

ZÁŘÍ 2019

DIAKARMAGAZÍN

pro zdravý životní styl

VLASY

KORUNA KRÁSY

LOW CARB DIETA

SUPEROBILNINY

SMOOTHIE

KURKUMA

CÍTÍM SE SKVĚLE!

ABY ZÁDA NEBOLELA



DIAKAR




Ing. Mgr. Edita Šimáčková
ředitelka

Motto:

*Nemoc je jen zpráva,
že mám něco změnit.*

Mahátma Gándhí

Hurá do podzimu.

S blížícím se podzimem a následně zimou se vám dostává do rukou nové číslo našeho magazínu.

Věříme, že jste si krásně užili léto a zase se pomalu vrátili do svých obvyklých kolejích.

Na léto jsme se snažili dopracovat k lepším postavám, ideální váze a s koncem roku začínáme trochu hřešit, omezovat pohyb. Vánoce už na nás začínají koukat z obchodů a někteří už přemýšlí, co si letos koupí nebo čím udělají radost svým blízkým.

Proto jsme se na problematiku zdravého životního stylu zaměřili i v tomto čísle. A to nejenom na vnitřek osobnosti, ale také na vizuální pohled a problematiku všedních dní.

Nestačí si dávat na začátku roku předsevzetí, ale je potřeba i v zimních měsících dbát na optimální váhu a psychickou pohodu. Obezita, přejídání se u televize nebo dlouhé trávení času na gauči s sebou přináší mnoho zdravotních problémů a rizik.

Snad vám přečtení zajímavých článků a tipů pomůže ke zvládnutí všech nástrah a dozvíte se i něco nového.

Přejeme vám pohodové čtení a po přečtení předejte dál. **Děkujeme. Informací není nikdy dost!**



International Diabetes Federation

DIAKAR MAGAZÍN č. 4

Redakční rada:

Ing. Mgr. Edita Šimáčková, Ing. Hana Bernátková,
MUDr. Mgr. Sylvie Špitálníková, Ph.D.

Korekce: Dr. František Skalský

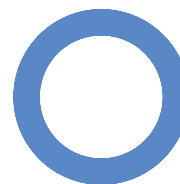
Graf. zpracování: OKstudio.eu

© Vydal: DiaKar, z. ú., K. Vary, září 2019

Obsah magazínu má pouze informativní charakter a nenahrazuje lékařskou či další odbornou péči. Veškeré dotazy a nejasnosti ohledně léčby konzultujte vždy se svým lékařem.

OBSAH

- 4 O nás - Diakar
- 6 Cukrovka - epidemie století
- 8 Změna pro srdce
- 11 Zdravý pohyb i pro žily
- 12 Intimní problémy mužů a žen
- 13 5 kroků s DiaKarem pro zdraví
- 14 Cholesterol ovlivňuje i demenci
- 15 Cholesterol nebolí, ale zabíjí
- 16 Tajemství tukoproteinových jednotek
- 17 Low carb dieta není o hladovění
- 22 Superobilniny
- 25 Kurkuma - zlato v kuchyni
- 26 Smoothie
- 28 Virtuální realita v rehabilitaci
- 29 Bolest zad - správná technika sezení
- 32 Myslíme na sebe
- 34 Poradna
- 36 Koruna krásy



Světový den diabetu

14. listopad

www.DenDiabetu.cz



Světový den srdce

29. září

www.RukuNaSrdce.cz



KDO JSME ?

DiaKar - patientská nezisková organizace, která své úsilí a aktivity věnuje osobám s diabetem a srdečním selháním.

DiaKar plně splňuje definici patientské organizace, která byla stanovena na MZ ČR.

Diagnostikovaným osobám předáváme základní informace, aby dokázaly svoje onemocnění přijmout jako součást života a osobám blízkým poskytnout informace, jak se s tímto onemocněním vyrovnat.

