

Máte také cukrovku ?

Patříte-li do společenství lidí, kteří tímto onemocněním trpí, vězte, že počet obyvatel naší země postižených touto chorobou již překročil 500 tisíc. Diabetes mellitus je zálné onemocnění; není totiž vidět a ani neukázněnost nemocného nevyvolává okamžité následky. Až později se objeví závažné komplikace. Onemocnění cukrovkou je totiž velmi častou příčinou selhání ledvin; riziko infarktu a mozkové mrtvice zvyšuje více než dvojnásobně. Je také hlavní příčinou mužské impotence, v evropských zemích je nejčastější příčinou oslepnutí a bohužel je i důvodem více než poloviny všech amputací nohou.

Abychom porozuměli tomuto onemocnění, je třeba znát základy metabolismu u zdravého člověka. Jedním z důležitých pochodů v organismu je přeměna potravy na energii (která je potřebná pro práci svalů a obnovu buněk tvořících naše tělo).

Potrava se skládá ze tří základních živin:

- bílkovin
- tuků
- sacharidů

Trávením se potrava rozkládá a uvolňují se z ní živiny. K tomu, aby proces trávení mohl zdárně probíhat, jsou třeba enzymy uvolňované v jednotlivých orgánech, jež se pak uplatňují v jednotlivých fázích trávení. Když jsou živiny rozloženy na dostatečně malé částice, vstřebávají se do krve, která je pak dopravuje k buňkám těla.

Víme, že:

- bílkoviny se rozkládají na aminokyseliny,
- tuky se rozkládají na mastné kyseliny,
- rozložením sacharidů dostaneme glukózu.

Po snědení a strávení potravy obsahující sacharidy se v krvi zvýší hladina glukózy. To je signálem pro zvýšené vyloučení inzulínu, který způsobí přesun glukózy z krve do buněk. Pokud je však inzulínu nedostatek, nebo na něj buňky nereagují, je hladina glukózy (glykémie) vysoká dlouhou dobu. Část jí tedy začnou ledviny vylučovat do moči - odtud název onemocnění.

Dlouhodobě zvýšená glykémie poškozuje cévy. Při tomto dlouhodobém negativním procesu se zhoršuje vidění (v důsledku poškození cévek sítnice), vzniká onemocnění ledvin (v důsledku poškození cévek v ledvinových glomerulech), zhoršuje se cit a prokrvení v koncových částech těla (prsty nohou) a důsledkem špatného prokrvení je i zhoršování potence u mužů.

Jméno onemocnění diabetes mellitus je složeno z řeckého slova „propouštět“ a z latinského „sladký jako med“. Nejedná se o nové onemocnění, první zmínka o této chorobě je již z druhého tisíciletí před naším letopočtem.

Příznaky onemocnění souvisí s porušeným metabolismem. Typickým příznakem je časté močení (velkého množství moči) a následující úporná žízeň v důsledku velké ztráty tekutin.

Zásady stravování:

1) Hlavní zásadou je snížený denní příjem energie, hlavně prostřednictvím tuků. Ty jsou potravinou vysoce energetickou a současně zvyšují riziko rozvoje cévních onemocnění. Proto je třeba jejich množství omezovat a živočišné tuky, kterých je v naší stravě velké množství, nahrazovat tuky rostlinnými. Pro snížení rizika kardiovaskulárních onemocnění je třeba dosáhnout celosvětově doporučených hodnot. Energie přijímaná z tuků by měla tvořit maximálně 30%, z toho mají rostlinné tuky tvořit 2/3.

2) Snížení příjmu energie znamená také vyloučit jednoduché cukry (t.j. cukr, džem, med, čokoláda, cukrovinky, zmrzlina) ze stravy a omezení příjmu složitých cukrů na určité povolené množství (sem patří například mouka, pečivo, chléb, těstoviny, ovoce, rýže). Nelze také zapomínat na cukr obsažený v mléce a mléčných výrobcích.

3) Sladidla, pokud musíme použít, volíme umělá.

4) Bílkoviny a jejich výběr se neliší od běžné stravy, ale je třeba pamatovat na tuky obsažené v bílkovinných potravinách živočišného původu. Je proto vhodné zařazovat do stravy i bílkoviny rostlinné (například sója, sójové maso, luštěniny).

5) Denní dávka tekutin by měla být 2 litry, ale jejich druh by je nutné vybírat podle obsahu energie a cukru. V pří-

Pod společným názvem se však skrývá několik chorob.

