

Cukrovka

NEMILOSRDNÝ STRAŠIAK?

EXISTUJE CELÝ RAD FAKTOROV, KTORÉ MAJÚ VPLYV NA TO, ČI KONKRÉTNY ČLOVEK POČAS SVOJHO ŽIVOTA OCHORIE NA CUKROVKU, ALEBO NIE. STRAVA A VÝŽIVA PATRIA MEDZIVÝZNAMNÉ A VPLYVNÉ ČINITELE SPOLUROZHODUJÚCE O VZNIKU CUKROVKY. O DIABETE 1. A 2. STUPŇA NÁS BUDE INFORMOVAŤ MUDR. PETER MINÁRIK, PHD., PRETOŽE CUKROVKA JE OCHORENIE, KTORÉ VYŽADUJE KOMPLEXNÚ, KOORDINOVANÚ A KONTINUÁLNU ZDRAVOTNÚ STAROSTLIVOSŤ.



AKO VZNIKÁ DIABETES I. TYPU

O tomto type cukrovky vieme zatiaľ málo, čo sa týka jeho rizikových alebo ochranných nutričných faktorov. Diabetes I. typu sa pokladá za autoimunitné chronické zápalové ochorenie, pri ktorom vlastné imunitné procesy zničia bunky v pankrease, v ktorých sa tvorí hormón inzulín (betabunky Langerhansových ostrovčekov pankreasu). Tento proces môžu u dedične predisponovaných ľudí naštartovať najmä vírusové infekcie a väčšinou k tomu dochádza v období detstva. Pacienti sú odkázaní na celoživotné podávanie inzulínu a diétu. Výsledky niektorých epidemiologických štúdií poukázali na fakt, že výskyt diabetu I. typu stúpa s narastajúcou spotrebou kravského mlieka. Iné štúdie však vzťah medzi konzumáciou kravského mlieka a rizikom cukrovky I. typu nepotvrdili. Z vonkajšieho prostredia sa negatívny vplyv prisudzuje aj toxickému pôsobeniu ťažkých kovov. Ochranný vplyv znižujúci riziko diabetu I. typu sa zatiaľ potvrdil len pri dojčení. Dlhšie trvajúce dojčenie znižuje u dieťaťa riziko, že sa u neho prejaví diabetes I. typu. Vzťah ďalších esenciálnych živín k prevencii cukrovky I. typu sa zreteľne neprejavil – týka sa to napríklad vitamínu D –, jeho zdrojom je rybí tuk, potraviny obohatené o vitamín D, expozícia slnečným lúčom a omega-3 mastné kyseliny, pochádzajúce z rybieho tuku, ľanových semien, chia semien, vlašských orechov a repkového oleja. V súčasnosti sa na posilnenie prevencie cukrovky I. typu odporúčajú jediné dve opatrenia, a to – predĺžiť obdobie dojčenia dieťaťa, racionalizovať konzumáciu a spotrebu kravského mlieka.

CUKROVKA 2. TYPU JE TIEŽ DEDIČNÁ

Pri diabete 2. typu hrá takisto veľkú úlohu dedičná predispozícia, podobne ako je to pri diabete I. typu. Ak majú obaja rodičia diabetes 2. typu, potom je riziko vzniku cukrovky u dieťaťa takmer 100-percentné. Ak má cukrovku 2. typu jeden z rodičov, riziko tohto ochorenia u dieťaťa je približne 50-percentné.

Správna výživa a diétne stravovanie v období pred nástupom cukrovky dokázu riziko ochorenia znížiť alebo jeho nástup značne oddialiť do neskoršieho veku. Pri mnohých potravinách, nápojoch a živinách nebol zistený žiadny vzťah k riziku cukrovky 2. typu. Do tejto skupiny patria napríklad mononenasýtené mastné kyseliny (MK) najmä omega-9, zdrojom bohatým na MK je najmä olivový olej, repkový olej, orechy a rastlinné semená. Na riziko cukrovky nemajú žiadny dokázateľný vplyv sacharidy a cukry. Konzumácia cukrov priamo cukrovku nespôsobuje. Ak je však príjem cukrov systematický a dlhodobo nadmerný, potom spolu s nadmerným príjmom energií (kalórií) sa môže riziko budúcej cukrovky nepriamo zvyšovať v dôsledku zvýšeného rizika obezity. Výborným a overeným prostriedkom na zníženie rizika cukrovky 2. typu a takisto kardiovaskulárnych a niektorých onkologických chorôb je stredomorská strava alebo stredomorská diéta.