Mezi naše hlavní aktivity patří:

- Informování o nemoci jako součásti plnohodnotného života
- Pořádání osvětových, preventivních a vzdělávacích akcí
- Hájení zájmů pacientů
- Poskytování poradenství
- Podílení se na zlepšování podmínek pro pacienty (dostupnost léčby, nové možnosti léčby)

DOBROVOLNICTVÍ

Náš tým je složen z nadšenců, s diagnózou či bez, kteří se pravidelně scházejí, zajišťují chod organizace a aktivně se zapojují do všech aktivit. Rádi vás přivítáme jako posilu do našeho týmu pro realizaci veřejných a osvětových akcí. Další informace najdete na www.diakar.cz

20 MIN. V ORDINACI SE REKONDICI NEVYROVNÁ!

Zjistěte si ve svém okolí u patientských organizací, zda realizují edukační pobyty. Účast na těchto rekondicích vám dá teoretické i praktické informace, jak dobře zvládat cukrovku v běžném životě a snížit rizika komplikací.

Správných informací není nikdy dost!

AKTIVITY DIAKARU

Červen 2019 byl pro DIAKAR velmi náročný měsíc. **Zvládli jsme 5 akcí!** Hlavním partnerem byla karlovarská nemocnice.



2. června proběhl druhý ročník 12 minut pro zdraví.

Projekt si kladl za cíl v rámci prevence civilizačních onemocnění zvýšit povědomí o přínosu pohybu pro zlepšení zdravotního stavu.

Účastnické kategorie: do 39, do 49, nad 50 let.

Před startem byl každému účastníkovi změřen krevní tlak. Po odstartování účastníci běželi nebo šli po dobu 12 minut po oválu stadionu. Po skončení jim byla naměřena vzdálenost a změřen krevní tlak a proběhlo vyhodnocení. Kromě konzultací s nutriční terapeutkou byla součástí i přednáška Cukry v těle od MUDr. J. Brože z FN Motol Praha a ultramaratonec Miloš Škorpil pohovořil na téma Běhej pomalu, abys mohl běžat rychle.



15. června proběhlo na Rolavě v K. Varech v rámci akce Den záchranářů měření krevního tlaku.

12. a 21. června si mohli nechat zájemci změřit krevní cukr a cholesterol v krvi, krevní tlak i poměr tuku a svaloviny v těle v rámci Dne sociálních služeb v Chodově a při akci Pomáhejme s radostí! v K. Varech.



V roce 2019 pokračujeme v pravidelných měsíčních edukačně pobytových setkáních.



V roce 2018 jsme vydali DiaKar magazín č. 3.



24. června proběhl druhý ročník **Barometru zdraví v Chebu**, v Městské knihovně.

Dorazilo více než 200 návštěvníků, kteří si nechali změřit cukr, cholesterol v krvi, krevní tlak, nechali si zjistit krevní skupinu, poměr tuku a svaloviny na těle, zkontrolovat zrak, dozvěděli se něco o dentální hygieně a také o pomůckách pro diabetiky. Nechyběly ochutnávky ani malé pozornosti jak od DiaKaru, tak lékárný dr. Max.



BAROMETR ZDRAVÍ
Festival pro veřejnost

24. 6. 2019 13 - 17 h.
Městská knihovna v Chebu

Přijďte si nechat **zkontrolovat**
cukr v krvi, cholesterol i krevní tlak

V Chebu chystáme ještě přednášku spojenou s měřením cukru v krvi v rámci Světového dne diabetu 15. 11. 2019.

Ministerstvo zdravotnictví ČR připravilo portál pro pacienty, kterým je sdělena diagnóza nebo ji již mají, aby si mohli co nejjednodušeji vyhledat nejbližší patientskou organizaci, která by jim poskytla další informace pro plnohodnotný život:

patientskeorganizace.mzcr.cz

CUKROVKA - EPIDEMIE STOLETÍ



„Tichý zabiják“, z počátku nebolí, přesto zabíjí!

