

Dítě a cukrovka



Nutriční terapeut Marek Hanza z odborné ambulance 1. interní kliniky plzeňské fakultní nemocnice, která slouží pro celý Plzeňský a Karlovarský kraj, říká, že takových případů přibývá. V naprosté většině se jedná o diabetes 1. typu.

Rodičům se po oznámení diagnózy jejich dítěte hroutí svět. Co jim říkáte?

Říkám jim, že dnešní medicínské znalosti, léky a přípravky spolu s úpravou režimu dokáží jejich dítěti dobře pomáhat.

Jaké jsou následné kroky poté, co je u malého pacienta zjištěna cukrovka?

Prvotně je dítě hospitalizované v nemocnici, lékaři mu nasadí léčbu odpovídající jeho stavu. Pokud se jedná o diabetika prvního typu, je mu nasazen inzulín, který jeho tělo nevyrábí. V rámci hospitalizace probíhá i edukace ze strany zdravotních sester, jak aplikovat inzulín, jak měřit glykémii, jaké jsou možnosti měření hladiny cukru a podobně. Malým dětem inzulín aplikují rodiče, větší si ho dokáží dávat samy. Nutriční terapeuti pak seznamují nemocné a rodiče s tím, co má dítě jíst a pít.

Jaké mají děti dietní omezení?

Pokud se jedná o diabetes prvního typu, tak dnes už netrváme na striktních dietních omezeních. Je však třeba dodržovat zásady racionálního stravování. **Doporučujeme jíst pravidelně.** Důležitý je v jídelníčku **příjem co nejvíce bílkovin ve formě masa, mléčných výrobků, vajec, co největší příjem zeleniny, náhrada bílého pečiva za celozrnné.** Samozřejmě **dítě by nemělo jíst příliš sladkostí a hlavně nepít sladké nápoje.**

Doporučujete sacharidy během dne rozdělovat?

Ano. Hlavní jídla jsou daná, a to snídaně, oběd a večeře. Kolik gramů sacharidů připadá na jednotlivé porce, záleží na věku a fyzické aktivitě dítěte. U malých dětí to může být 10 - 40 g sacharidů, u větších třeba i 80 g sacharidů. U svačin zase záleží na denním režimu dítěte. Obvykle je to kolem 10 - 40 g sacharidů.

Kde se můžeme dozvědět, kolik sacharidů ta která potravina obsahuje?

Rodičům při návštěvě naší ambulance dietní terapie dáváme tabulky, které přesně určují obsah sacharidů u jednotlivých potravin. Když má malý pacient přesně dané, kolik sacharidů mají denní dávky jeho jídel obsahovat, dopočítá si, kolik sacharidů ještě může sníst. Pokud má k snídani sníst 30 g sacharidů, tak tomu přibližně odpovídá jeden celozrnný rohlík. Svačina obsahující 20 g sacharidů zase může představovat jablko o váze 120 g.

Přepočítávat by se měla i vařená a pečená jídla?

Ovšem. Během edukace učíme rodiče nejen, jak mají zjistit množství sacharidů na obalech potravin, ale také jak mají jejich množství spočítat z receptu jídla, které připravují, a také, jak popřípadě využít mobilní aplikace, které pro tyto účely existují.

Řekl jste, že by dítě nemělo jíst „příliš“ sladkostí. To znamená, že občas může zahřešit?

Sacharidy, které obsahují sladká jídla, pochopitelně zvyšují glykémii. Když však rodiče nebo dítě samotné pochopí, jak správně množství sacharidů spočítat, tak se naučí dát si i odpovídající dávku inzulínu, když si mimořádně dalo po obědě dejme tomu čokoládu nebo oplatku. Ale přišly k nám děti, které byly zvyklé jíst pouze sladkosti. To je pak velký problém.

Když dítě chodí do školy, učitelé by měli vědět, že má diabetes, vidíte?

To je velmi důležité. Může totiž dojít ke komplikaci diabetu, jíž je hypoglykemie, tedy velmi nízká hladina cukru. Tento stav je pro dítě velmi ohrožující, může omdlít, být v bezvědomí. Učitel by mu tedy měl okamžitě podat například džus nebo kolu, rozpuštěný cukr ve vodě, hroznový cukr. Nepomůže rohlík, obsahuje složitější sacharidy, které hladinu cukru v organismu nezvednou ihned, což je nezbytné. Pokud se stav dítěte nelepší, musí učitel neprodleně volat záchranku.

Může dítě trpící cukrovkou navštěvovat školní jídelnu?

Pokud mu paní kuchařka odváží množství sacharidů, které mu dává na talíř, on si to spočítá sám. Dnes se mohou rodiče pomocí mailu domluvit s hospodářkou, jaká jídla jsou aktuálně na jídelníčku, a napíšíou, například kolik gramů přílohy může jejich dítě dostat.

Jakým způsobem si dítě kontroluje hladinu cukru?

Možností má v současnosti víc. K dispozici jsou klasické glukometry, kdy se píchne do prstu a z malé kapičky krve testovacím proužkem zjistí aktuální hladinu svého cukru. Existují glukometry a senzory, které se zavádějí do podpaží, měří glykémii kontinuálně a speciální čtečkou můžete v momentě, kdy ji přiložíte, hodnoty cukru odečíst. Vidí vývoj a podle něho mohou dávky inzulínu upravovat. Je to rovněž dobrá prevence hypoglykemie. To už mají prakticky všechny děti.

Na aplikaci inzulínu je také více možností?

Inzulín se dnes aplikuje klasickými inzulínovými pery nebo inzulínovými pumpami, kdy je do podkoží zavedená kanyla, která kontinuálně podle potřeby dodává tělu inzulín. Děti s pumpou nemáme málo. Někteří

vhodní pacienti mohou dokonce podstoupit transplantaci slinivky.

Existují při diabetu u dětí pravidla, která se týkají tělesné aktivity?

Měly by být připravené na to, že **dlouhodobé sportovní aktivity hladinu cukru snižují. Naopak ty krátkodobé, například jedno střídání v hokeji, běh, to může hladinu cukru zvednout.** Ideální je proto si hladinu cukru průběžně měřit a vždycky u sebe něco mít na případnou hypoglykémii, nějaký rychlý cukr. A po sportu se najíst plnohodnotným jídlem.

O diabetu

Diabetes mellitus 1. typu je autoimunitní onemocnění, při kterém vlastní imunitní systém omylem zničí beta buňky slinivky břišní, které produkují inzulín. Příčiny ještě nejsou zcela odhaleny, **spouštěčem mohou být některé infekce (např. příušnice, zarděnky), chemikálie nebo léky u již předem dědičně ovlivněného jedince.**

Děti mají v naprosté většině diabetes prvního typu. Kolem věku čtrnácti, patnácti let se u nich bohužel objevuje i diabetes druhého typu. Většinou ho mívají starší lidé, ale špatný životní styl přivádí do ordinací i adolescenty.

Více o cukrovce prvního i druhého typu se můžete dozvědět v našem článku [Jak léčit cukrovku](#)