POTRAVINY ÚČINNÉ V BOJI S CUKROVKOU 2. TYPU

Výsledky doterajších výskumov odhalili niektoré vzťahy medzi kvalitatívnymi zložkami stravy (živinami) a rizikom vzniku diabetu 2. typu. Podľa týchto výskumov sa zdá, že skutočne nie je jedno, ktoré potraviny systematicky konzumujeme. Niektoré potraviny, prípadne živiny, riziko cukrovky zvyšujú, iné toto riziko, naopak, znižujú. Rozhodujúcim faktorom s vplyvom na riziko cukrovky 2. typu sú tukové zložky potravy. Polynenasýtené mastné kyseliny v strave, predovšetkým omega-3 MK riziko cukrovky znižujú (ich zdrojom sú predovšetkým rastlinné oleje, orechy, semená, kvalitné margaríny). Na druhej strane nasýtené mastné kyseliny

a najmä transmastné kyseliny zvyšujú riziko a výskyt diabetu 2. typu. Zdrojom nasýtených MK sú predovšetkým živočíšne tuky ako maslo, smotana, tučné syry, loj, masť, z rastlinných tukov je to kokosový, palmový a palmojadrový tuk. Najväčším zdrojom škodlivých transmastných kyselín sú stužené rastlinné tuky, čiže

Milí čitatelia, knihu Diéta pre diabetikov si môžete objednať telefonicky alebo mailom vo vydavateľstve RAABE. Ak uvediete heslo JEDNOTA, získate zľavu 4 €:

KONTAKTNÉ ÚDAJE:

Dr. Josef Raabe
Slovensko, s. r. o.,
Telefón: 02/32
66 18 50,
email:
abo@raabe.sk



Cícerové guľky

V PARADAJKOVEJ OMÁČKE

(4 porcie á 200 g)

Jedna porcia obsahuje:

762 kJ, 182 kcal, 10 g B, 6 g T, 24 g S, 2 SJ

GUĽKY

- ✓ 250 g surového cícera
(vopred cez noc
namočeného
a prepláchnutého)
- ✓ 1 cibuľa, 4 strúčiky
cesnaku
- ✓ 75 ml vody
- ✓ soľ, rímska rascia,
kurkuma, čili, mletý
koriander, drvené
horčičné semienka

OMÁČKA

- ✓ 300 g ošúpaných
paradajok v konzerve
- ✓ 2 menšie mrkvy
- ✓ 2 polievkové lyžice
olivového alebo
repkového oleja
lisovaného za studena
- ✓ soľ, čerstvá alebo sušená
bazalka

Všetky suroviny na guľky dajte do mixéra a rozmixujte na hladkú konzistenciu. Vodu pridávajte postupne podľa potreby. Hmota by mala byť hustejšia, aby sa guľky dali ľahko tvarovať. Zo zmesi tvarujte 12 guľiek, ktoré uložte na plech vystlaný papierom na pečenie. Pečte 25 – 30 minút v rúre vyhriatej na 180 °C. V polovici pečenia guľky obráťte na druhú stranu. Ak chcete, aby boli chrumkavejšie, pár minút pred dopečením zapnite gril. Medzitým mrkvu nakrájajte na kocky a krátko poduste na oleji, pridajte paradajky so šťavou. Varte približne 20 minút. Rozmixujte ponorným mixérom, pridajte bazalku a, ak treba, trošku dochuťte soľou. Podľa potreby pridajte vodu, aby ste mali primerane hustú omáčku. Podávajte so zelenou listovou zeleninou.