Život s cukrovkou, o které nevíte, je životem na hraně a může mít nevratné zdravotní následky. Lékaři odhadují, že více než 250 000 lidí o své cukrovce neví.

Cukrovka nebo diabetes mellitus je metabolické onemocnění, kdy slinivka nevytváří potřebné množství inzulínu anebo ve správné chvíli tak, aby se pokryla každodenní potřeba.

Inzulín je hormon produkovaný β buňkami slinivky břišní a reguluje hladinu glukózy v těle a zajišťuje její řádné hospodaření v organismu.

Cukrovka je nevléčitelné onemocnění, se kterým se dá plnohodnotně žít.

Cílem léčby je bránit vzniku či oddálení vzniku komplikací, a umožnit tak kvalitní a plnohodnotný život.

Diabetes 1. typu

– buňky slinivky jsou zničeny, neprodukují žádný inzulín. Je typický pro hubené lidi mladšího věku nebo děti.

Diabetes 2. typu

– buňky slinivky nejsou zničeny, produkují inzulín v nesprávném množství a čase. Postihuje obvykle obézní osoby nejenom staršího, ale i mladšího věku.



AKUTNÍ KOMPLIKACE

hypoglykemie • hyperglykemie • ketoacidoza



Hladinu cukru zvyšují: cukr, med a jídla jimi oslazená, mouka i obilniny a výrobky z nich, luštěniny, brambory, ovoce, mléko, pivo a alkohol a onemocnění



Hladinu cukru snižují: tělesný pohyb, každodenní aktivity, inzulín, zvracení nebo střevní problémy



Pouze podáváním léků, dodržování dietních a režimových opatření je možné dosáhnout kompenzaci cukrovky i dalších onemocnění a snížení rizika komplikací.

Ideální kompenzace osoby s diabetem

| | |
|---|--------------|
| Glykovaný hemoglobin HbA1c | < 4,5 |
| Glykemie nalačno / před jídlem (mmol/l) | 4,0 – 6,0 |
| Glykemie 1,5 – 2 hodiny po jídle (mmol/l) | 5,0 – 8,0 |
| Krevní tlak (mmHg) | < 130/80 |
| Celkový cholesterol (mmol/l) | < 5,2 |
| LDL cholesterol (mmol/l) | < 3 |
| HDL cholesterol (mmol/l) muži/ženy | > 1 / > 1,2 |
| Triacylglyceroly (mmol/l) | < 1,7 |
| Body mass index (BMI) | < 27 |
| Obvod pasu (cm): ženy/muži | 80-88/94-102 |

Vysvětlení a další informace k terminologii a léčbě najdete na www.diakar.cz.





Pomůcky pro lepší kompenzaci cukrovky:

A) Glukometr

malý přístroj určený k domácímu měření glykemie.

B) Flash glucose monitoring (FGM)

neboli Bleskové měření glykemie – zobrazuje hodnoty pouze při přiložení čtečky.

C) Kontinuální monitorace glykemie (CGM)

zobrazuje v reálném čase téměř nepřetržitou křivku hladiny cukru v podkoží.



Jak se cukrovka léčí:

A) Dietou

B) Tabletami

Léčba tabletami se odborně nazývá léčbou perorálními antidiabetiky (PAD). Léčba tabletami a dietou je určena osobám s diabetem 2. typu. U 1. typu je vždy součástí léčby aplikace inzulínu. Podávání tablet má význam pouze u některých osob, v žádném případě jimi nelze nahradit léčbu inzulínem!

C) Inzulínem

Inzulín je chemická látka bílkovinné povahy a je třeba ji aplikovat přímo do těla a ne přes trávicí ústrojí. Vlivem šňáv v trávicím ústrojí by se rozložil na malé části a ztratil by účinek. Pomůcky: inzulínová pera, inzulínová pumpa.



