magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 6. 4. 2016 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Co je to diabetes mellitus?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Co-je-to-diabetes-mellitus__s10012x9703.html

Diabetes mellitus neboli cukrovka je porucha metabolismu cukrů, při které tělo není schopné udržet hladinu krevního cukru v mezích normy. Hlavním projevem je hyperglykémie, tj. vysoká hladina krevního cukru. Vysoká glykémie působí toxicky na řadu orgánů a výrazně je poškozuje. Příkladem je porucha až selhání ledvin, oslepnutí, amputace končetin, zvýšené riziko mozkové příhody nebo srdečního infarktu.

Zdroj: Test For Diabetes z Shutterstock

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 na podkladě obezity, která má za následek sníženou účinnost inzulínu.** 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.**

diabetes mellitus při chronickém onemocnění slinivky břišní

Při závažných onemocněních slinivky se může objevit i cukrovka, příčina tedy tkví přímo ve slinivce.

MODY diabetes

MODY diabetes vzniká na podkladě **genetické odchylky a může se v jedné rodině vyskytovat třeba po několik generací.**

Jak má vypadat strava diabetika?

Cílem léčby je dosáhnout a udržet hodnoty glykémií co nejvíce v normě (3,5-5,6 mmol/l) a zabránit vzniku komplikací spojených s cukrovkou. **Energetický příjem by tedy měl být v rovnováze s výdejem, aby nedocházelo k nežádoucímu vzestupu hmotnosti, u obézních diabetiků je hlavním léčebným krokem redukční dieta.**

Především diabetici 1 typu si musí pečlivě hlídat příjem sacharidů, protože podle toho si nastavují i množství podávaného inzulínu. **Velmi důležité je**

zajistit dostatečný příjem všech potřebných vitaminů, minerálních látek a antioxidantů, protože všechny uvedené nutriční faktory pomáhají chránit cévy před toxickým působením vysokých hladin krevního cukru.

U diabetiků 2. typu je stěžejní snížit energetický příjem. Vzhledem k tomu, že v jídelníčku diabetiků mnohdy převažují tuky, je jejich snížení krokem čísla jedna. V praxi to znamená významně omezit/vyřadit uzeniny, paštiky, méně používat tuk na mazání, šetřit i s tukem při tepelné úpravě. **Důležité je i změnit složení přijímaných tuků, omezit nasycené tuky a zvýšit příjem nenasycených tuků z ryb a olejů.**

Hlídat si sacharidy a zvýšit příjem bílkovin

Jistá omezení se týkají i sacharidů. **Diabetik by měl vyřadit ze svého jídelníčku rychle vstřebatelné cukry, tedy slazené nápoje, sladkosti, na škodu je i přemíra ovoce, džusů, fresh džusů nebo mléka.** Chybou je ale vzdávat se tzv. komplexních sacharidů, které se nachází v celozrnném pečivu, vločkách, bramborách, těstovinách nebo rýži. Vláknina dobře sytí a napomáhá i upravit hladinu krevního cukru.

Žádoucí je **zvýšit příjem bílkovin, především z libového masa, méně**

tučných sýrů, ryb a zakysaných mléčných výrobků.

Pravidelná strava a pitný režim

Strava diabetika by měla být pravidelná, nejlepší je mít 3 hlavní jídla a 2 svačiny. **Obézní diabetik nepotřebuje druhou večeři!**

Pitný režim je také důležitý, přednost mají neochucené nápoje, obyčejná voda a čaje. Pozor na náhražky kávy, bývají z obilovin a tím pádem jsou i zdrojem energie v podobě sacharidů. Šťastné nejsou ani nápoje s náhradními sladidly, protože člověka neodnaučí tomu hlavnímu – chuti na sladké. **Pozor na alkohol, je sám o sobě dost energetický a přispívá k obezitě. Často je v pozadí neúspěchu při hubnutí.**

Tichý nepřítel

Diabetická dieta je v podstatě vyváženou stravou, žádné zvláštní záludnosti zde nenajdeme. Proč tedy tolik lidí selhává a víceméně vědomě si zhoršuje kvalitu života a v průměru o 15 let si život zkracuje? Odpověď je jednoduchá – cukrovka dlouho nebolí, nějaký vysoký cukr člověka přece nerozhází. **Člověk se „vzpamatuje“ zpravidla až v době, kdy komplikace cukrovky značně pokročí a změny jsou již víceméně nevratné.**

Nepodceňujte tedy svůj diabetes, změňte svůj životní styl a začněte se o sebe starat nejen před plánovanou kontrolou u lékaře. **Cukrovka je zrádná, ale pokud zatnete zuby, můžete se jí i zbavit.**

Takže pro zopakování – strava diabetika 2. typu má být pestrá, pravidelná a má splňovat zásady správné výživy. **Důležitou součástí je pravidelný, přiměřený pohyb, samozřejmostí by mělo být nekouření a přiměřená konzumace alkoholu.** Choďte na kontroly ke svému lékaři, buďte k sobě poctiví a berte nemoc vážně. Hodně dělá také péče o duši, přemíra stresu diabetes zhoršuje. **Přehodnoťte své priority, honba za kariérou a penězi vám zdraví nevynahradí.**

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz