



Inzulín – významná pomoc při léčbě diabetu

Léčba inzulínem byla poprvé v lidské medicíně využita v roce 1922 a od té doby již zachránila miliony lidských životů. Od svých počátků prošla ovšem značnými proměnami, které vedly ke zvýšení její účinnosti a bezpečnosti. Úspěch výzkumů vedoucích ke vzniku moderních přípravků inzulínu byl podložen detailními znalostmi o produkci inzulínu B-buňkami slinivky během celých 24 hodin, proto je krátce zopakujeme.

Žijeme s vámi...

Letošní dlouhé zimní období nám dalo po zdravotní stránce dost zabrat. Jste-li nemocní, musíte věnovat více pozornosti své cukrovce. V rubrice „Péče o diabetika“ najdete pár tipů, co dělat, když jste nemocní, a jak urychlit své uzdravení.

Úspěšné snížení tělesné hmotnosti vyžaduje odhodlání a vytrvalost. Více informací o tom, jak vyhrát vnitřní boj při kontrole hmotnosti a jaké faktory jsou důležité, abyste snížili svoji hmotnost s úspěchem, se dočtete v rubrice „Život s diabetem“.

Nutriční terapeutka Jarka Kreuzbergová pro vás připravila článek na téma „Glykemický index u diabetické diety“. Zdáli má smysl si glykemického indexu vsímat a jak vám vylepší kompenzaci diabetu, se dočtete v rubrice „Zdravá výživa“.

Život s diabetem přináší někdy svízelné situace jak pro člověka s diabetem, tak i pro jeho blízké. Na koho se obrátit, pokud hledáte pomoc, se dovíte v článku v rubrice „Péče o diabetika“.

Nové vydání **DIALOGU** si opět můžete stáhnout na našich webových stránkách.

Děkujeme vám za všechny dotazy, které pišete jak do **DIALOGU**, tak i na naše webové stránky www.diabetismellitus.cz. Čekáme na vaše další dopisy. Napište a podělte se s námi o tajemství vašeho úspěchu v boji s diabetem. Za odměnu od nás obdržíte hezký dárek.

Webové stránky pro diabetiky:

www.diabetismellitus.cz

DIALOG

Novo Nordisk, s. r. o.
Evropská 33c, 160 00 Praha 6
tel.: 233 089 611
fax: 233 089 613

800-173-173
Bezplatná informační linka

Inzulín je produkován jednak v malých množstvích trvale ve dne i v noci nezávisle na konzumaci stravy, čímž zajišťuje normální hladiny krevního cukru nalačno. Tato trvalá sekrece inzulínu je označována jako bazální, proto také inzulínové přípravky, které jí nahrazují, označujeme jako bazální.

Mohou být podána těsně před jídlem a zajišťují, aby po jídle hladina krevního cukru příliš nestoupla. Rychlé vstřebání z podkoží zajišťuje rychlý začátek a vrchol účinku, ale i jeho kratší trvání. V současné době celá řada lékařů i pacientů dává při výběru bolusového inzulínu přednost této skupině přípravků

inzulínu během 24 hodin. Vytvoření dostatečné hladiny inzulínu po celých 24 hodin vyžaduje aplikaci 2x denně. Často se úspěšně využívá jejich aplikace před spaním u nemocných s DM 2. typu k normalizaci ranní glykémie.

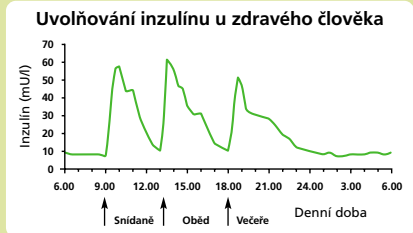
b) Dlouho působící inzulínová analoga: Jejich chemické vlastnosti vedou k rovnoměrně a prodlouženému trvání účinku. Inzulín larginle lze používat v jedné denní dávce. V některých zemích Evropy je již k dispozici další inzulín – detemir, jehož výhodou pro pacienta je nízká variabilita účinku mezi jednotlivými dny.

3. Kombinované inzulíny: Tyto inzulínové přípravky obsahují v různém poměru kombinaci středně dlouho působícího inzulínu s rychle působícím nebo krátce působícím inzulínem.

Někteří odborníci na nich oceňují především možnost pokrýt celodenní potřebu inzulínu pouze dvěma injekcemi, což může být výhodné u pacientů s diabetem 2. typu v začátku léčby inzulínem. Ovšem možnost „vyladění“ profilu glykémie je při použití kombinovaných inzulínů omezena, proto tyto přípravky nejsou zcela vhodné pro léčbu diabetu 1. typu.

