

Jak léčit cukrovku?



Cukrovka se rozlišuje v několika typech:

1. **Diabetes I. typu** propuká nejčastěji **v dětství a v mládí** a je **způsobený tím, že slinivka přestala inzulin vytvářet.**
2. **Diabetes II. typu** propuká nejdříve **po 30. roce života** a je **vyvolán poruchou uvolňování inzulinu ze slinivky nebo jeho sníženou účinností.**
3. **Těhotenský diabetes** se objevuje u žen, které nikdy diabetem netrpěly. **Po skončení těhotenství sám odeznívá.**

O cukrovce se mluví také při poruše tolerance glukózy. Nejedná se však o cukrovku jako takovou - na druhé straně tato porucha často předchází diabetu II. typu.

První varovné příznaky

Oba hlavní druhy cukrovky mají své typické průvodní děje. U diabetu I. typu se nejčastěji uvádí **podrážděnost, časté močení a u dětí noční pomočování, abnormální žízeň, zvracení, hubnutí a celková tělesná slabost.** Podobné průvodní děje má i diabetes II. typu, avšak navíc k nim **přibývá zamlžené vidění, pomalé hojení ran, mravenčení nebo znecitlivění chodidel, zvýšený růst chloupků na obličeji a naopak snížení ochlupení na nohou.** Dalším příznakem je **snížené vnímání sladké chuti.**

Hypo- či hyperglykémie

Spolu s cukrovkou často slycháme pojmy hypoglykémie a hyperglykémie. **Hypoglykémie neboli příliš nízká hladina glukózy (krevního cukru)** je způsobena příliš velkou dávkou inzulínu, nedostatkem jídla nebo jeho opožděním, nadbytkem cvičení nebo přílišnou konzumací alkoholu. Je **provázena pocitem hladu, pocením, bušením srdce, závratěmi**. V nejhrošším případě může vést ke kómatu a smrti. Na druhé straně **hyperglykémie, příliš vysoká hladina glukózy**, může způsobit vážné poruchy srdce, ledvin, cév. Projevuje se **vyprahlostí v ústech, zmateností, ospalostí, suchou kůží, zvracením či potížemi s dýcháním**

Jaká je léčba?

Léčba diabetu I. typu je založená na pravidelném příjmu inzulínu pomocí inzulínového pera nebo pumpy, která je vynikajícím pomocníkem hlavně pro mladé a aktivní pacienty. Nutná je samozřejmě i **speciální dieta**. Základem je **pravidelná strava (5 až 6 jídel denně)**. Pacient musí **pamatovat na omezené množství cukrů v potravě, zejména výrobků obsahujících sacharózu (kompoty, marmelády, cukrovinky)**. Kromě pravidelných lékařských kontrol je nutná také průběžná vlastní kontrola hladiny cukru v krvi pomocí glukometrů.

Podobně je tomu i při léčbě diabetu II. typu. Je **potřeba snížit příjem tuků a cukrů**. Do stravy je vhodné **zařadit více ovoce, zeleniny, bílého masa a ryb**. V dnešní době pacientům s cukrovkou svítá naděje – provádějí se první pokusy transplantace slinivky břišní a buněk Langerhansových ostrůvků, které produkují inzulín.

DIA potraviny

Pacient trpící cukrovkou si musí dávat pozor i při výběru potravin s označením DIA. Ne všechny totiž splňují přísné požadavky, kdy by výrobek měl místo řepného cukru (sacharózy) obsahovat neenergetická sladidla jako sacharin, aspartam nebo acesulfam. Výrobky s těmito sladidly mají nižší obsah energie než výrobky vyrobené se sladidly s obsahem fruktózy či jiných sacharidů.

Fyzická aktivita

Mezi fámy, kterými je cukrovka opředená, patří informace, že jedinci žijící s diabetem se nemohou věnovat sportu. **Fyzická aktivita je potřebná a prospěšná také u těchto pacientů**, jen je třeba přísně dbát na pravidelnost a disciplínu. Navíc se doporučuje vždy se věnovat fyzické aktivitě v doprovodu alespoň jednoho zdravého (a informovaného) člověka, který pacientovi s diabetem v případě potřeby pomůže. **Pravidelný pohyb pomáhá snižovat hladinu glukózy v krvi, udržovat přiměřenou hladinu tuků v krvi** tím napomáhá k redukci hmotnosti, se kterou mají pacienti s diabetem potíže.

Recepty pro diabetiky

Bylinková omeleta

4 vejce, 100 ml mléka, 20 g másla, 100-150 g zelených bylinek (doporučujeme kopřivu, pažitku, mladé listy pampelišky, čerstvé listy mladého špenátu, petrželku nebo libeček), 15 g soli, 0,5 g mletého pepře

Bylinky dobře opereme a nasekáme na větší kousky. Osmahneme je na polovině rozpuštěného másla max. 2 minuty a vyjmeme na talíř. Rozšlehaná vejce smícháme s mlékem, podle chuti osolíme a opeříme. Na zbytku másla smažíme omelety, které po zacelení posypeme bylinkami. Omeletu složíme do trojúhelníčku a necháme dojít. Můžeme podávat také se šunkou či zasypané nízkotučným sýrem – jak vám vaše dieta dovolí!

Jarní závitky

1 balení rýžového papíru, 1 kg kuřecích prsou, 250 g mražené zeleniny, 100 g rýže, 1 dl bílého vína, olivový olej, kari koření, mletý pepř, sůl, směs koření na grilovanou zeleninu

Kuřecí prsa opláchneme a nakrájíme na menší nudličky, osmahneme je na rozpáleném olivovém oleji a zalijeme bílým vínem. Necháme zhruba 10 minut podusit a přidáme mraženou zeleninu. Směs promícháme a po 5 minutách okořeníme směsí koření na grilovanou zeleninu, opeříme a osolíme. Mezitím si uvaříme v osolené vodě rýži, poté ji scedíme a přidáme do hotové směsi kuřecího masa a zeleniny. Výslednou směs ochutíme kari kořením, dle chuti dosolíme a popepříme. Rýžový papír lehce namočíme (aby se s ním dalo manipulovat, ale zároveň nebyl příliš tvrdý), na jeho okraj lžící klademe masovou směs, papír zabalíme a jeho konce zakroučíme. Podáváme s ledovým salátem a rajčaty.