

# ODPORÚČANIA NA ÚPRAVU ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU V PREVENCII A LÉČBE CUKROVKY

**DIABETES MELLITUS** je **chronické metabolické ochorenie**. Vzniká ako následok nedostatočnej produkcie inzulínu. Inzulín je hormón produkovaný pankreasom. Prenáša glukózu z potravy do buniek, kde je potrebná ako zdroj energie.

Ak je nedostatok alebo ak inzulín nie je dostatočne účinný vtedy dochádza k zvyšovaniu hladiny glukózy v krvi a vzniká **hyperglykémia**. Pri tomto stave dochádza k poškodeniu cievneho a nervového systému tela. Vzniká diabetická neuropatia a mikroangiopatia. Tieto poruchy zapríčinia nedostatočný prísun živín a kyslíka do orgánov, kde nastávajú cirkulačné a metabolické poruchy.

Rozlišujeme **Diabetes mellitus 1.typ** – juvenilný typ a **Diabetes mellitus 2.typ** – získaný, **Diabetes v tehotenstve** – gestačný a špecifické formy diabetu ako následok iných ochorení- napríklad poruchy žliaz s vnútorným vylučovaním (štítna žľaza, pankreas, genetické poruchy).

## ODPORÚČANIA

- § Základom je **rovnováha** medzi **príjmom energie** vo forme potravy a **výdajom energie** počas dňa na udržanie alebo dosiahnutie telesnej hmotnosti v norme.
- § Zvýšený príjem **ovocia a zeleniny** - porcia ovocia alebo zeleniny ku každému jedlu; 500-600 g.
- § Konzumácia **celozrnných potravín** s vysokým obsahom vlákniny.
- § Konzumácia **rýb** 2x do týždňa
- § Konzumácia **chudého mäsa** alebo zeleninovej náhrady.
- § **Nízkotučné mliečne výrobky** s obsahom tuku menej ako 1%.
- § **Minimálny príjem stužených tukov** – napr. náplne v oplátkach, zákuskoch.
- § Minimálna konzumácia nápojov a jedál s **pridaným cukrom**, glukózovo-fruktozovým sirupom.
- § **Striedme solenie** jedál.
- § **Nekonzumovať alkohol**, ktorý je vysoko energetickým zdrojom.
- § **Zníženie alebo udržanie** hmotnosti v rozmedzí BMI 18,5-24,9.
- § **Zvýšenie pohybovej aktivity**: 30 minút denne na kondíciu a 60 minút denne na zníženie hmotnosti.
- § **Zanechať fajčenie** a vyvarovať sa pasívnemu fajčeniu.