PODOBNÝCH 100 RECEPTOV PRE DIABETIKOV NÁJDETE V KNIHE DIÉTA PRE DIABETIKOV

lacnejšie druhy margarínov, určené najmä na pečenie. Zo živočíšnych potravín riziko cukrovky 2. typu značne zvyšujú spracované údenárske výrobky, a to najmä z čerstvého mäsa – klobásy, salámy, hamburgery, paštéty a párky. Škodlivý účinok údenín závisí od konzumovanej dávky, zvýšením zdravotných rizík sa prejaví až systematická a dlhodobá konzumácia údenín. Navyše údeniny zvyšujú riziko ischemických chorôb srdca a ciev a z onkologických ochorení predovšetkým riziko rakoviny tráviacich orgánov, ako je hrubé črevo – konečník, pažerák, žalúdok, pankreas. Preventívny účinok proti vzniku cukrovky 2. typu majú škrobové potraviny s nižším glykemickým indexom, sú to najmä celozrnné obilniny, celozrnná naturálna ryža, celozrnný chlieb a pečivo, grahamový, celozrnný krehký chlebič, knäckebrat, ďalej ovsené vločky a otruby. Riziko znižujú orechy a káva. Ochranný účinok kávy sa neviaže na kofeín. Riziko cukrovky 2. typu znižuje kofeínová aj bezkofeínová káva. Preventívny účinok kávy je závislý od množstva vypitej kávy za deň, od počtu vypitých šálok. Zistilo sa, že pri vypití 7 a viac šálok kávy denne je riziko cukrovky 2. typu polovičné oproti tým jedincom, ktorí pijú iba 2 a menej šálok denne.

Prečistenie po vianočných sviatkoch

Máme za sebou minimálne dva týždne hojného vianočného a novoročného hodovania, ktoré v našich končinách nie je práve príkladom zdravého a striedameho stravovania. Cítite, že na vás zanechalo negatívne stopy?

Zvýšený prísun kalorickjších a masťnejších jedál sa môže odraziť jednak na hmotnosti, ale aj na trávení. Častým príznakom býva nefungujúce trávenie, ktoré môže byť spojené s nepríjemnou zápchu. Ako sa z toho vymotať a opäť sa cítiť zdravšie a lepšie? Základom je začať sa hýbať, cvičiť a zjednodušiť jedálny lístok. Zabudnite na masťné a vyprážané jedlá, uprednostnite na tanieri zeleninové pokrmy, ovocie či ryby. Ak vás trápi zápcha, začnite sa kamarátiť s probiotikami, prebiotikami, vlákninou a dbajte na dodržiavanie pitného režimu. Pomôcť si môžete aj užívaním laxatív. Pamätajte však na to, že laxatíva sa užívajú len výnimočne, s mierou a len na krátke obdobie.

V praxi sa už dlhé roky pri liečbe chronickej zápchy používajú salinické laxatíva na báze magnézia (magnézium hydrát, magnézium sulfát či magnézium citrát), ktorých výhodou je najmä to, že pri ich užívaní nevzniká syndróm „lenivého čreva“, keď si črevo zvykne na podnety na vyprázdenie zvonka (z laxatív) a prestane samo pracovať na peristaltike. Tieto laxatíva zabráňujú vstrebávaniu vody z čreva a neobmedzujú jeho prirodzený pohyb. V praxi sa tento typ laxatív osvedčil, ich nevýhodou však býva nepríjemná chuť. S ich výberom vám ochotne pomôžu v lekárni, kde nájdete napríklad magnéziovú soľ F.X. Passage SL, ktorá túto nevýhodu nemá, pretože je ochutená pomarančovým sladidlom. Pripravíte si ju vo forme šumivého nápoja. Ak sa vám trávenie neupravilo a problémy so zápchou trvajú viac ako 2 týždne, navštívte lekára, ktorý vás podrobne vyšetrí.

