



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O zdraví](#) 11. 12. 2015 | bse

Mýty o cukrovce

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Myty-o-cukrovce__s10012x9486.html

Závažné onemocnění, jakým je cukrovka, okolo sebe vyvolává řadu otázek a vzbuzuje živou diskusi. Koluje o ní také řada mýtů. Dnes pro vás máme dávku zažitých a nesprávných představ, které se budeme snažit uvést na pravou míru. Jedině se správnými informacemi je možné zahájit úspěšnou prevenci této nemoci, popřípadě efektivní léčbu, která povede ke zkvalitnění života.



Cukrovka neboli diabetes mellitus je chronické celoživotní onemocnění, které s sebou nese nebezpečí mnohých zdravotních komplikací. **V naší populaci jí trpí zhruba 800 000 lidí. Pouhých 80 000 připadá na diabetes mellitus 1. typu, zbývající čísla patří cukrovce 2. typu.** Každý rok je cukrovka diagnostikována dalším 30 000 pacientů. Tato čísla vypadají velmi znepokojivě, dokonce by se dalo říci, že se toto onemocnění stává jakousi neinfekční epidemií.

Mýtus č. 1: Cukrovka je stařecká nemoc, pokud ji mají děti, mohou z ní „vyrůst“

Rozhodně neplatí. Cukrovkou mohou onemocnět i velmi mladí lidé. V tomto případě se jedná o cukrovku prvního typu, která je způsobena poruchou B-buněk Langerhansových ostrůvků slinivky, které produkují inzulin. Jejich poškození není možné vyléčit, takže jde o chorobu celoživotní.

Mýtus č. 2: DIA výrobky jsou pro zdraví diabetiků prospěšné

DIA výrobky obsahují místo cukru náhradní sladidla a také větší množství tuku, který zlepšuje jejich chuťové vlastnosti. **Výsledná energetická hodnota**

bývá často dost vysoká, a tak by diabetici měli jejich příjem pečlivě hlídat. Nedá se tedy říci, že by tyto výrobky byly nekalorické a dietní. A co se týká náhradních sladidel – je třeba je konzumovat v doporučené míře. Když je denní dávka překročena, hrozí nežádoucí zdravotní následky, mezi které patří např. průjem. **Diabetik také nesmí zapomenout započítat sacharidy obsažené v DIA výrobku do celkového denního množství sacharidů, které mu předepsal jeho ošetřující lékař.** Problémem je také to, že sice ve výrobku není sacharóza, ale fruktoza, jejíž metabolismus není tolik závislý na inzulínu. Ale energetická hodnota je stejná jako v případě klasického cukru!

Mýtus č. 3: Lidé s cukrovkou by se měli vyhýbat fyzickým aktivitám a šetřit se

Pohyb a fyzická námaha jsou při léčbě cukrovky vítány. Fyzická aktivita zlepšuje schopnost svalů přijímat cukr. Děje se tak za pomoci inzulínu. U diabetiků prvního typu, tedy těch, kteří vlastní inzulín nemají, pohyb alespoň snižuje dávky, které musí svému tělu pravidelně uměle dodávat.