Možnosti výběru vhodného preparátu inzulínu pro kohokoli z vás, nemocných, jsou v současné době podstatně širší než v minulosti. Léčebné výsledky s použitím nových inzulínových preparátů potvrzují fakt, že vývoj těchto přípravků významně napomáhá léčbě diabetu mellitu.

MUDr. Marek Honka,
FN Olštava



Dále je ovšem inzulín uvolňován při příjmu stravy a jeho cílem je snížit hladiny krevního cukru po jídle (viz obrázek). Tato tzv. stimulovaná sekrece inzulínu je nahrazována bolusovými inzulíny.

V průběhu minulých desetiletí se výzkumníci snažili upravit molekulu inzulínu tak, aby profil inzulínu uvolněného z podkoží napodobil uvolňování inzulínu ve slinivce, a tím lépe pokrýval potřebu organismu. Tak vznikla inzulínová analoga – tedy upravené molekuly inzulínu, které v těle působí jako lidský inzulín, ale mají jinou rychlost vstřebávání z podkoží, a tím lépe vyhovují potřebám lidského organismu. Preparáty inzulínu se liší profilem svého účinku v čase, čímž se rozumi jak rychlost nástupu účinku, tak jeho maximum a délka působení. Je možné je rozdělit od dvou základních skupin:

1. Inzulíny nahrazující produkci slinivky k jednotlivým jídlům, tzv. bolusové.

a) Rychle působící inzulínová analoga (aspart a lispro):

pro jejich nesporné výhody: kratší časový interval mezi podáním inzulínu a jídlem, lepší korekce glykémie po jídle, menší množství hypoglykémie, možnost vynechání svačiny.

b) Krátce působící humánní inzulíny: Ve srovnání s předchozí skupinou mají pomalejší začátek a vrchol účinku a delší působení. Krátce působící inzulíny jsou výhodné, pokud pacient pravidelně svačí mezi jídly a nechce pokrývat tyto svačiny další dávkou rychle působícího inzulínu. Tyto pravidelné svačiny mohou být ovšem příčinou vzestupu tělesné hmotnosti anebo přinejmenším překážkou pro její redukci.

2. Inzulíny nahrazující trvalou produkci slinivky během dne, tzv. bazální.

a) Středně dlouho působící humánní inzulíny: Vznikly přidáním látek zpomalujících vstřebávání do roztoků rychle či krátce působících inzulínů a umožnily snížení počtu nutných injekcí krátce působícího

Na co se zeptat lékaře

Jedním z klíčů k dobré kontrole diabetu je dokázat se svým lékařem otevřeně komunikovat. Proto věnujeme část každého vydání **DIALOGU** otázkám a tématům, které byste měli se svým lékařem více rozebírat.



Jsou při léčbě inzulínem nutné přesnídávky a odpolední svačiny?

Záleží na tom, jaký druh bolusového inzulínu je použit ve vašem léčebném schématu. Účinek krátce působících humánních inzulínů trvá zhruba 4–6 hodin, a proto léčba pomocí tohoto druhu inzulínu vyžaduje kromě snídaně ještě přesnídávku a po obědě odpolední svačiny, aby byla jídlem pokryta celá doba účinku inzulínu a předešlo se vzniku hypoglykémie. Podobně i večere po aplikaci krátkodobého inzulínu by měla být následována druhou večerí, aby nedošlo k rozvoji hypoglykémie v nočních hodinách. Tento systém stravování během dne, ve snaze o kompenzaci diabetu, může být příčinou vzestupu hmotnosti při léčbě inzulínem, anebo alespoň znesnadňuje redukci hmotnosti u pacienta s diabetem.

Pokud jsou ovšem jako bolusový inzulín použita rychle působící inzulínová analoga (aspart, lispro), je možné vynechat přesnídávku a odpolední svačiny z denního stravovacího plánu. Tyto inzulínové přípravky působí obvykle 3–5 hodin, proto k přesnídávce, odpolední svačince či druhé večeri, která by obsahovala větší množství sacharidů, by bylo nutné aplikovat ještě další malou dávku tohoto inzulínu.

Život s diabetem

Jak vyhrát vnitřní boj při kontrole hmotnosti

Jaké faktory jsou důležité, když se snažíte snížit svou hmotnost s úspěchem? Chcete-li snížit svou hmotnost ze zdravotních důvodů, jak zajistit, že dosáhnete cíle – a poté si ji udržíte? V **DIAlogu věříme, že to vše záleží na tom, zda dokážete vyhrát svůj vnitřní boj.**

Pokud jste to trochu přeháněli během období svátků, jedli jste příliš mnoho nebo nevhodná jídla, máte pravděpodobně plány, jak zlepšit v novém roce své stravovací návyky. Nebylo by skvělé si jen tak vzít tabletu, jít spát a druhý den se vzbudit s ideální hmotností? Bohužel víme, že taková zázračná léčba neexistuje!

Úspěšné snížení hmotnosti vyžaduje odhodlání a trpělivost. Neexistuje žádný rychlý a snadný způsob – ale lze to dokázat. Možná jste se snažili snížit svou hmotnost již v minulosti a neuspěli jste. Nebo jste svou hmotnost snížili, ale pak jste kila opět nabrali zpět. Takže dříve, než začnete s programem snižování hmotnosti v roce 2005, bylo by vhodné zjistit, proč předchozí snahy zklamaly. Potom si můžete promyslet strategii, jak se s těmito problémy vyrovnat, dříve než začnete. Uděláte-li to, výrazně tak zvýšíte své šance na úspěch.

Jaký jsou vaše slabá místa?

Lidé, s nimiž jsme mluvili, často říkali, že pro ně bylo velmi uží-

tevné napsat si seznam situací, které je vedly k tomu, že se přejídali. Nuda, stres, jídlo o samotě, při nakupování nebo ve společnosti. Ve vašem případě to může být cokoliv jiného. Ale pokud si tyto situace jasně pojmenujete, potom se jim můžete vědomě vyhýbat.

Dohodněte se – se sebou

Ukažte, že to se snížením hmotnosti myslíte vážně. Slibte si, že toto bude napolevy, kdy budete muset shodit kila. Vymyslete si větu, která shrne váš příslib – jako např. „Budou dodržovat dietu, i když občas klopýtnu“ – a každý den si ji připomínejte. Vytvořte si pozitivní trzenci, které vás podporují, kdykoliv je vyslovíte.

Naplánujte si strategii

Je to o tom, jak znáte sami sebe a jak děláte to, co funguje. Nemá smysl plánovat si, že dodržíte přísný stravovací plán, pokud jste typ člověka, který žije každý den jinak.

Mnoho z nás si stanoví svou „ideální“ hmotnost ještě před začátkem programu vedoucího k jejímu snížení. Vypadá to jako dobrý nápad, neboť nám to říká, kolik musíme shodit, ale musíte-li shodit hodně kil, potom se můžete cítit deprimováni. Je dobré si stanovit nějaké obecné cíle. Daleko pozitivnější a efektivnější bude mít za cíl snížení hmotnosti o 5 až 10 % své současné hmotnosti a rozvržení tohoto cíle do několika menších cílů, kterých lze dosáhnout každý měsíc.

Snížení hmotnosti o 10 % oproti původní hmotnosti je sám o sobě skvělý výsledek. Máte-li vysoký krevní tlak nebo vysoký obsah cholesterolu, úbytek váhy sníží hmotnosti vám jistě pomůže tyto hodnoty snížit.

Udělejte to – a udělejte to pro sebe!

Nejdůležitější věcí, která vám pomůže dosáhnout snížení hmotnosti, je osobní motivace. Pokud se snažíte o snížení hmotnosti kvůli někomu jinému, například kvůli vaší rodině nebo protože to řekli vaši ošetřující

lékaři, je méně pravděpodobné, že se vám to opravdu podaří.

Věříme, že je nejlepší rozhodnout se a začít s tím ihned. Víte-li, že chcete snížit hmotnost, neodkládejte to. Je stresující stát se na to jen myslět – vlastní rozhodnutí, že začnete právě teď, je skutečná duševní podpora.

Nejdůležitější je si zapamatovat, že měníte své stravovací návyky, protože chcete a protože máte realistické cíle. Nebudete-li realistické, okamžitě se odsuzujete k selhání a zklamání. Stanovte si nízké, postupné snižování hmotnosti pomocí cílů trvalých změn vašeho životního stylu.

Potřebujete pomoci nebo povzbuzení? Je tu váš **DIAlog**!

Nemusíte mít pocit, že jste na to sami – napište nám a sdělte nám své pokrok a dejte nám tipy, o které byste se chtěli podělit s ostatními čtenáři **DIAlogu**. Všechny dopisy odměníme hezkými dárky.

Podělte se s námi o úspěchy

Děkujeme všem za dopisy, ve kterých jste se s námi podělili o vaše zkušenosti s inzulínovým perem NovoPen® 3. Máme radost, jak moc jste s tímto perem spokojeni, a přejeme vám všem slovy jedné z pisatelek Blanky Endlerové z Rychnova nad Kněžnou, „šťastnou volbu aplikátoru, vyrovnané glykémie a úsměv na tváři“. Pokud se i vy chcete s námi podělit o zkušenosti s inzulínovým perem NovoPen® 3, napište nám.

Všem usilovným pisatelům opět pošleme za odměnu hezké dárky.

Napište na adresu:

Editor – **DIAlog**

Novo Nordisk, s.r.o.
Evropská 33/c
160 00 Praha 6

anebo pošlete e-mail:
ivpi@novonordisk.com

Nabídka



„Všechno, co chcete vědět o diabetu a bálí jste se na to zeptat...“

Představujeme vám nový časopis, který je určen diabetikům a jejich blízkým, ale také všem, kteří se chtějí dozvědět více o tomto onemocnění. Naučí vás lépe zvládat život s diabetem, poradí a možná i usnadní samotnou léčbu a spolupráci s ošetřujícími lékaři. Zakoupíte ho ve všech novinových stáncích za 20 Kč, v omezené míře i na Slovensku. Roční předplatné stojí 120 Kč. Navštívit můžete také www.diastyl.cz.

Příjem objednávek: bezplatná linka 800 104 410 e-mail: info@diastyl.cz
Objednávky starších výstyků:

Pražská vydavatelská společnost, P. O. Box 142, 130 37 Praha 3
tel./fax: 222 718 046
e-mail: pvs@ipnet.cz

Mít zdravý nadhled vám pomůže cítit se lépe

Jak se potýkáte se svojí cukrovkou? Jste nervózní a rozzlobení? Nebo jste tak v pohodě, že si ani neuvědomujete, jaké obavy má o vás vaše rodina a přátelé? Snažíte se se s sestřičkami z diabetologických ambulancí zjistit, jak mohou jednotlivé postoje pacientů ovlivnit jejich celkovou duševní a zdravotní pohodu.

Když jsme se sestřiček ptali, jak různé typy lidí reagují na své onemocnění, bylo hned jasné, jak moc důležité je vaše postoj k onemocnění, se kterým musíte žít. Vzhledem k tomu, že se sestřičky každý den setkávají s lidmi různého věku a povah, dokážou rychle identifikovat, kdo a jak se dokáže se svým onemocněním porvat.

Diabetes vám řídí život

Některé lidi jsou svým onemocněním zcela posedlí. Začnou věnovat příliš mnoho pozornosti onemocnění. Až natolik, že zapomenou na jiné věci ve



svém životě. „Samozřejmě, že se lidé trpící diabetem musí o sebe starat, zvládat dietu, provádět selfmonitoring a užívat léky,“ říká jedna sestra, „ale neměli by dovolit, aby jim cukrovka řídila život, spíše naopak.“

Je dobré se o sebe starat!

Opakem typu posedlého pacienta je osoba, která je natolik v pohodě, že pro sestry je stejně obtížná jako první typ. Jsou rozhodnutí, že jejich život bude stejný jako dříve, takže nedodrží doporučený jídelníček a staví se velmi laxně k doporučeným pohybovým aktivitám. Jedna sestra poznamenala: „Jsme vždy rádi, když diabetes neobrátní něčí život vzhůru nohama, ale nedostatek zájmu je stejně nebezpečný. Víme, jak moc tyto pacienty riskují.“

Když zaměstnání představuje rizikový faktor

„Běžnou obavou u pracujících pacientů s diabetem je, jak kolegové v práci zareagují na jejich onemocnění,“ říká sestřička. Některé lidi nechťejí sdělit svým zaměstnavatelům, že trpí diabetem, protože se obávají, že ztratí práci. Jiní nechťejí, aby se s nimi jinak zacházelo

– mají strach, že si kolegové budou myslet, že svou práci nezvládnou. Sestřičky nám řády: „Neskrývejte svou cukrovku! Co by se stalo, když se dostanete do hypoglykemického stavu a nikdo z vašich kolegů nebude vědět, jak vám pomoci? Otevřenost je nejlepší možností.“

Když porozumění pomáhá pečovat

Pro zdravotníky je důležité, aby se dokázali vcítit do pozice pacientů, které mají v péči. Všechny sestřičky, s nimiž jsme hovořili, se snaží porozumět postojům lidí trpících diabetem a berou to jako součást péče, kterou poskytují. „Všichni víme, že stav naší mysli ovlivňuje naše zdraví. Snažíme se, aby si moji pacienti uvědomili, jak jejich pohled na věc ve finále ovlivňuje to, jak se cítí. Jako ve většině případů v životě, je důležité nalézt zlatou střední cestu a naučit se vybírat pomocnější postoje a klidný nadhled. Nikdo se ještě neuzdravil tím, že měl strach,“ řekla jedna z sestřiček.

Glykemický index v diabetické dietě

Co je to glykemický index – GI? Má smysl si ho všimát – jak mi vylepší kompenzaci? Jak ho v diabetické dietě využít? Je jeho využití dobré i pro moji rodinu – ostatní strávníky?

Co je to glykemický index?

Zjednodušeně řečeno: glykemický index potravin ukazuje jejich schopnost nám po jejich konzumaci rychle nebo pomalu zvyšovat hladinu glukózy v krvi. Čím vyšší index, tím je a rychleji stoupne glukóza v krvi. Například brambory jsou rychlejší než rýže, ale jen tehdy, když je rýže spíše tvrdší (např. basmati) a nerozvařená.

Hodnota GI je totiž závislá i na kuchyňské úpravě potravin. Čím méně potravinu obsahuje nestravitelné vlákniny, čím je více vařená doměkka, čím je tekutější, jinými slovy stravitelnější, tím má vyšší GI.

Příklady GI

Brambory nové vařené 62, bramborová kaše 92, bramborové knedlíky 52, hranolky 75.

Špagety vařené 10 minut 44, špagety vařené 20 minut 61, špagety celozrnné 37.

Použijeme-li srovnání GI (referenční hodnota glukóza), lze říci, že:

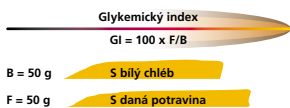
Vysoká hodnota GI	Střední hodnota GI	Nízká hodnota GI
> 70	55 – 69	< 55

Také vhodné kombinace potravin v našem běžně konzumovaném jídle dokážou snížit GI.

Například: kuře a brambory mají vyšší glykemický index než kuře, brambory a zeleninový salát.

Nebo: bramborovo-luštěninový salát má nižší GI než bramborový salát bez luštěnin.

Odborná definice: Glykemický index (GI) potravy je definován jako poměr plochy pod vzestupnou částí křivky postprandiální glykémie testované potravy, která obsahuje 50 g sacharidů, a standardní potravy. Standardní potravou bylo zpočátku 50 g glukózy, později byla glukóza nahrazena bílým chlebem s obsahem 50 g sacharidů, protože chléb méně ovlivňoval motilitu žaludku.



Má smysl si všimát GI – jak mi vylepší kompenzaci? Je jeho využití dobré i pro moji rodinu – ostatní strávníky?

Máme-li diabetes a zařadíme-li do svého jídelníčku hlavně potraviny s nízkým GI a jejich kombinace – mezí se meze nekladou, zlepšíme své postprandiální (pojídlivé) glykémie, a tím i svoji kompenzaci. A nejen to. Tento způsob stravování bude velmi prospěšný i celé naší rodině.

V roce 1997 schválila WHO oficiálně GI jako metodu kategorizace sacharidů, která upřesňuje jejich metabolický efekt. Strava s nízkým GI není efektivní pouze u diabetiků, ale je výhodná i u nediabetiků. Snížíže hladinu inzulinu, glukózy, triacylglycerolů a volných mastných kyselin nalačno i postprandiálně. Zvyšuje HDL-cholesterol. Svým pozitivním vlivem na inzulinovou rezistenci je GI důležitým nástrojem léčby diabetu. Podobným mechanismem se potraviny s nízkým GI uplatňují v prevenci vzniku diabetu, vysokého krevního tlaku, zvýšené hladiny tuků v krvi a pravděpodobně i ischemické choroby srdeční.

Jak GI využít v diabetické dietě?

Příklad jídelníčku:

Snídaně	Přesnídávka	Oběd
Müsi s ovocem a ořechy	Ovoce	Roštěná s rýží, celerový salát
Svačina	Večeře	2. večeře
Jogurt, celozrnný rohlík	Olejovky, celozrnný chléb, paprika, rajče, okurka	Ovoce

Samozřejmě si můžeme vybrat, zdali budeme svačit, také druhá večeře není za určitých podmínek nezbytná. Je to jednoduché: držíme se zásad zdravé výživy. Můžeme obohatit svůj jídelníček o tak exotická jídla, jako je např. bulgur s ovocem a ořechy, ale ani klasických českých jídel se nemusíme vzdát – vepřo máme libové, zelo spíše křupavější nebo syrové, knedlo raději tužší.

Výběrné tabulky, povídání o GI a podnětné recepty najdete v knize Miller a kol., Glukózová revoluce; Triton 2004.

Jaroslava Kreuzbergová,
nutriční terapeut FN Plzeň



Jaroslava Kreuzbergová,
nutriční terapeut
FN Plzeň

Recept:

Bulgur s ovocem (tepelně upravená pšenice)

100 g bulgur
50 g ořichová směs
50 g jablko
5 g skořicový cukr
10 g másto
5 g med

Bulgur zalijeme vařící vodou, necháme 30 minut stát v teple, přidáme ořichovou směs, pokrájené jablko i se slupkou, skořicový cukr, másto a med a podáváme.

Spočítat si glykemický index může každý sám dle přiložené tabulky.



Tabulka glykemického indexu u vybraných potravin

potravina	GI-G	GI-CH	porce	BE-porce
buráky pražské solené	14	20	1/2 š – 70 g	1,6
jogurt nízkotučný s cukrem	14	19	230 g	0,7
soja boby vařené	18	25	1/2 š – 90 g	1
hrách vařené	22	31	1/2 š – 60 g	0,7
tršně	22	31	10 ks – 90 g	1
fruktóza	23	32	10 g	1
grapefruit syrový	25	35	1/5 ks – 93 g	0,5
čocka červená vařené	26	37	1,5 š – 120 g	2,7
fazole červené vařené	27	38	1/2 š – 90 g	2
mléko plnotučné	27	38	1 š – 230 g	1
čocka zelená a hnědá – vařené	30	42	1,5 š – 90 g	1,6
meruňky sušené	31	44	30 g	1,3
šojové mléko	31	44	1 š – 230 g	1,4
hrašek vařené	33	47	1/2 š – 90 g	2,3
nutella	33	45	2 káv. lžičky 30 g	1,9
hrůška	38	54	1 ks – 85 g	2,1
jablko	38	54	1 ks – 140 g	1,8
rybí prsty fritované	38	54	100 g	2,4
švestky	39	55	2 ks – 57 g	0,7
jablkový džus neslazený	40	57	2 dcl	2,1
špagety vařené	41	58	1 š – 170 g	5,2
puding	43	61	1/2 š – 125 g	2,4
čocková polevka	44	66	1 š – 230 g	2,4
pomeranč bez slupky	44	62	1 ks – 110 g	1
makarony vařené	45	64	1 š – 170 g	5,2
laktóza	46	65	10 g	1
bulgur vařené	48	68	2/3 š – 110 g	2,3
hrášek zelený, mražený, vařené	48	68	1/2 š – 75 g	1,1
marmeláda orange	48	68	1 polévková lžice	1,7
rýže vařené na páře	48	68	1 š – 170 g	3,8

Výsvětlivky: GI-G: glykemický index vztažený ke glukóze, GI-CH: glykemický index vztažený k bílému chlebu, BE-porce: chlebové jednotky v uvedeném porci, š – šálek (hrnek)

potravina	GI-G	GI-CH	porce	BE-porce
čokoláda	49	69	40 g	2,6
mřkev vařené, sterilovaná	49	69	1/2 š – 70 g	0,3
ovesná kaše vařené	49	69	1 š – 230 g	2,6
tortellini se sýrem vařené	50	71	230 g	2,6
meruňkový džem neslazený	55	78	1 káv. lžička	1,1
ovesné vločky	55	78	1 polévková lžice	0,7
sladká kukurice sterilovaná, sušená	55	78	1/2 š – 90 g	1,5
müsi	56	79	2/3 š – 45 g	2,8
müsi přírodní	56	79	2/3 š – 40 g	2,4
rýže bílá dlouhוזrná	56	79	1 š – 170 g	4,2
meruňka	57	81	90 g	1,2
med	58	82	1 polévková lžice	1,6
hrozinky	64	91	114 š – 30 g	2,8
rýže basmati vařené	62	88	170 g	2,3
brambory nové vařené	63	89	1 ks – 140 g	2
brambory staré vařené	63	89	1 ks – 140 g	2
Coca-Cola, soft drink	63	89	1 plechovka	3,9
fazolová polevka	64	91	1/2 š – 130 g	1,9
ananasový meloun syrový	65	92	1/4 malý – 170 g	1,6
kuskus vařené	65	92	1/2 š – 90 g	2,1
žitný chléb	65	92	1 krajc – 50 g	1,5
hrachová polevka	66	94	1 š – 160 g	5,6
celozrnný pšeničný chléb	69	98	1 krajc – 30 g	1,3
bílý chléb	70	99	1 krajc – 30 g	1,2
bramborová kaše	70	99	1/2 š – 120 g	2
hranolky	75	106	122 g	4
Coko Krispies-Kellogg's	77	109	1 š – 30 g	2,7
rýže instantní vařené	87	123	1 š – 170 g	3,7
bezlepkový chléb	90	129	1 krajc – 30 g	1,8
francouzská bageta	95	135	30 g	1,5

Na vaší odezvě záleží



Pomozte nám vytvořit z bulletinu **DIAlog** účinný nástroj k aktivnímu dialogu.

