



14. November 2018

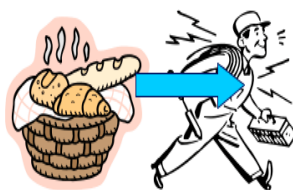


Energiu si zabezpečujeme z troch základných živín v potrave. Sú to cukry, tuky a bielkoviny. Zdrojom cukrov je múka, zemiaky, ryža, ovocie (ovocný cukor čiže fruktóza), zelenina, ale aj jednoduché cukry ako repný cukor (sacharóza), mliečny cukor (laktóza). Aby sa zložené cukry (polysacharidy) premenili na energiu, najprv sa v tráviacom trakte rozložia na malé čiastky. Jedna z nich je glukóza. Potom sa prenášajú krvnými cievami do buniek, kde sa vytvára energia. Glukóza je základný zdroj energie využívaný v ľudskom tele. Glukóza v krvi sa môže jednoducho merať z venóznej (žilovej) alebo kapilárnej krvi (napr. krv z končeka prstov).

Normálna hodnota cukru v krvi (glykémia) je do 5,5 mmol/l a po jedle menej ako 7,8 mmol/l. Pri hodnote viac ako 10 mmol/l sa glukóza začína vylučovať močom.

TYPICKÉ SYMPTÓMY NEDOSTATKU INZULÍNU V ORGANIZME

- veľký smäd,
- vyčerpanosť, únava,
- bezdôvodné chudnutie alebo priberanie pre zvýšenú chuť do jedla,
- vyššia produkcia moču,
- zahmlené videnie,
- opakované infekcie močových ciest a močového mechúra,
- svrbenie,
- kožné infekcie,
- pomalšie hojenie rán,
- bolesti nôh a nepríjemné brnenie v chodidlách.



STRAVOVANIE DIABETIKOV – JEDNODUCHÉ RADY:

1. Jedzte pravidelne.
2. V prípade diabetu 1. typu dodržiavajte časový harmonogram stravovania.
3. Naučte sa, po ktorých potravinách glykémia stúpa rýchlo, po ktorých pozvoľna a po ktorých zanedbateľne.
4. Celodenný obsah sacharidov si rozdeľte v rámci celého dňa tak, aby dávka inzulínu bola úmerná k množstvu prijatých sacharidových jednotiek.
5. Dbajte na príjem minerálnych látok, vitamínov a vlákniny.
6. Vylúčte zo stravy rýchle sacharidy (cukor, sladkosti, koláče).
7. Zvýšte príjem zeleniny, najmä surovej, a ovocia.
8. Obmedzte tuky, ako slaninu, masné mäso, plnotučné mlieko, mliečne výrobky.
9. Pri varení uprednostňujte dusenie, varenie, pečenie a grilovanie.
10. Dodržiavajte pitný režim.
11. Nepite alkohol.
12. Uprednostňujte kvalitu pred kvantitou.