Druhy inzulínu:

Humánní inzulín • NPH inzulín •
Inzulínová analoga • Premixovaný inzulín

Inzulín lze aplikovat:

Inzulínovou stříkačkou „inzulka“ • Inzulínovým perem • Inzulínovou pumpou

Skladování inzulínu:

- Skladovat v chladničce při teplotě 2-8 °C nebo trvale přechovávat při pokojové teplotě 30 °C. Skladování při pokojové teplotě nesmí být delší než 4 týdny.
- Inzulín nesmí projít mrazem ani přehřátím.
- Dlouhodobé otřásání může vést ke shlukování nebo vytvoření bílé vrstvy na vnitřní straně ampule – nelze již použít.

Krátký přehled dostupných skupin léků

- Akarboza
- Biguanidy (Metformin)
- Glitazony
- Gliptiny (Inhibitory DPP4)
- Glifloziny (SGLT2 inhibitory)
- Glinidy
- Inkretinová analoga (GPII)
- Sulfonylurea



ZMĚNA PRO SRDCE

Zdraví srdce a cév lze velkou měrou ovlivnit změnou životního stylu, pohybem a stravou. Někdy je však nutno doplnit režimovými opatřeními a vhodnou individuální léčbou.



Rizikové faktory nemocí oběhové soustavy jsou zrádné, mnohé v počátku nepůsobí bolest ani výrazné nepříjemnosti. Vysoký tlak, vysoká hladina cukru v krvi a „zlého“ cholesterolu jsou včas tichými zabijáky, které nelze podceňovat.

Srdce si představme jako pumpu, která pohání krev cévami. Krev zajišťuje dodávku kyslíku a živin všem orgánům. Udržování zdravých cév a srdce nejenom život prodlouží, ale i zpříjemní!



Myslíte, že nejvíce lidí umírá na nádorová onemocnění nebo nemoci plic? Ne! Nejvíce lidí nejen v Česku, ale i v Evropě umírá na nemoci srdce a cév.

Dle UZIS se na celkovém počtu úmrtí podílejí ze 40 % muži a ze 48 % ženy. Mezi nemoci oběhové soustavy řadíme zejména: Infarkt myokardu, angina pectoris (onemocnění srdečních tepen), cévní mozková příhoda, ischemická choroba dolních končetin (onemocnění tepen, při kterém dochází k nedostatečnému prokrvování dolních končetin).

50.000

Tolik lidí ročně zabije onemocnění srdce a cév v ČR.

Co lze udělat pro to, aby se toto číslo snížilo? Některé rizikové faktory (věk, pohlaví, rodinná anamnéza) neovlivníme. **Ale něco ovlivnit můžeme:**

1 ZDRAVÁ STRAVA

Kvalitní stravování je pro naše zdraví důležité. Omezte sladké pečivo, koláče, sušenky, tučné maso, sádlo, plnotučné mléčné výrobky, smažené a grilované pokrmy. Srdci ani tepnám neprospívá nadměrné solení. V jídelníčku by neměly chybět luštěniny, zdravé obilniny, ovoce, zelenina, mořské ryby.

2 PŘIMĚŘENÁ TĚLESNÁ HMOTNOST

Nadváha i obezita zvyšují riziko nemocí srdce a cév, protože je v těle vyšší hladina cholesterolu. Budete-li hubnout, hubněte max. 1 kg týdně. Vyhněte se dietám, které zahrnují významné snížení příjmu kalorií, a tím dojde ke zvýšené produkci kortizolu, který zvedá hladinu „zlého“ cholesterolu v krvi.

3 SPORTEM KE ZDRAVÍ

Pravidelná fyzická aktivita snižuje hladinu „zlého“ a naopak zvyšuje hladinu „hodného“ cholesterolu.

Pohyb pomáhá i při udržení váhy. Mezi nejlepší aktivity a pro udržení zdraví srdce patří např. plavání, chůze nebo cyklistika. Ideální doba cvičení je min. 30 minut denně.

