PRAKTICKÉ INFORMÁCIE
PRE PACIENTOV

ŽIVOTNÝ ŠTÝL DIABETIKA

ProCare

SVET ZDRAVIA

POČET DIABETIKOV SA ZA POSLEDNÝCH 20 ROKOV VÝRAZNE ZVÝŠIL. K PRÍČINÁM NÁRASTU TOHTO OCHORENIA PATRIA GENETICKÉ FAKTORY, NESPRÁVNY ŽIVOTNÝ ŠTÝL, NAJMÄ NEDOSTATOK POHYBU, NEVHODNÁ STRAVA, STRES A OBEZITA.

DIABETES MELLITUS – CUKROVKA

Je chronické metabolické ochorenie spojené s poruchou metabolizmu cukrov. Organizmus nie je schopný udržať hladinu krvného cukru v normálnom rozmedzí. Poznáme dva základné typy cukrovky.

DIABETES MELLITUS 1. TYPU

Vzniká v dôsledku poškodenia špecifického typu buniek (beta-buniek), ktoré sa nachádzajú v Langerhansových ostrovčekoch podžalúdkovej žľazy, pankreasu. Poškodením beta-buniek dochádza k absolútnemu nedostatku inzulínu. Najčastejšie postihuje deti a mladých dospelých, ale môže sa prejaviť v každom veku. Liečba diabetu 1. typu spočíva v celoživotnom podávaní inzulínu.

PRI DIABETE MELLITUS 2. TYPU

organizmus produkuje vlastný inzulín, jeho účinok je však nedostatočný. V neskorších fázach ochorenia sa tiež bunky produkujúce inzulín môžu vyčerpať a aj u diabetika 2. typu sa začne tvoriť menej inzulínu.

Najčastejšie sa prejavuje po 30. roku života, u obéznych jedincov môže byť aj dedične podmienený, prenáša sa z generácie na generáciu. V liečbe je dôležitá diéta, primeraná fyzická aktivita a podľa potreby zníženie telesnej hmotnosti.

STRAVOVANIE

Dietetická strava je súčasťou liečby. Ak ju diabetik nedodržiava, zhoršujú sa možnosti metabolickej kontroly, urýchľuje sa potreba liečiť ochorenie inzulínom, zhoršuje sa prognóza ochorenia a dochádza ku komplikáciám ochorenia.

Okrem správneho výberu potravín je dôležité aj denné množstvo sacharidov. Na zjednodušenie sa používa systém tzv. sacharidových jednotiek (SJ) v potrave, kde jedna sacharidová jednotka obsahuje 10 g sacharidov.

Pri výbere vhodných potravín tak, aby zodpovedali odporučenému dennému príjmu sacharidov, je potrebná spolupráca s diabetológom.

POHYB

Pravidelný pohyb má priaznivý vplyv na ochorenie. Aby bol pohyb účinný, treba sa mu denne venovať 30 až 45 minút, ale nie nalačno. Pri polhodinovom cvičení denne s dosiahnutím frekvencie pulzu okolo 100 až 120 za minútu dochádza aj k spaľovaniu tukov. Pravidelný pohyb má priaznivý účinok nielen na kontrolu glykémie, ale aj na zlepšenie citlivosti na inzulín, pokles hmotnosti, krvného tlaku, na zlepšenie hodnôt krvných tukov. Môže to byť turistika, rýchlejšia prechádzka, jazda na bicykli, korčuľovanie, plávanie, tanec. Pri diabete 2. typu liečeného antidiabetikami sa pravidelný pohyb strednej intenzity považuje za súčasť liečebného plánu.

ÚPRAVA HMOTNOSTI

S nadváhou a s obezitou je úzko spätá aj cukrovka. Liečba obezity u diabetika nie je jednoduchá, vyžaduje si úzku spoluprácu pacienta a lekára. Aj malý úbytok hmotnosti má pozitívny vplyv na diabetes. Podstatou redukcie hmotnosti je pravidelne sa stravovať 4- až 5-krát denne v menších dávkach. Pri dosiahnutí cieľových hodnôt telesnej hmotnosti možno redukovať a v niektorých prípadoch aj vynechať antidiabetickú liečbu.

