

Cukrovka – Diabetes mellitus 2. typu

Napsala: Jana Vašáková

Diabetes mellitus 2. typu nebo také úplavice cukrová patří mezi jedno z nejčastějších civilizačních onemocnění této doby. Vyšší věk, nezdravý životní styl a obezita, to vše může vést k nedostatečné tvorbě nebo využití inzulínu v těle. Přidá-li se navíc zvýšená hladina krevních tuků, kyseliny močové a vysoký krevní tlak, zvyšuje se riziko metabolického syndromu, kterému se s oblibou říká smrtící kvartet.

Co je to inzulín

Inzulín je hormon, který se podílí na metabolismu glukózy, tuků i bílkovin v těle. Jeho úkolem je odchytnout glukózu a vpouštět ji do buněk. Tím udržuje správnou hladinu cukru v krvi. Lidé nemocní s cukrovkou mají inzulínu nedostatek. Ačkoliv se jeho produkce úplně nezastavila, je porušen rytmus vylučování inzulínu do krve po konzumaci jídla. Zároveň může dojít také ke snížení citlivosti tkání vůči působení inzulínu, což se týká právě cukrovky 2. typu.

Hyperglykemie versus hypoglykemie

Normální hladina cukru v krvi se pohybuje v rozmezí 3,5 – 5,5 mmol/l. U diabetiků se tato hranice od zdravého člověka liší. Mezi uspokojivé patří rozmezí 6 – 7 mmol/l, nad tuto hodnotu je stav již neuspokojivý. Zvýšené hladině glukózy v krvi se říká hyperglykemie a naopak, nízká hladina cukru pod 3,3 mmol/l v krvi je definována jako hypoglykemie.

Příčiny cukrovky 2. typu

- genetické predispozice
- vyšší věk
- nezdravý způsob stravování způsobující obezitu
- vyšší krevní tlak a hladina [cholesterolu](#)
- stres
- kouření
- nedostatek pohybu

Příznaky cukrovky 2. typu

Vysoká hladina glukózy v krvi vyvolává pocit žízně spojené se zvýšeným příjmem tekutin a častým nutkáním močit. Tento stav může způsobit dehydrataci organismu, která jde ruku v ruce s únavou a slabostí. Mezi další příznaky cukrovky 2. typu patří neostře vidění a pocit mravenčení na různých částech těla. Dále pak snížená chuť k jídlu, jež může být příčinou náhlého hubnutí.

Komplikace cukrovky 2. typu

Smutnou pravdou je, že cukrovka může zkrátit lidský život o 8 až 10 let. Ne nadarmo se jí říká tichý zabiják. Mezi tzv. pozdní komplikace obou typů cukrovky patří poškození malých i velkých cév způsobující selhání ledvin, slepotu, infarkt myokardu, mozkovou příhodu a mohou vést i k amputaci končetin.

Vyšetření a léčba cukrovky 2. typu

Hladina glukózy v krvi se zjišťuje krevním odběrem, obvykle u praktického lékaře. V případě těhotenské cukrovky se stanovuje glykemická křivka na základě zátěžového testu v období mezi 24. a 28. týdnem těhotenství. Pokud lékař naměří vysokou hladinu cukru v krvi, je nutné přejít do péče diabetologa. Ten na základě podrobné anamnézy a dalších vyšetření navrhne následující opatření: doporučí dietní program zahrnující vhodnou stravu a pohyb, který by vedl k trvalému snížení nadváhy. Pokud je tato léčba neefektivní, je nutné ji zkombinovat s podáváním léků zvyšujících výdej inzulínu z beta buněk (deriváty sulfonylurey, glinidy) nebo zvyšující citlivost tkání na inzulín (metformin, glitazony).

Dieta a cukrovka 2. typu

- Rozvrhnout si jídelníček na 5 až 6 jídel denně (u dětí i více).
- Hlídat si obsah cukrů (škrobů) v potravinách, s tím vám pomůže glykemický index potravin.
- Zvýšit příjem [vlákniny](#) a polynenasycených mastných kyselin.
- Omezit příjem transmastných kyselin (masné výrobky, uzeniny, paštiky), sladká a slaná jídla.
- Dodržovat [pitný režim](#), omezit alkohol.
- Nekouřit.
- Pravidelně [cvíčit](#), alespoň 2x týdně 30 minut a denně ujít minimálně 7 tisíc kroků.
- Odpočívat a vyhýbat se [stresu](#).

Potraviny snižující hladinu cukru v krvi

Česnek, cibule, lněné semeno, fazolové lusky, bobuloviny, pivovarské kvasnice, mléčné nízkotučné výrobky, ryby, salát z mladých lístků smetánky lékařské, kyselé zelí, listová zelenina, zelené rostliny, luštěniny, sója, ořechy, celozrnné výrobky, pšeničné klíčky, mrkev, baklažány, olivy, artyčoky a celozrnné výrobky. Dále se doporučuje ženšenový kořen, borůvky, kořen pampelišky (smetánky lékařské), borůvkové listy a listy kopřivy.

Přečtěte si také:

[Vše o BMI](#)

[Zdravý životní styl](#)

[Zdravé hubnutí](#)

Video:

[Vitamin C](#)

Stáhněte si:

[E-kniha „Nejlepší dietní jídelníčky“](#)



© **Napsala Jana Vašáková**
Odbornice na zdravou výživu

Email: vasakova@mindsoft.cz

www.mujuvtah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.