4 NENECHAT UCPAT CÉVY

Vysoké hladiny „zlého“ a nízké hladiny „hodného“ cholesterolu vedou ke zkroutění tepen. „Zlý“ cholesterol ukládá tuky na cévy a „hodný“ je z cév odnáší. Při ukládání tuku do stěn cév se céva zužuje, vytváří se aterosklerotické pláty. Tyto pláty tvoří nejenom cholesterol, ale také bílé krvinky, buňky imunitního systému, vápník a dalších odumřelých buněk. Na poškozenou stěnu se nabalují krevní sraženiny, které se mohou utrhnout a ucpat přísun krve do orgánů a způsobit jeho poškození. Uzavře-li se tepna zásobující srdce, dochází k infarktu myokardu, při ucpání cévy zásobující mozek, dochází k cévní mozkové příhodě. Neléčený vysoký cholesterol představuje „časovou“ bombu.



5 VYSOKÝ KREVŇÍ TLAK

Stejně tak jako cholesterol nebolí, ale je velmi nebezpečný. Pokud nepomohou režimová opatření, je nutná medikace, která vysoký tlak upraví.

6 OMEZTE STRES

Určitá míra stresu je zdravá. Lidé, kteří jsou více stresováni mají větší pravděpodobnost, že budou mít vyšší cholesterol. Tělo v reakci na napětí uvolňuje hormon kortizol. Dlouhodobý stres je pro zdraví škodlivější než ten krátkodobý.

7 DOBRÁ KOMPENZACE CUKROVKY

Osoby s diabetem, zejména 2. typu mají nadváhu, vysoký krevní tlak, vysokou hladinu cholesterolu. Tyto faktory ovlivňují oběhovou soustavu i srdce. Proto je třeba dodržovat předepsanou léčbu a mít pod kontrolou hladinu cukru v krvi.



8 PŘESTAŇTE KOUŘIT

Kouření představuje zvýšení riziko chorob srdce a cév. Přestat nebo omezit kouření je těžké, ale stojí to za to. Pokud to sami nezvládnete, vyhledejte odbornou pomoc.

8 PRAVIDELNÉ PROHLÍDKY

Chodte na pravidelné lékařské prohlídky. Včasně odhalení rizikových faktorů a jejich léčba vám pomohou se vyhnout následným komplikacím a starostem.

Nová kniha ultramaratonce Miloše Škorpila „Běhání pro všechny“



7 tipů

pro dobré zvládnutí
cukrovky v létě



- Během teplých dní používejte přenosné chladičí pouzdra na inzulín. Díky vysokým teplotám může dojít k znehodnocení inzulínu, což může vést ke zvýšení hladiny cukru v krvi nebo až k diabetické ketoacidóze.
- Dávejte pozor na dehydrataci, sucho v ústech, bolesti hlavy, tmavší žlutou moč nebo pocit slabosti. Testujte ketony před sportovní aktivitou. Pokud se ketony vyskytnou, nesportujte! Vyčkejte, až se glykemie dostane do požadovaných hodnot.

- **Bud'te opatrní s fyzickou aktivitou.** Změny v aktivitách způsobí změny cukru v krvi.
- **Monitorujte hladinu cukru v krvi pravidelně.** Změny v stravovacích návycích a v pohybové aktivitě mohou ovlivnit hladinu cukru v krvi.
- **Dostatek tekutin!** Ujistěte se, že jste vypili dostatečné množství vody nebo náhradních nápojů, abyste si udrželi hydrataci. Zvláště před, během a po fyzické práci nebo sportovní aktivitě.
- **Cukr vždy s sebou!** I v letních dnech je třeba doplňovat sacharidy a podle aktivit si upravit bazální i bolusový inzulín. Flexibilní režim jde i na perech!
- **Pro lepší fixaci monitorovacích systémů CGM/FGM při vodních radovánkách použijte kvalitní náplasti, tejpky a další pomůcky.**