Diabetes mellitus I. typu se objevuje v mladém věku. Jeho příčinou je nedostatečné vylučování vlastního hormonu inzulínu. Při tomto onemocnění není organismus schopen vytvořit dostatečné množství inzulínu a je ho třeba dodávat injekční formou. Tito nemocní jsou evidováni a pravidelně sledováni na specializovaných pracovištích.

Diabetes mellitus II. typu, který se objevuje v pozdějším věku, má jiný charakter. Inzulínu se totiž v organismu tvoří dostatek, ale buňky organismu na něj nereagují. Období, kdy již onemocnění propuklo, ale nemocný je bez příznaků, může trvat i několik let.

padě onemocnění ledvin je nutné množství tekutin upravit podle povoleného množství.

6) Vlákna jsou velmi důležitá součástí stravy diabetika. Pro její příznivý vliv na metabolismus cukrů i tuků, na vyprazdňování žaludku a střev je velmi prospěšné zařazování potravin, které ji obsahují, do jídelníčku. Vlákna obsahují například luštěniny, zelenina, ovoce, celozrnné obilninové výrobky.

7) Obsah ovoce a zeleniny má být zvýšený oproti našim běžným stravovacím zvyklostem.

8) Důležitou zásadou je pravidelnost v jídle a jeho rozdělení v průběhu dne. Nejčastější je rozdělení do pěti až šesti dávek. Pauza mezi nimi by měla být asi tři hodiny. Stravovací režim lze přizpůsobit zaměstnání i Vaším zálibám tak, abyste se cítili co nejlépe.

9) Důležitou součástí životosprávy je i pohybová aktivita, s přiměřenou fyzickou zátěží (plavání, turistika).

10) Alkohol obsahuje nejen značné množství energie, ale i sacharidů, proto jen mimořádně a s mírou!

11) Kouřením značně zhoršujete svou zdravotní prognózu.

Diabetes mellitus II. typu je typickým civilizačním onemocněním. Devadesát procent nemocných touto chorobou je obézních, proto je prvním a nezbytným opatřením redukce nadváhy. Při výrazném snížení hmotnosti se zlepšuje vnímavost buněk na inzulin, a tím i samo onemocnění. Pak je podle stavu onemocnění pacient léčen pouze dietou (která je hlavním léčebným opatřením) nebo kombinací antidiabetik (což jsou látky stimulující slinivku břišní k větší produkci inzulinu, nebo usnadňující vstup glukózy do buněk) s dietou. Pouze v pozdním stádiu onemocnění je třeba přidat in-
jekční aplikaci inzulinu, případně kombinovat všechny uvedené varianty léčby.

Základem stravování po dosažení redukce nadváhy je vyváženost, pravidelnost a takové složení stravy, které snižuje rizika onemocnění komplikacemi diabetu a dalšími chorobami na diabetes navazujícími (např. kardiovaskulární onemocnění...).

Důležité je kontrolovat nejen příjem sacharidů v potravě, ale i bílkovin a zejména tuků. Pro usnadnění tvorby jídelníčku se používají tabulky výměnných ekvivalentů. V nich je uvedené množství jednotlivých potravin obsahující určité množství sacharidů nebo bílkovin - nejčastěji 10 g. V rámci uvedených potravin je pak možné si relativně jednoduše vybrat. Například místo 120 g kuřete si mohou dát 200 g filé.

Potraviny, které Vám doporučujeme:

- zelenina, rostlinné tuky, celozrnné výrobky, doporučená nízkoeenergetická sladidla
- v malém množství můžete: mouku, pečivo, chléb, těstoviny, rýže, ovoce, diabetické výrobky
- pouze v minimálním množství (k přípravě pokrmů): vejce

Vyhýbejte se:

- tučným masům, tučným sýrům, smetaně, šlehačce, živočišným tukům, cukru, džemu, medu, čokoládě, cukrovinkám, zmrzlíně

Příklad tabulky potravin obsahujících 10 g sacharidů:

chléb	20 g	čočka	17 g
rohlík	18 g	sója	35 g
vánočka	16 g	ananas	80 g
mouka	14 g	banán	45 g
brambory	50 g	kiwi	100 g
rýže	14 g		

Šestero rizikových faktorů a šestero zásad

K zdravému srdci vede cesta přes zdravou stravu.

S přibývající tělesnou hmotností se srdce zbytečně zatěžuje.

R ozhodně učiňte vše proti vysokému krevnímu tlaku.

D uševní stres a napětí vašemu srdci nijak nepříspívají.

C víření je součástí moderního životního stylu.

I vy se můžete odnaučit kouřit



Fórum zdravé výživy
IKEM, Vídeňská 800
140 21 Praha 4
www.fzv.cz



FORUM
ZDRAVÉ
VÝŽIVY

Cukrovka

