

VÝŽIVA A ŽIVOTNÝ *štýl* DIABETIKOV

DIABETES (CUKROVKA) JE CHRONICKÉ OCHORENIE VYŽADUJÚCE KOMPLEXNÚ, KOORDINOVANÚ A KONTINUÁLNU ZDRAVOTNÚ STAROSTLIVOSŤ. ÚSILIE ZDRAVOTNÍKOV SA ZAMERIAVA NIELEN NA KONTROLU GLYKÉMIE, ALE TAKISTO NA PREVENCIU AKÚTNÝCH KOMPLIKÁCIÍ A ZNIŽOVANIE NESKORÝCH RIZÍK A NÁSLEDKOV CUKROVKY.

Zásadným faktorom liečby cukrovky je úprava a kontrola životosprávy diabetika. Sem patrí informovanie a vzdelávanie pacienta o vhodnom a nevhodnom životnom štýle, stravovanie a výživa, telesná aktivita, zanechanie fajčenia, psychologická a sociálna starostlivosť.

Optimalizácia životosprávy pacientov s cukrovkou je prirodzenou súčasťou komplexnej liečebnej starostlivosti diabetikov, a to vo všetkých fázach choroby. Vzdelávanie a podpora pacientov s cukrovkou sú významné aj preto, že dobre informovaní pacienti sa môžu správne rozhodnúť pri zavádzaní dlhodobu udržateľných opatrení do svojej životosprávy. Môžu meniť svoje správanie v prospech kontroly a liečby diabetu i prípadných chronických ochorení.



MUDr. Peter Minárik, PhD.

rôznu štruktúru i veľkosť molekúl a v súvislosti s tým sa pri nich odlišujú aj fyzikálne vlastnosti (rozpustnosť vo vode) a senzorické vlastnosti (sladká chuť). Jednoduché a nízkomolekulárne sacharidy (cukry) sú rozpustné vo vode a majú sladkú chuť. Zložené a vysokomolekulárne sacharidy (škroby) – polysacharidy sú menej rozpustné vo vode a nemajú sladkú chuť. Neškrobové vysokomolekulárne sacharidy – vlákniны (celulóza, lignín) sú vo vode nerozpustné a sú takisto bez chuti. Sacharidy sú hlavným zdrojom energie v ľudskej strave a výžive, obsahujú v 1 g 17 kJ = 4 kcal. Hlavným reprezentantom cukrov je glukóza, fruktóza alebo manóza.

LIFE STYLE MANAŽMENT

Zmeny životného štýlu majú pre účinnú liečbu cukrovky nenahraditeľný význam. Modifikácie v životospráve by mali byť individuálne prispôbené jednotlivým pacientom s diabetom tak, aby boli v súlade s realistickými a dlhodobu udržateľnými liečebnými cieľmi. Vychádza sa pritom zo všetkých objektívnych možností a reálnych potrieb jednotlivých pacientov, ale do istej miery aj z ich subjektívnych želaní a očakávaní. Plánovanie týchto zmien má vždy tri základné piliere: diétne stravovanie, pohybové aktivity a kontrola telesnej hmotnosti.

SACHARIDY AKO ORGANICKÉ LÁTKY

Sacharidy spolu s proteínmi a lipidmi patria medzi základné zložky rastlinných i živočíšnych organizmov. Sacharidy sa v staršom názvosloví označovali uhlíhydráty, karbohydráty a uhlíkovodany. Správne označenie v slovenskom jazyku je sacharidy. Niekedy sa používa aj názov cukry. Pojem cukry sa však rezervuje výlučne pre najjednoduchšie formy sacharidov, čiže monosacharidy a disacharidy. Jednotlivé sacharidy majú

GLYKEMICKÝ INDEX (GI) A GLYKEMICKÁ NÁLOŽ (GN)

Ide o parameter, ktorý hodnotí zmeny koncentrácie cukru (glukózy) v krvi po konzumácii potravy. Glykemický index sa hodnotí pri potravinách a nápojoch, ktoré obsahujú sacharidy (škrub, cukry). Celkové sacharidy (škroby) majú vo fyziologickej výžive pokryť 50 až 60% celodenného príjmu energie a majú byť zastúpené v prevažnej miere komplexnými sacharidmi (polysacharidmi), zatiaľ čo jednoduché sacharidy – cukry majú zastat maximálne 10% celodenného príjmu energie. Glykemický index vyjadruje mieru, do akej dokážu sacharidy po ich konzumácii zvýšiť hladinu cukru v krvi, čiže glykémiu. Čím vyššia je koncentrácia glukózy v krvi po konzumácii konkrétnej potravy alebo nápoja, tým je ich GI vyšší. Glykemická nálož je glykemický index vynásobený množstvom (obsahom) sacharidov v potravine. Výsledky štúdií nezávisle od seba potvrdili, že systematická dlhodobá konzumácia stravy s vysokým GI a GN je nezávislým rizikovým faktorom, s ktorým sa spája zvýšené riziko cukrovky 2. typu, kardiovaskulárnych ochorení a niektorých zhubných nádorov. Strava s nízkym glykemickým indexom má lepší sýtiaci účinok ako strava s vysokým GI a navyše podporuje kontrolu telesnej hmotnosti.

ČO BY MAL DIABETIK ZO STRAVY VYRADIŤ?

