

Vánoce z pohledu diabetika

Vánoční čas, tradičně doprovázený bohatě nazdobenými a neustále doplňovanými stoly s cukrovím a dalšími laskominami, je pro cukrovkáře velkým náparem na jejich vůli sladkému odolát a jíst zdravě.

Dekompenzace cukrovky se může – obvykle při glykemii (tj. hladině cukru v krvi) nad 15 mmol/l – projevit zvýšenou žíznivostí či frekvencí močení (i nočního). Dalším možným projevem zhoršené kompenzace cukrovky je zvýšená náchylnost k infekcím, zejména pak močovým.

Ledviny očisťují krev od různých toxických látek. Pokud máme v krvi vyšší hladinu cukru, tak i tento cukr přechází do moče. A tzv. sladkou moč „preferují“ některé druhy bakterií, které vyvolávají močové infekce.

V každém případě je třeba těmto projevům cukrovky předcházet, jelikož v extrémních případech mohou vést až k přechodné léčbě inzulinem, resp. antibiotiky či dokonce k hospitalizaci v nemocnici.

ZÁSADY VÁNOČNÍ ŽIVOTOSPRÁVY Z POHLEDU CUKROVKÁŘE

1. Dodržujte pravidelný příjem potravin – tj. optimálně snídaně, dopolední svačina, oběd, odpolední svačina, večeře a eventuálně druhá večeře. Zejména o Vánocích je užitečné si celý jídelníček na následující den naplánovat, a to především vzhledem k případné kon-



zumaci cukroví, kdy jsou z hlediska glykemie vhodnější např. dva kousky cukroví každý den nežli deset najednou. Rozhodně se vyvarujte hesla: „Když už jsem dietu porušil, tak se najím pořádně.“

2. Po porušení dietního režimu se k němu co nejdříve vraťte a svůj „prohřešek“ vykompenzujte zvýšenou fyzickou aktivitou – chybovat je lidské a diabetolog vám jistě nebude vyčítat jedno pochybení. Fyzická aktivita navíc podporuje „zpracování“ cukrů, čímž velmi dobře působí na pokles glykemie. Vyražte na odpolední procházku, mladší diabetici si mohou jít zabruslit či zalyžovat.

3. Raději žádný alkohol, pokud se ale napít chcete, vyvarujte se v každém případě konzumaci „tvrdého“ alkoholu – může totiž způsobit těžké hypoglykemie (velmi nízká hladina cukru v krvi, obvykle pod 3,3 mmol/l) i s odstupem několika hodin po požití. Jedinou účinnou léčbou je v tomto případě podání cukru. Oproti tomu pivo či víno způsobují hyperglykemie, proto je nutné konzumaci každého z těchto nápojů omezit na max. příjem 2 dcl denně.

4. Měřte si glykemii pomocí glukometru (tzv. selfmonitoring) – ověřte si tak, zda se o Vánocích stravujete správně. Ranní glykemie by u dobře kompenzovaného diabetika

1. Používejte výhradně nekalorická sladidla (pozor, některé druhy nejsou vhodné na tepelnou úpravu!). Rozhodně byste se měli vyvarovat cukru a medu.

2. Vybírejte pouze marmelády bez cukru, tj. ty, v nichž je jako sladidlo použito např. aspartam či fruktóza (ta se ale svou energetickou hodnotou blíží „klasickému“ cukru).

3. Místo čokolády používejte karob neboli svatojánský chléb.

4. Používejte celozrnnou mouku – má nižší glykemický index a pokrmy z ní připravené díky vyššímu obsahu vlákniny zasytí na delší dobu.

5. Omezte přísun tuků, které obsahují nasycené mastné kyseliny, tj. především máslo a sádlo.

neměla být vyšší než 6–7 mmol/l, po jídle pak vyšší než 8–9 mmol/l. Pokud by glykemie stoupala nad 18 mmol/l, tak byste měli i během Vánoc vyhledat lékaře.

5. Užíváte-li léky (tablety) na cukrovku, v žádném případě si neupravujte jejich dávkování – mohli byste si způsobit závažnou a dlouhotrvající hypoglykemie.

MUDr. Jitka Housová, Ph.D.
3. interní klinika 1. LF UK a VFN v Praze

www.rok1.cz



Stránky určené všem diabetikům, jejich rodinám a přátelům, ale i lékařům a zdravotníkům

Proč právě rok 1?

V roce 2010 nastaly v České republice nové, velmi důležité změny týkající se celkového přístupu a léčby diabetu. Začala nová etapa, která pacientům i lékařům umožní intenzivnější a cílenější léčbu cukrovky v souladu s nejnovějšími vědeckými poznatky.

Naleznete zde především:

- informace o nových postupech v léčbě diabetu
- užitečné tipy a rady
- poradnu pro pacienty
- příběhy pacientů
- ankety
- aktuality, a mnoho dalšího.

Stránky www.rok1.cz provozuje Diabetická asociace České republiky ve spolupráci se společností Optima Health.