



Jak žít s diabetem 2. typu

Vážení pacienti,

Váš lékař Vám zjistil uvedenou diagnózu a informoval Vás, že se budete léčit farmakologicky, tedy prostřednictvím léků. To ale není všechno: nedílnou součástí úspěšné léčby je i přiměřená pohybová aktivita a racionální stravování. Tento krátký dokument by Vám měl poradit, co vše byste měli dělat, aby se Váš zdravotní stav zlepšil, a to především znamená zařadit do svého života dvě důležitá opatření: tím prvním je pravidelné cvičení či jiné pohybové aktivity, druhým pak dodržování správných stravovacích návyků. Co tato opatření zahrnují?

Pravidelná aerobní fyzická aktivita

Důležité je jakkoli se hýbat – záleží jen na Vás, zda zvolíte například pravidelnou chůzi, jízdu na kole či na rotopedu, běh nebo třeba plavání. A jak často? Minimálně 3× týdně 30–40 minut, optimálně 5× týdně 30–40 minut a ideálně 7× týdně 30–40 minut. Není-li ve Vašich silách nebo možnostech tyto „dávky“ fyzické aktivity denně provozovat, nevzdávejte se a vězte, že Vám pomůže každá pravidelná, i menší a méně častá fyzická aktivita. Každá fyzická aktivita se počítá.

Správné stravovací návyky

Budete-li se řídit podle následujících doporučení, významně se zlepší Váš metabolismus a také ateroskleróza bude postupovat podstatně pomaleji:

- Omezení příjmu energeticky bohatých potravin – zabrání vzniku nadváhy a obezity.
- Při zjištění cukrovky (DM2T) či prediabetu (PDM) je vhodné redukovat hmotnost alespoň o 5 % a tuto váhu pak trvale udržovat. To platí pro všechny pacienty do 70 let.
- Snížení příjmu zejména druhotně zpracovaného masa (uzeniny, paštiky, mleté maso, fast food apod.)
- Snížení příjmu tuků – jak živočišného (vepřové maso, sádlo, máslo, tučné sýry), tak i přepalovaného (smažené potraviny).
- Zvýšení příjmu polynenasycených mastných kyselin (rostlinné oleje, např. olivový, řepkový, slunečnicový, a mořské ryby).
- Zvýšený příjem kávy, ořechů.
- Zvýšený příjem listové zeleniny (měla by být zastoupena nejméně v jednom jídle denně).
- Zvýšený příjem potravin s nižším glykemickým indexem, tzn. preference potravin s obsahem vlákniny (ovoce, zelenina, luštěniny, rýže apod.).
- Povoleno je příjem malého množství alkoholu – maximálně 2 dcl vína či 1 pivo (0,5 litru) denně.

Léčíte-li se na cukrovku 2. typu, měli byste znát alespoň základní informace o této chorobě Jaké jsou cílové hodnoty glykemií (hladin krevního cukru)?

Glykémie v kapilární krvi na lačno/před jídlem (mmol/l)			Glykémie v kapilární krvi 1–2 hodiny po jídle (mmol/l) postprandiální glykémie		
Vynikající	✓	Přijatelné	Špatné	✗	
4–6,0		6,0–7,0 (ev. 7,2*)	> 7,0 (ev. 7,2*)		
Vynikající	✓	Přijatelné	Špatné	✗	
5–7,5		7,5–9,0	> 9,0 (ev. 10,0*)		

* týká se pacientů 65+

Co je to glykovaný hemoglobin a jaké jsou jeho cílové hodnoty?

Glykovaný hemoglobin (HbA_{1c}) je látka, která vzniká v organismu neenzymatickou reakcí (tzv. glykace) mezi hemoglobinem (červené krevní barvivo) a glukózou (krevním cukrem). Hodnoty v mmol/mol:

Vynikající	Přijatelné	Špatné
< 45 mmol/mol	45 – 53 mmol/mol	> 53 ev. 60 mmol/mol

Cílové hodnoty glykovaného hemoglobinu jsou individuální a upravují se například podle věku, délky trvání diabetu a přítomnosti komplikací.

Jaké jsou cílové hodnoty lipidů (tuků)?

Celkový cholesterol	< 4,5 mmol/l	
LDL-cholesterol	< 2,5 mmol/l	u všech pacientů s DM2T
LDL-cholesterol	< 1,8 mmol/l	u pacientů po proběhlém infarktu myokardu, cévní mozkové příhody či jiných projevech aterosklerózy či KV riziku >10%
Triglyceridy	< 1,7 mmol/l	
HDL-cholesterol	> 1,0 mmol/l u mužů	> 1,3 mmol/l u žen

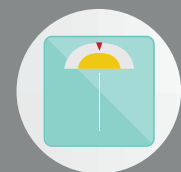
Jaké jsou cílové hodnoty krevního tlaku (hypertenze)?

Cílové hodnoty krevního tlaku by se měly pohybovat kolem 130/80 mmHg a neměly by přesahovat 140/90 mmHg.

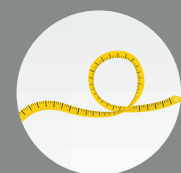
Sestavil: MUDr. Igor Karen



Zdravě jíst



Udržovat optimální hmotnost



Nezanedbávat měření



Pravidelně sportovat



Docházet na kontroly

TEVA