Potraviny s nižším glykemickým indexom pomáhajú diabetikom tak, že uľahčujú kontrolu glykémie po jedle, kladú menšie nároky na inzulín a obvykle obsahujú aj menej tuku. Takisto poskytujú dlhodo-
bejší pocit nasýtenia, majú nižšiu energetickú hodnotu a pomáhajú aj pri redukčných diétach. Potraviny s nižším GI sú súčasťou preven-
cie srdcovo-cievnych chorôb a zhubných nádorov, zvyšujú fyzickú a psychickú výkonnosť. Tuky, cukry, sladkosti a koláče konzumuj-
te veľmi striedmo. Tuky majú veľmi veľa kalórií, energetický obsah
tuku je viac ako dvojnásobný oproti energetickému obsahu sachari-
dov alebo bielkovín. Do kategórie tukov sa počíta nielen olej, masť,
maslo a margarín, ale aj potraviny či pochutiny, ktoré sú mimoriadne
bohaté na tuk a energiu, napríklad smotanové syry, mascarpone,
šľahačka, majonéza a slanina. Do zdravých verzií tukových potra-
vín patria všetky orechy a rastlinné semiačka (ľanové, slnečnicové,
tekvicové, chia, sezamové, mak a ďalšie). Medzi sladkosti a dezerty
sa obvykle zaraďujú koláče, torty, sušienky, napolitánky, čokoláda,
čokoládové cukríky, pralinky, zmrzlina a v istom zmysle aj sladené
nápoje, sirupy a kokteily. Bežné sladkosti majú vysoký glykemický
index, to znamená, že po ich konzumácii dochádza k výraznému
vzostupu glukózy a následne aj inzulínu v krvi.

AKO KONZUMOVAŤ TUKY, CUKRY A SLADKOSTI

Ak sa neviete celkom vzdať sladkej chuti – nahrad'te bežné slad-
kosti a sladené nápoje nízkotučným kyslým jogurtom a ovocím. Ak
si budete kupovať ovocné jogurty alebo ovocné kefírové mlieko
z obchodov, voľte zásadne nízkotučné druhy sladené náhradnými
sladidlami (nie cukrom!) V jogurtoch a kefíroch sladených cukrom
je obsah cukru príliš vysoký! Tuky konzumujte striedmo a riad'te sa
odporúčaniami svojho diabetológa, diétnej asistentky, prípadne ďal-
šieho ošetrojúceho personálu, kompetentného rad't vám v tomto
smere. Uprednostnite zdravé tuky (rastlinné oleje, orechy, rastlinné
semiačka, kvalitné margaríny). Celkové množstvo tukov, ktoré máte
konzumovať v priebehu dňa, sa riadi vašim konkrétnym stravova-
cím režimom vychádzajúcim z naplánovaného denného energetic-
kého príjmu. Množstvo skonzumovaných sladkostí a tukov možno
v každodennom živote dosiahnuť viacerými spôsobmi – naučiť sa
prípravovať odtučnené a nízkotučné dezerty, miesto cukru využívať
necukorné nízkoenergetické náhradné sladidlá, kupovať alebo prípra-
vovať malé porcie a, ak je to možné, tak každé osobitne zabalené.
Objednávať si detské, respektíve menšie balenia. Bežné sladkosti –
to platí nielen pre diabetikov, ale pre všetkých ľudí, ktorí sa chcú
stravovať zdravo – nahrádzajte nízkotučnými jogurtmi s ovocím bez
pridaného cukru, čerstvým ovocím, ovocno-zeleninovými smoothies,
nízkotučnými tvarohovými dezertmi s ovocím atď.

FRUKTÓZA A GLYKEMICKÝ INDEX

Dobrou správou je, že pri konzumácii fruktózy dochádza k nižšie-
mu vzostupu cukru v krvi, to znamená k nižšej glykémii v porovnaní
s glukózou alebo so sacharózou. Toto platí bez ohľadu na to, či sa
porovnáva glykemický účinok týchto cukrov pri ich samotnej konzumácii,
alebo ako súčasť komplexnej stravy. Fruktóza sa vstrebáva
v tráviacom trakte pomalšie než glukóza. Fruktóza po vstrebání
do krvi rýchlo a bez asistencie inzulínu vstupuje do pečenej buniek
a v pečenej bunkách sa následne mení na glukózu a trigly-
ceridy (tuky). Väčšina glukózy vytvorenej v pečenej bunkách sa
v pečeni uskladňuje vo forme glykogénu, čo je zásobný živočíšny po-
lysacharid. To má za následok iba mierny nárast koncentrácie glukózy
v krvi (glykémie). Podľa európskej agentúry EFSA (European Food
and Safety Authority) by preto fruktóza mala v odôvodnených prípadoch,
ak sa chce doceliť pokles GI potraviny alebo nápoja, nahradiť
glukózu alebo sacharózu.

Dove



VYSKÚŠAJTE ZADARMO

A OBJAVTE TEN ROZDIEL!

1.



Zakúpte akýkoľvek produkt
Dove alebo Dove Men+Care

2.



Ušachovajte účtenku
a vyplňte formulár

3.



Vyberte si produkt a my vám
ho pošleme zadarmo



Viac na www.testujdove.sk

*Akcia platí od 1.2. do 28.2.2018 na produkty Dove a Dove Men+Care
na území SR pre prvých 1500 registrovaných.