AKO ĽAHŠIE ZVLÁDNUŤ OCHORENIE?

- Pravidelne si kontrolovať hladinu cukru v krvi. Hodnoty glykémie slúžia ako ukazovateľ, ktorý pomáha mať ochorenie pod kontrolou, poukazujú, ktoré aktivity alebo potraviny priaznivo ovplyvňujú hodnoty glykémií a, naopak, ktoré nepriaznivo pôsobia na priebeh ochorenia. Ak hodnoty glykémie nie sú uspokojivé, zmeny v životospráve, napr. viac spánku, nové fyzické aktivity môžu priaznivo ovplyvniť hodnotu glykémie.
- Treba svedomito dodržiavať diétne obmedzenia.
- Pri nastavenej medikamentóznej liečbe je dôležité pravidelne užívať lieky.
- Získavanie nových informácií o ochorení priaznivo vplýva na kompenzáciu ochorenia, pomáha aktívne sa podieľať na liečbe.

DIABETICKÝM PACIENTOM ODPORÚČAME

- **Raňajkovať.** Zdravé raňajky pomáhajú kontrolovať chuť do jedla počas dňa a udržiavať stabilnú hladinu krvného cukru.
- Namiesto ovocných džúsov a sladených bublinkových nápojov je vhodné **piť čistú vodu 1,5 l až 2,5 l denne**.
- Každý deň je vhodné **zjesť aspoň tri porcie zeleniny**, vhodné sú najmä tmavočervené, tmavooranžové, tmavozelené, tmavomodré a sýtožlté druhy zeleniny a dva až tri kusy ovocia. Vhodnejšie sú menej sladké druhy ovocia, ako napr. jablko, grapefruit, pomaranč.
- Diabetici by mali **obmedziť užívanie alkoholických nápojov**, pretože znižujú hladinu glukózy v krvi, čím vzniká riziko hypoglykémie.
- **Konzumujte chudé biele mäso, ryby, morské plody**. Nevhodné sú červené mäsá, údeniny a priemyselne spracované mäsové výrobky.
- **Nevhodná je konzumácia nasýtených tukov** (masť, kokosový a palmový olej), vhodné sú nenasýtené tuky (olivový, kukuričný alebo slnečnicový olej).
- Namiesto bieleho chleba **konzumujte celozrnný chlieb**, celozrnné cestoviny, hnedú ryžu.
- **Stravu je vhodné upravovať dusením, varením, pečením, grilovaním** s minimálnym množstvom tuku.
- **Diabetik by nemal fajčiť**. Fajčenie poškodzuje cievy, ktoré sú poškodené samotným ochorením, zvyšuje sa riziko cievnych ochorení napr. mozgovej porážky, infarktu myokardu, a zvyšuje sa riziko vzniku cievnych ochorení dolných končatín, čo môže viesť až k amputácii končatiny.
- Jedzte pravidelne 5- až 6-krát denne. Mali by ste jesť menšie porcie jedla, nehladovať, ale ani sa neprejedať a nedojedať zvyšky.
- Pravidelný pohyb priaznivo ovplyvňuje hodnoty glykémie a pomáha udržiavať optimálnu hmotnosť.

PRÍKLAD VÝPOČTU SACHARIDOVÝCH JEDNOTIEK NA DEŇ

Diabetik musí vedieť, koľko sacharidových jednotiek (SJ) má prijať za deň a ako si ich má rozdeliť na porcie. Diabetik by mal mať denne príjem približne 18 až 24 sacharidových jednotiek.

Predpokladom správneho výpočtu je pravidelný stravovací režim a zdravý životný štýl. Stravovací režim je potrebné prispôsobiť liečbe antidiabetikami, ako aj inzulínovej liečbe, a zároveň energetickému výdaju. Energetický obsah celodennej stravy – 24 SJ – je určený pre diabetika s primeranou telesnou hmotnosťou, ale aj pre pacienta s miernou nadváhou a pri ľahkej fyzickej aktivite.

