

# SVETOVÝ DEŇ DIABETU

## 14. november



Prečo každoročne tento deň? Je to deň narodenia objaviteľa inzulínu Frederika Bantina. Izoloval ho zo zvieracieho pankreasu a spolu s Charlesom Bestom ho v roku 1922 podali a zachránili život mladému chlapcovi. Výskyt tohto ochorenia na celom svete má stúpajúci trend ako **výsledok nesprávneho**

**stravovania a zlého životného štýlu.** Na Slovensku bol prijatý Národný diabetologický program ktorý vypracovala Národnou diabetologickou spoločnosťou. **Hlavným cieľom je znížiť výskyt nových prípadov ochorenia.**



**REGIONÁLNY ÚRAD  
VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA  
BRATISLAVA hl.m.  
so sídlom v Bratislave**

### Poradňa zdravia

**Vám ponúka preventívnu kontrolu  
hladiny glykémie  
a odborné nutričné poradenstvo  
dňa 14. novembra 2018  
8:00 – 10:00 hod.**



**Na vyšetrenie treba prísť nalačno!**

**Cukrovka - diabetes melitus** je porucha metabolizmu cukrov – glukózy, ktorú prijímame v potrave. Pri trávení sa glukóza dostáva do krvného obehu a slúži ako zdroj energie v bunkovom metabolizme. Aby sa glukóza dostala do bunky je potrebný inzulín, ktorý produkuje pankreas - podžalúdková žľaza. Ak pankreas netvorí dostatok inzulínu glukóza nie je transportovaná do bunky ale stúpa jej hladina v krvi.

Diabetes sa delí na 2 typy:

#### **diabetes mellitus 1. typu**

- postihuje najmä deti a dospelujúcu mládež. Je to **katabolické ochorenie** a prejavuje sa najmä hyperglykémiou, acidózou, zvýšenými hodnotami laktátu, dyslipidémiou, glykosúriou.

#### **diabetes mellitus 2. typu.**

- je tzv. **získaný diabetes ako výsledok zlého stravovania** - nadmernej konzumácii jedál s vysokým obsahom jednoduchých cukrov a živočíšnych tukov a **rizikového životného štýlu - stres a deficit pohybu.** Viac ako 80% pacientov s diabetom má cukrovku 2. typu.

Cukry sa delia na *prírodné* cukry, priemyselne vyrábané *rafinované* cukry a *umelé* sladidlá. **Prírodné cukry jednoduché** poznáme pod názvom glukóza, fruktóza, galaktóza, ribóza, deoxyribóza, ktoré sú prítomné najmä v ovocí a zelenine. **Zložené cukry** delíme na *disacharidy* – maltóza zo sladu, laktóza z mlieka, sacharóza z cukrovej repy, trstiny alebo z rafinovaných cukrov *polysacharidy* - škrob, celulóza.



Zdravšie sú jednoduché cukry, nemusia sa štiepiť a po vstrebaní z tenkého čreva sa dostávajú do krvi. Najvhodnejšia je fruktóza, pretože na vstup do buniek nepotrebuje inzulín. Trávenie sacharidov sa začína už v ústach za pomoci enzýmov prítomných v slinách a trávenie sa končí v tenkom čreve.

**Normálna hladina v krvi nalačno je do 5,6mmol/L.**

**Hladina v priebehu dňa kolíše, ráno je nižšia, po jedle stúpane.**

Mozgové a nervové bunky sú na deficit glukózy mimoriadne citlivé. Pozor však na nadmerný a nárazový príjem cukru, kedy pankreas vyprodukuje veľa inzulínu a môže dôjsť k neprimeranému zníženiu hladiny cukru v krvi - hypoglykémii.



Takisto sa neodporúčajú drastické diéty, kedy telo siahne po zásobách energie z vlastného tela a dochádza k poškodeniu obličiek, svalov, pečene, pankreasu. Z nadmerného príjmu cukru vzniká často závislosť, pretože dochádza k vyššej produkcii hormónu serotonínu, ktorý navodzuje príjemný pocit, eufóriu.



Odbor podpory zdravia

[www.facebook.com/ruvzba.sk](http://www.facebook.com/ruvzba.sk)

