteří o onemocnění diabetem 2. typu vůbec nevědí. Někdy přijdou k lékaři na běžnou preventivní prohlídku a na základě rozboru krve se dozví, že mají cukrovku,“ popisuje doktorka Hlavatá. Ve velkém procentu případů se na cukrovku přichází pozdě, tedy již ve stadiu komplikací. Příkladem jsou lidé, kteří přijdou třeba na oční a stěžují si, že hůře vidí. **„Jednou z komplikací diabetu jsou i nevratné změny na očním pozadí,“** popisuje Hlavatá. Mnohdy se na cukrovku přijde až poté, co člověk dostane srdeční infarkt nebo mrtvici.

Co hrozí diabetikům?

Dvakrát až třikrát vyšší výskyt srdečního infarktu, pět až desetkrát častější cévní mozková příhoda, patnáct až dvacetkrát častější ischemická choroba dolních končetin, která končí velmi často jejich amputací. Neléčený diabetes má za následek postupnou ztrátu zraku, selhání ledvin, ale i noční bolesti, protože postihuje nervy.

Jak se jí vyhnout?

Jednoduchou radou je jíst a žít zdravě, udržovat si přiměřenou tělesnou hmotnost, hýbat se a upravit jídelníček tak, aby to byl vyvážený jídelníček. Nepřejídat se, omezit tučná jídla, kromě tučných ryb, přidat více zeleniny, zařadit celozrnné obiloviny pro vyšší obsah vlákniny... **„Velmi důležité je jíst pravidelně, nemít hlad, aby nekolísala hladina cukru v krvi,“** říká dietoložka. Inspiraci pro každodenní život pravidelně přináší projekt Víím co jím a piju.

A za druhé je důležité se hýbat. Není potřeba se honit v posilovně, stačí pravidelná chůze, ale svižná. V poslední době se odborníci shodují, že by člověk měl denně ujít alespoň 10 000 kroků. Pokud budeme počítat, že jeden má 75 cm, vychází to na 7,5 kilometru denně. Není nutné vyrážet každý den na sedmikilometrovou túru, pohyb si rozdělte do celého dne. Každopádně by měl energetický příjem, to co sníme, vyvážený pohybem, energetickým výdejem.

S cukrem zatočí pohyb

Stejným způsobem můžete s cukrovkou i zatočit. **„Když se diabetik s nadváhou začne pravidelně hýbat, zhubne a zároveň mu klesne či se dokonce hladina cukru v krvi normalizuje,“** uvádí doktorka Karolína

Hlavatá. Problém je podle lékařů jen u starších lidí, kteří se hůře pohybují. **„Ale i ti dělají pokroky, vždy záleží na zdravotním stavu a také jejich chuti. Například člověk, kterému se špatně chodí, používá berle, může plavat,“** dodává Karolína Hlavatá. Bazény nabízejí nejen plavání pro děti, ale i pro seniory, často za zvýhodněné ceny.

Víte, že...

Častou chybou ve stravování diabetiků je, že sice »nejedí sladké«, ale již nevědí, že dia výrobky mají vysoký energetický obsah. Dát si například dia roládu s krémem slazeným sorbitem je horší, než si osladit čaj cukrem. Dia roláda může obsahovat více tuku než roláda běžná a přispívat tak ke zvyšování hmotnosti.

Copyright © 2024

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