Kritériá na výpočet: telesná výška a hmotnosť
Výpočet ideálnej hmotnosti na stanovenie počtu SJ na deň sa riadi výpočtom na základe tejto formuly:

- U mužov výška (v cm) – 100
- U žien výška (v cm) – 110

Príklad: výška muža: 175 cm, hmotnosť: 90 kg a ľahká telesná aktivita. Výpočet: 175 – 100 = 75 kg

VZORY JEDÁLNYCH LÍSTKOV

Redukčná diéta 1 500 kcal – 17 sacharidových jednotiek(SJ)

4 SJ	Raňajky:	mlieko – 1,5 SJ kukuričné lupienky – 2,5 SJ
2 SJ	Desiata:	broskyňa – 2 SJ
4 SJ	Obed:	polievka kalerábová kuracie prsia na zelenine, ryža natural – 4 SJ
2 SJ	Olovrant:	pomaranč – 2 SJ
4 SJ	1. večera:	anglická zelenina dusená, karfiol, mrkva, petržlen, zeler – 2 SJ zemiak – 2 SJ
1 SJ	2. večera:	mandarínka – 1 SJ

Diabetická diéta 1 900 kcal – 21 sacharidových jednotiek

5 SJ	Raňajky:	chlieb tmavý – 3 SJ nízkotučný syr paprika, paradajka á 50 g šunka mlieko odstredené – 1 SJ
2 SJ	Desiata:	ovocie – jablko – 2 SJ
5 SJ	Obed:	polievka zeleninová bez zahustenia a bez závarky kuracie mäso na hríboch bez zahustenia dusená celozrnná ryža – 4 SJ mrkvový šalát – 1 SJ
2 SJ	Olovrant:	pomaranč – 2 SJ
5 SJ	1. večera:	zeleninové lečo zemiaky – 5 SJ
2 SJ	2. večera:	ovocie – jablko – 2 SJ

PEČIEME BEZ CUKRU

KÁVOVÉ REZY

Cesto:
120 g rozpustenej horkej čokolády, 4 vajcia, 5 lyžíc stéviového cukru, 100 g masla, 3 lyžice amareto (alebo rumu), 100 g polohrubej múky, 80 g pomletých mandlí, 2 lyžičky kypriaceho prášku, 3 lyžice uvareného nescafé, dia ríbezľový džem

Plnka:
100 g 80 % čokolády, 250 g masla, 2 lyžice stéviového cukru, 1 lyžička nescafé

Postup prípravy:
Žĺtky zmiešame so sladidlom, prilejeme amareto (alebo rum), vychladené nescafé a čokoládu rozpustenú v masle. Pridáme múku s práškom do pečiva, mandle a dotuha vyšľahaný sneh. Zľahka premiešame a cesto dáme do vymastenej a múkou vysypanej tortovej formy alebo na plech a upečieme vo vyhriatej rúre. Na plnku zmiešame maslo s roztopenou čokoládou, kávou, rumom a so sladidlom. Upečený korpus rozdelíme, potrieme ríbezľovým džemom a časťou plnky. Navrch dáme zvyšok plnky, posypeme mandľami alebo polejeme troškou rozpustenej čokolády.

ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY:

1) Ménat, E.: Cukrovka (diabetes). Slovenské pedagogické nakladateľstvo – Mladé letá, 2009.
2) Minárik, P. – Zoboková, B. – Blaho, E.: Diéta pre diabetikov, Raabe, 2017.
3) https://hudey.net/uploads/images/28/4c/f0/284cf0a7-3202-45ae-a0bf-16355ffd93bb_640x0_resize.jpg
4) http://chalupnikovi.com/recepty/wp-content/uploads/2013/09/IMG_0524.jpg

VYPRACOVALA:

Mgr. Anna Lukáčová

hlavná sestra v odbore vnútorné lekárstvo v sieti nemocníc Svet zdravia