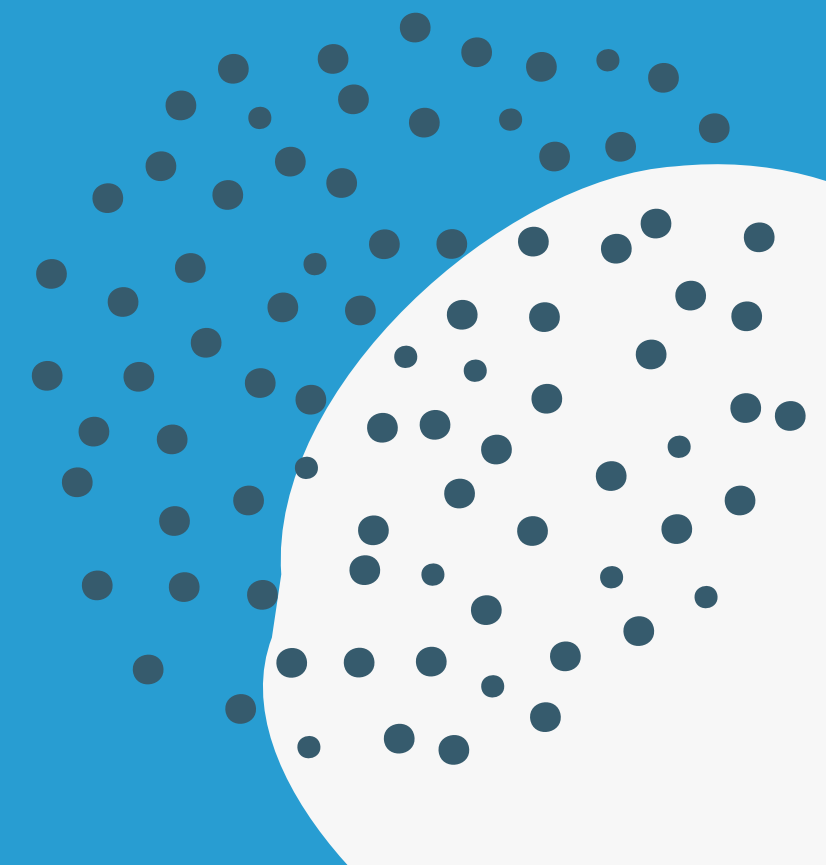


Diabetes mellitus

Natálie Šikolová, Petr Květák, Karolína Šprtová



Osnova

- 1 Diabetes Mellitus- co to je?
- 2 Diabtes 1. typu
- 3 Diabetes 2.typu
- 4 Zdravotní cíle léčebné diety
- 5 Vybrané pojmy
- 6 Výživa diabetiků
- 7 Výživa diabetiků

Diabetes Mellitus

- Diabetes Mellitus je chronické civilizační onemocnění
- V České republice je v současné době evidováno více než 900 000 nemocných s diabetem,
- Naprostá většina diabetiků trpí diabetem 2. typu
- Vystytuje se u všech populačních skupin
- Diabetes mellitus se projevuje především zvýšenou hladinou glukózy v krvi (hyperglykemií)
- glykemie nalačno opakovaně vyšší než 7mmol/l.



1 z 10
dospělých
má cukrovku

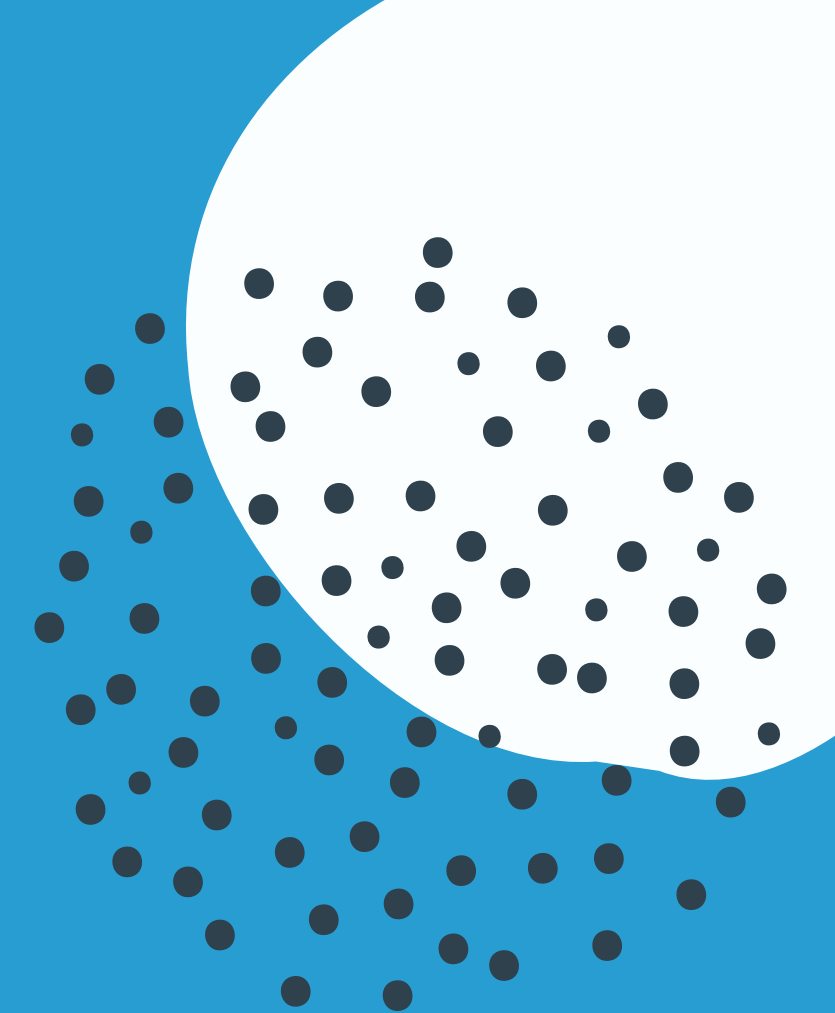
Diabetes 1. typu

- je insulin-dependentní, dochází k absolutnímu nedostatku inzulínu!
- Příčinou je autoimunitní destrukce β -buněk Langerhansových ostrůvků slinivky břišní.
- celoživotní aplikace inzulínu
- Vyskytuje se většinou před 40. rokem věku, nejčastěji mezi 10-15 lety života.
- Typ diabetu se sklonek ke ketoacidoze



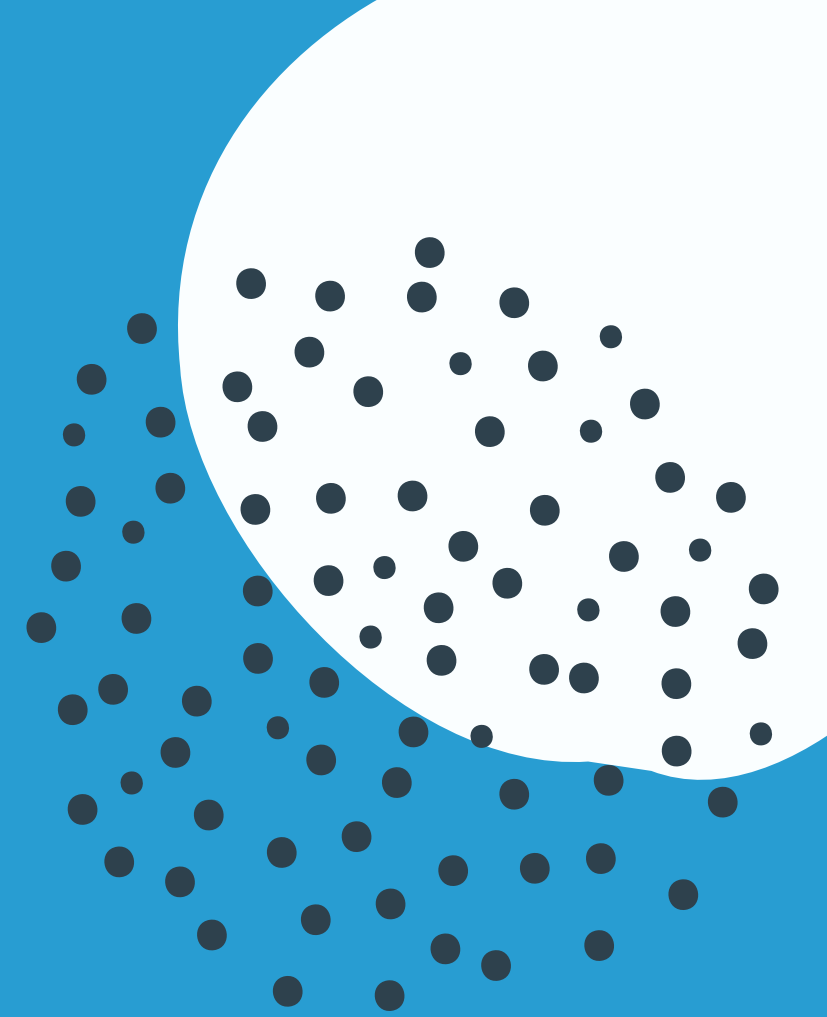
Diabetes 2. typu

- je noninsulin-dependentní.
- příčinou je inzulinová rezistence- z důvodu malého množství inzulinových receptorů
- nebo porucha sekrece inzulinu
- Většinou vzniká po 40 roce jedince a bývá spojen s obezitou



Zdravotní cíle léčebné diety

- udržení normální hladiny glykemie- prevence proti rozvoji pozdních komplikací diabetu
- snížení hladiny krevních tuků- snížen rizika srdečních a cévních onemocnění
- přiměřená TH- snížení tělesného tuku zvyšuje citlivost na inzulin
- dieta ovlivňuje výskyt hypoglykemie
- U dětí a dospívajících dieta zajišťuje podmínky pro správný růst a vývoj