Možná si budete přát vyjádřit svůj názor na některé články zde uveřejněné. Anebo máte pocit, že se společnost málo zajímá o problémy diabetiků, atd. Ať již máte diabetes typu 1, anebo typu 2 – jste lékař, zdravotní sestra, anebo se vám dostal do rukou tento bulletin od vašich známých a příbuzných – rádi bychom od vás všech slyšeli vaše názory a příběhy.

Napište na adresu:

Editor – **DIAlog**
Novo Nordisk, s.r.o.
Evropská 33c
160 00 Praha 6

nebo pošlete e-mail:
ivpi@novonordisk.com

Důležitě upozornění pro čtenáře

Informace v **DIAlogu** jsou uveřejňovány za účelem pouze informovat a nenahrávají odbornou lékařskou radu. Jenom váš ošetřující lékař by měl diagnostikovat vaše zdravotní problémy a předepsat léčbu.

Kdo mi pomůže?

Život s diabetem přináší někdy svízelné situace jak pro člověka s diabetem, tak pro jeho blízké. Pokud hledáte pomoc, můžete se obrátit na některé nadace a společnosti, které pomáhají diabetikům i s pozdními komplikacemi.

Pokud si nevíte rady, poraďte se. Na uvedených kontaktech vám jistě rádi pomohou najít to nejlepší řešení ve vaší situaci.

Nevíte, kde hledat pomoc?

KONTAKT – Infocentrum sociální pomoci

Palackého náměstí – vestibul metra B, Praha 2, PŠC 128 00, tel.: 222 646 151, 222 563 704, infokontakt@mcssp.cz, <http://www.mcssp.cz/infokontakt.htm>

Městské centrum sociálních služeb a prevence pomáhá lidem, kteří se ocitli v tíživé sociální nebo životní situaci. Nabízí pomoc sociální, terapeutické a zdravotnické služby, psychologické i právní poradenství, předchodně ubytování a základní informační servis. Služby mohou využít osoby z celé České republiky a ciziny.

Provozní hodiny pro veřejnost: po, st: 10–18 hod., čt: 8–16 hod., pá: 8–12 hod.

Poradna pro osoby s postižením: po: 10–18 hod.

Kde se můžete sverřit?

Linka důvěry Centra krizové intervence
tel.: 284 016 666 nonstop

Senior telefon
tel.: 222 221 771 nonstop

Linka psychologů
tel.: 224 214 214 pro celou ČR

Vialinka o problematické erektilní dysfunkci
tel.: 283 004 444
po-pá: 16–20 hod., lékář na telefonu sta: 18–20 hod.

Kde najdete pomoc a radu?

Svaz diabetiků ČR
Kopernikova 11, Praha 2, PŠC 120 00, tel.: 224 142 634, <http://www.diabetes.cz>
Pracovní doba:
po-čt: 8–16.00 hod.,
pá: 8–14.00 hod.

Sdružení rodičů a přátel diabetických dětí v ČR
Lázeňská 4, Praha 1, PŠC 118 00, tel./fax: 257 532 297, e-mail: diabetes.deti@brailnet.cz, <http://www.brailnet.cz/srdpdd/>

Národní rada zdravotně postižených České republiky
Partyzánská 1/7, Praha 7, PŠC 170 00, tel.: 266 753 424, <http://www.nrzp.cz/>

Svaz tělesně postižených v České republice
Karlínské nám. 12, Praha 8, PŠC 186 03, tel./fax.: 224 819 083, <http://www.svaztp.cz/>

Svaz postižených civilizačními chorobami – SPCCCH v ČR
Karlínské náměstí 12, Praha 8, PŠC 186 03, tel.: 224 815 913, 224 812 225, 224 816 997, linka 262, 246, 249, <http://www.sweb.cz/spcch/>

Společnost dialyzovaných a transplantovaných nemocných, jejich rodinných příslušníků a přátel dialýzy

Společnost DaT
Ohradní 1368, Praha 4-Michle, PŠC 140 00, tel.: 261 215 616, <http://www.znovu.cz/sdat/>

Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých ČR – SONS
Královská 21, Praha 1, PŠC 110 00, tel.: 221 462 365, fax: 221 462 363, <http://www.brailnet.cz>

Návštěvní hodiny jsou ve všech střediscích každý čtvrtěk 13.00–18.00 hod.

