



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O zdraví](#) 10. 10. 2018 | Vím, co jím a piju, o.p.s.

Jak poznám, že mi hrozí cukrovka?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/jak-poznam,-ze-mi-hrozi-cukrovka__s10012x9397.html

V České republice je přibližně 800 000 diabetiků, z čehož drtivou většinu tvoří diabetici druhého typu. Cukrovka tohoto typu vzniká zpravidla v dospělosti a její projevy bývají velmi nenápadné.



Řada lidí o cukrovce dlouho neví, nemá žádné potíže a na onemocnění se mnohdy přijde náhodně, např. před plánovanou operací nebo v rámci preventivních prohlídek. **Bohužel v takovém stadiu již bývají přítomné komplikace, např. postižení očí, ledvin nebo nohou.**

Problémem u cukrovky je totiž to, že postihuje cévy a významně urychluje proces aterosklerózy. **Diabetici, kteří se neléčí, podceňují své onemocnění a mnohdy končí s amputovanými končetinami, slepotou, impotencí, na dialýzách, nebo na jednotkách intenzivní péče s infarktem, či mozkovou příhodou.**

Kdy tedy zbystřit?

Vzhledem k tomu, že až 80 % diabetiků 2. typu je obézních, je **hlavním varovným signálem naše hmotnost**. Zvláště rizikové je ukládání tuku v oblasti břicha, kdy mluvíme o tzv. abdominální (břišní) obezitě. Tuk v břiše je velmi metabolicky aktivní a proto si pravidelně měřte obvod pasu, zda jste v normě.

- **Za normu se u žen považuje obvod pasu do 80 cm, u mužů do 94 cm.** Ke změření obvodu pasu stačí použít obyčejný krejčovský metr.

Určitým předstupněm pro plný rozvoj cukrovky jsou také tzv. poruchy glukózové tolerance. **To znamená, že glykémie jsou vyšší, než je horní hranice normy, ale ještě nesplňují kritéria pro diagnózu cukrovky.** V těchto případech hovoříme o poruše glykémie na lačno (glykémie v rozmezí **5,6-7,0 mmol/l**) nebo o poruše glukózové tolerance, což znamená nález

náhodné glykémie nebo hodnoty glykémie ve 120. minutě oGTT (orální glukózový toleranční test) vyšší než 7,8, ale nižší než 11,1 mmol/l.

Vysoké riziko vzniku cukrovky mají lidé, kteří trpí tzv. metabolickým syndromem, který vedle abdominální obezity zahrnuje:

- Zvýšenou hladinu triacylglycerolů (krevních tuků) nad 1,7 mol/l nebo je již přítomná léčba zvýšené hladiny krevních tuků
- Snížené hodnoty HDL cholesterolu (pod 1,0 mmol/l u mužů a pod 1,3 mmol/l u žen) nebo je již přítomná léčba snížené hladiny HDL cholesterolu
- Vysoký krevní tlak (TK vyšší než 135/80 mmHg) nebo je již přítomná léčba vysokého krevního tlaku

Pokud člověk ještě kouří, pohyb provozuje zásadně z gauče a s oblibou popíjí alkohol, riziko rozvoje cukrovky se mnohonásobně zvyšuje.

Prevenčí proti cukrovce

Dobrou zprávou je, že cukrovka 2. typu patří mezi preventabilní onemocnění, **je tedy možné jejímu vzniku zabránit. V případě, že je již přítomná, je možné se nemoci zcela zbavit, ovšem za předpokladu, že člověk úplně změní svůj životní styl.**

- Z hlediska prevence je nejdůležitější **udržovat hmotnost v normálních hodnotách** (podle body mass indexu v rozmezí 18,9 - 24,9 kg/m²), **přiměřeně a pravidelně se hýbat a věnovat i určitou pozornost své**

stravě.

Pozor je třeba si dávat především na přemíru tuků a cholesterolu, vhodné je vybírat potraviny s nižším obsahem tuku (tzn. polotučné mléčné výrobky, maso libové), **upřednostňovat rostlinné oleje před živočišnými tuky, přijímat dostatek zeleniny a potravin bohatých na vlákninu a pokusit se příliš nesladit a nesolit.**

V okamžiku, kdy je zjištěna cukrovka, je třeba ji řešit okamžitě. Je zrádná, a pokud s ní člověk nezačne bojovat ihned, může se ochudit o značnou část života.

Copyright © 2023

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