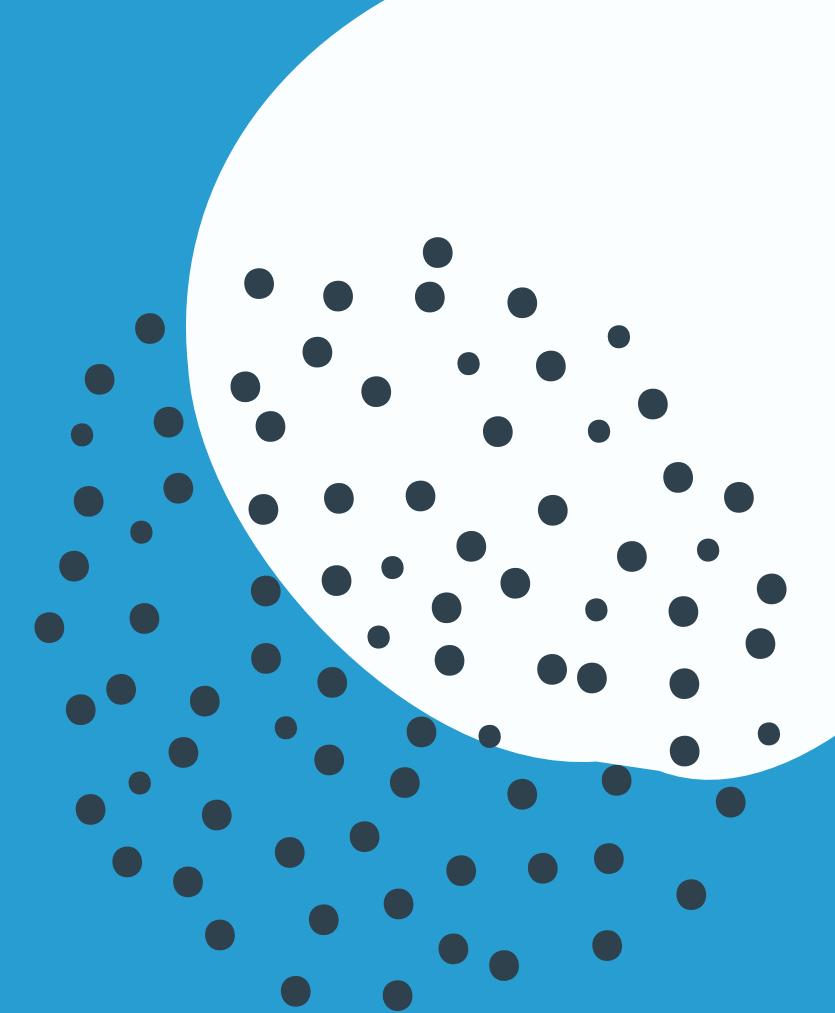
Výměnná jednotka a Glykemický index

Výměnná jednotka

- pojem který má usnadnit lidem s diabetem přemýšlení o jídle
- 1 výměnná jednotka = 10g (12g) sacharidů

Glykemický index

- udává rychlost využití glukózy tělem z určité potraviny
- čím vyšší číslo je, tím rychleji přestupuje glukóza do krve

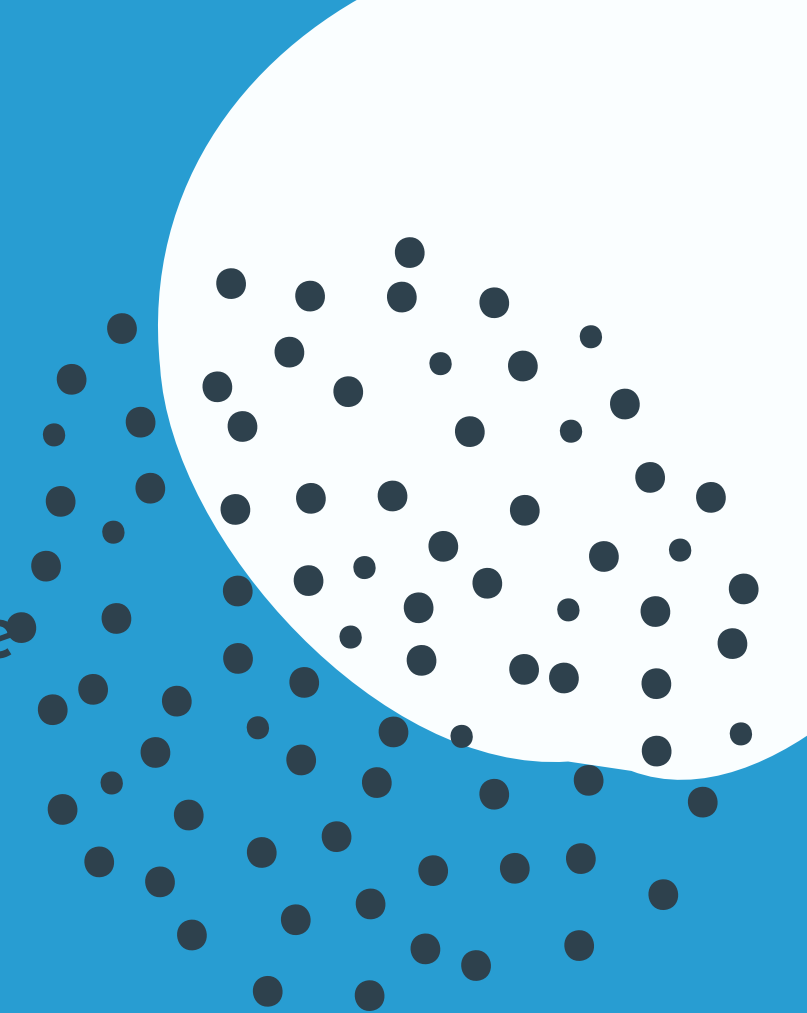
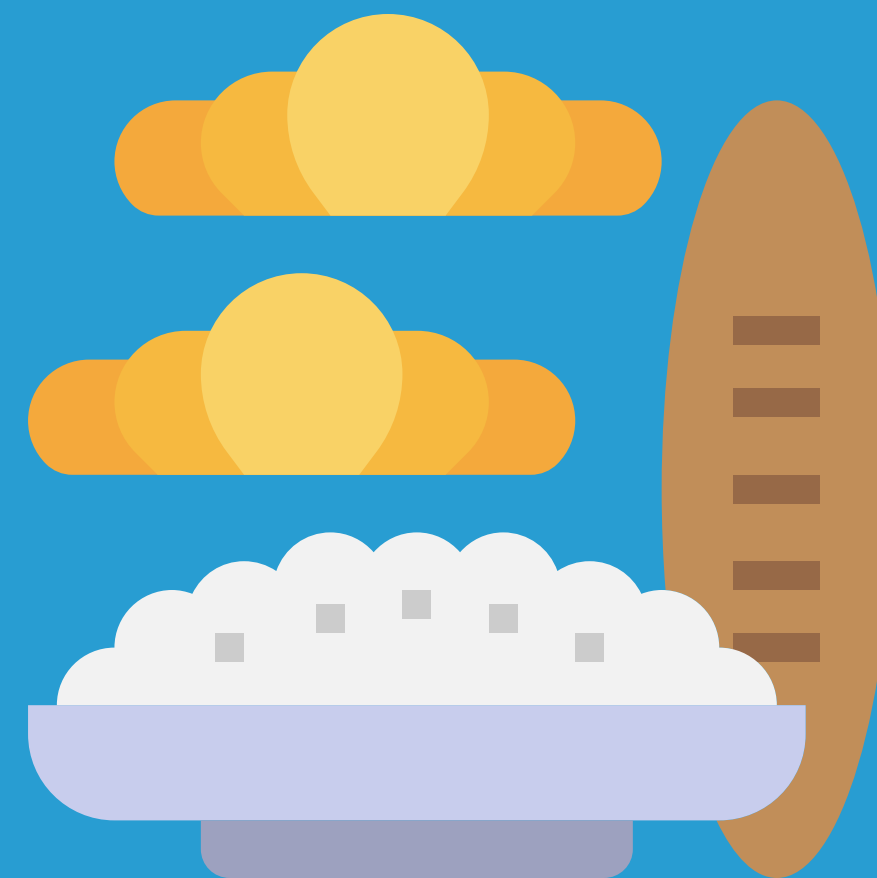