Tyflo servis
Obecně prospěšná společnost pro nevidomé a slabozraké

Královská 21, Praha 1, PŠC 110 00, tel.: 221 462 365, fax: 221 462 363, www.brailnet.cz/tyflo servis/

Svaz neslyšících a nedoslýchavých v ČR
Karlínské nám. 12, Praha 8,

PŠC 186 03, tel.: 224 816 829, e-mail: snccr@quick.cz, <http://www.snccr.cz>

Kde se můžete zeptat odborníků nebo těch, kteří mají stejný problém?

Chat a diskusní fórum o diabetu na internetu

Novo Nordisk
<http://www.diabetesmellitus.cz/>
– Zeptejte se odborníků

Svaz diabetiků ČR
<http://www.diazivot.cz/>
– Chat, poradna

Pomocník diabetika
<http://proe.cz/diabet/>
– Dia fórum – Chat

Medatron
<http://www.medatron.cz/>
– Diskusní fórum,
<http://www.diabetacek.sweb.cz/>
– Chat

Infoposel.cz – informační systém pro zdravotně postižené,
<http://www.infoposel.cz/index.php?idm=adresar>

Informace pro vás zpracovala
edukační sestra Vladimíra
Havlová – IKEM Praha

Diabetes – co se stane, když jste nemocní

Jste-li nemocní, musíte věnovat více pozornosti své cukrovce. Bohužel je to právě v čase, když se vám nebude chtít o sebe více pečovat. Pár tipů z **DIAlogu a budete dobře připraveni, a urychlíte tak své uzdravení.**

Součástí lidské existence je i to, že jednou budeme všichni „nemocní“ – a součástí lidské existence, máme-li cukrovku, je, že jsme-li nemocní, nemoc ovlivní naši cukrovku, a naopak. A proto je dobré vědět, co to znamená, když se tak stane.

„Když jsme nemocní, tělo začíná „fyzický stres“ – to je normální reakce těla, aby dostalo dost energie pro boj s infekcí nebo aby si poradilo s úrazem. Je-li tělo vystaveno infekci anebo úrazu, játra uvolňují zásoby glukózy přímo do krve. Netrpíte-li cukrovkou, stimuluje to slinivku k vyloučení většího množství inzulínu, takže glukóza je přepravena do buněk a přeměněna na energii. Tato energie navíc pomáhá tělu bojovat s infekcí nebo zahojit zranění.

Ale co když máte cukrovku? Potom vaše tělo uvolní glukózu z jater, ale nebude schopno

vydat dodatečný inzulín ze slinivky. Takže máte vyšší obsah cukru v krvi, aniž byste získali dodatečnou energii, kterou potřebujete pro boj s infekcí nebo k zahojení zranění. Takže se nebudete uzdravovat tak rychle. Navíc vysoká hladina cukru v krvi povede ke zhoršení infekce, protože vaše tělní tekutiny budou obsahovat mnoho cukru – a bakterie cukr milují.“

Několik tipů, jak se připravit

Je nemožné zcela se vyhnout infekcím a zraněním v každodenním životě, ale lze učinit určitá opatření ke snížení rizika:

- Každý rok se nechejte naočkovat proti chřipce.
- Necestejte do oblastí, které jsou známé vysokým výskytem virového onemocnění.
- Stravujte se zdravě.

- Posilujte svůj imunitní systém.
- Buďte opatrní, aby se předešlo zbytečným úrazům.

Co můžete udělat, když jste nemocní

- Častěji monitorovat hladinu cukru v krvi.
- Pokud nesledujete hladinu cukru v krvi, kontaktujte svého

ošetřujícího lékaře nebo sestřičku, kteří vám poradí.

- Pokud hladina cukru začne stoupat, budete muset přizpůsobit svoji léčbu – proberte to se svým lékařem.
- Pokračujte ve své léčbě – zejména s inzulínem. Přeúžení užívání inzulínu v době nemoci je nejběžnější důvod k hospitalizaci.

pitalizaci z důvodu špatné kompenzované cukrovky.

- Zkuste jíst i nadále normálně, a nemáte-li chuť k jídlu, nevádejte. Zkuste získat kalorie z polévek nebo jiných potravin, které vám mohou zlepšit vaši chuť k jídlu.
- Pijte velké množství tekutin – jsou životně důležité, neboť představují prevenci proti dehydrataci. Jíte-li normálně, nepijte slazené nápoje, pokud nemáte pocit, že jste ve stavu „hypoglykémie“.
- Pokud neustále zvracíte, okamžitě kontaktujte svého lékaře.

Víme, že je těžké se o sebe starat, když jsme nemocní – zkuste se tedy připravit předem, když jste zdraví, a přemýšlejte o tom, co byste měli dělat. Až pak budete mít příště chřipku nebo zkažený žaludek, budete připraveni.

DIAlog vám přeje pevné zdraví!

