

Zistili mi cukrovku 2. typu – čo to pre mňa znamená?

Cukrovka (diabetes mellitus) 2. typu je chronické ochorenie, ktorého výskyt stále narastá. Zvyčajne sa vyskytuje u ľudí vo veku nad 40 rokov, avšak v posledných rokoch sa táto hranica posúva aj do mladších vekových skupín.

Cukrovka 2. typu je stav, pri ktorom je v krvi nadmerná hladina glukózy. V ľudskom tele sa za normálnych okolností v pankrease tvorí hormón inzulín. Inzulín umožňuje, aby sa glukóza, ktorú prijímame v potrave, odčerpala z krvného riečišťa za účelom využitia jej energie v tele (na prácu svalov, činnosť orgánov a všetkých funkcií ľudského organizmu, bez ktorých nie je možný život).

Cukrovka 2. typu je podmienená nerovnováhou medzi produkciou inzulínu v B-bunkách pankreasu a účinkom inzulínu v cieľových tkanivách (svalová, tukové, pečeňové tkanivo). Pritom v krvnom riečištku ostáva nadbytočné množstvo glukózy, ktoré sa nedá využiť v bunkách na tvorbu energie.

Dôsledkom trvalo vysokej hladiny glukózy v krvi (hyperglykémie) telo nedostáva energiu na zabezpečenie správnych telesných pochodov a človek trpiaci cukrovkou pociťuje **nadmernú únavu**. Časť nadbytočného množstva glukózy v krvi sa odstraňuje obličkami, čo sa môže pri rozvinutom ochorení prejavovať **nadmerným močením, dehydratáciou, smädом a stratou hmotnosti**. Avšak najčastejšie prebieha ochorenie mesiace až roky skryto a prejavuje sa až komplikáciami (napr. poškodením nervov).

Čo zmeniť po stanovení diagnózy cukrovka 2. typu?

Každý pacient s cukrovkou 2. typu by sa mal pokúsiť dodržiavať nasledovné pravidlá:



Racionálne sa stravovať



Pravidelne telesne cvičiť



Zanechať fajčenie



Pravidelne užívať predpísané lieky a navštevovať svojho ošetrojúceho lekára

Racionálne sa stravovať – čo môžem jesť?

Odporúčané druhy jedál pre diabetických pacientov sú založené na pravidlách racionálneho stravovania. Vo Vašej rodine nie je potrebné variť zvlášť pre diabetika, stačí zmeniť štýl varenia alebo spôsob prípravy.

Vaša diéta je najdôležitejšou súčasťou liečby, a preto by ste sa mali riadiť týmito pravidlami:

1. **Jedzte pravidelne – ráno, na obed a večer, snažte sa nevynechávať jedlá.**
2. **Jedzte viac jedál s obsahom vlákniny** (celozrnný chlieb, ovocie, zeleninu).
3. **Jedlá a nápoje nesladzte, vyhýbajte sa nápojom s vysokým obsahom cukru.**
4. **Obmedzte konzumáciu vysmázaných a mastných jedál.**
5. **Snažte sa dosiahnuť primeranú hmotnosť** (t.j. takú, ktorá sa dá reálne dosiahnuť a udržať).