Výživa diabetiků

- Dieta by měla splňovat doporučení pro zdravou racionální výživu, ale množství mikroživin a energie by mělo být diabetikům známo
- diabetik by měl být edukován
- množství živin je sledováno

Důležité je:

- dbát na pestrou stravu
- dbát na dostatečný pitný režim
- omezit množství jednoduchých cukrů
- vyšší obsah vlákniny
- Jíst pravidelně po menších porcích
- Alkohol- omezit na minimum <60g/týden



Výživa diabetiků

Sacharidy

- 45-60% Celkového denního energetického příjmu
- 5-6 denních dávek
- Na jednu porci max 70g sacharidů (7 výměnných jednotek)
- cukry do 30%
- vláknina 20-40g/den
- vybírat potraviny s nízkým a středním GI

Tuky

- 30% Celkového denního energetického příjmu
- cholesterol do 300mg/den
- Poměr mezi MK nasycenými, nenasycenými s jednou dvojnou vazbou a nenasycenými s více dvojnými vazbami:
1: 1,4 : 0,6

Bílkoviny

- 1g/kg TH
- Vysoký příjem bílkovin může být u některých pacientů nevodný- zvyšuje filtraci v ledvinách. Zvýšená filtrace v ledvinách, tzv. hyperfiltrace je vstupním stadiem rozvoje poškození ledvin u diabetiků - diabetické neuropatie

Zdroje

- Řezáčová, B. (2009). Výživa při prevenci a léčbě onemocnění diabetes mellitus; Nutrition in prevention and treatment of Diabetes mellitus.
- Štefková, Ž., & Soldánová, D. (2019). Pacient s diabetem mellitem 2 typu.