VARYÁDA

BAROMETR ZDRAVÍ

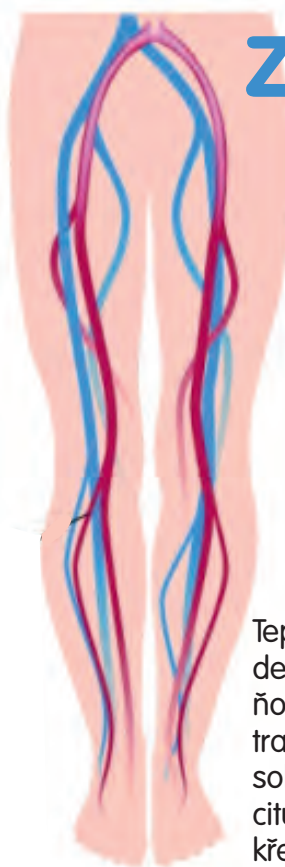
Víte, jak na tom jste?

21. září 2019, 14 - 18 h

Přijďte si nechat zkontrolovat
cukr v krvi, cholesterol
i krevní tlak!



* Nutriční poradenství * Diagnostika plelí * Ukazky dentální hygieny
* Dvičení v kardiozóně * Prevence rakoviny prsu * Program pro děti



Zdravý pohyb i pro žíly

Dlouhé sezení v práci, dlouhé cestování, to vše zatěžuje naše žíly. Prevencí pro zdravé žíly je dostatečný pohyb a průběžné doplňování tekutin, aby se nám krev nezahušovala a dobře proudila zpět k srdci.

A to zejména v létě.

Teplo způsobuje rozšíření žil. Tím pádem je v nohách více krve, lymfy i tkáňových tekutin, které nejsou efektivně transportovány k srdci. Tento stav způsobuje zhoršení nebo objevení se pocitů těžkých nohou, bolesti, otoky, noční křeče nebo rychlejší růst křečových žil.

Žíly na cestách

Při dlouhých cestách autobusem nebo letadlem sedíme dlouho nehybně, se spuštěnými nohama, a tím nepracují svaly, které pomáhají žilám vypuzovat krev k srdci. Krev proudí pomaleji. Dochází ke zpomalení toku v nohách, a vzniká riziko vzniku hluboké žilní trombózy. Dalším faktorem pro vznik trombózy je nedostatečná hydratace během cestování. Ano, nechceme chodit stále „čurat“. Takže pak máme hustší krev pomalu proudící k srdci.

Co je žilní trombóza?

Dlouhodobé závažné postižení žil dolních končetin s možností embolizace. Embolizace je vmezení krevní sraženiny do žil dolních končetin až do plicní tepny, které ji mohou ucpat. Jde pak o život ohrožující stav.

Prevencí je pohyb

Při sezení zapojte svaly dolních končetin. Stačí pouze hýbat kotníky. Projděte se, dostatečně pijte. Využijte zastávek ke krátké procházce. Pokud to jde, zvedněte nohy do horizontální polohy.

Kdy vyhledat lékaře?

Pokud se náhle objeví otok lýtky nebo dolní končetiny, bolesti – nejčastěji v lýtku spojené s pocitem těžkých nohou, výrazné bolesti při chůzi. Mohlo by se jednat o hlubokou žilní trombózu. Někdy se může jednat jen o žilní nedostatečnost, kterou lze léčit režimovými opatřeními. To však lze poznat jen odborným vyšetřením žil.

Zarudnutí, zduření, bolest v podkoží na nohách může signalizovat povrchový žilní zánět.

I s křečovými žilami lze být aktivní

Křečové žíly (varixy) jsou poměrně častým onemocněním. Vyskytují se téměř v každém věku, nevyhýbají se ani sportovcům. Pravidelné cvičení podporuje zdravé žíly, ale některé sporty riziko zvyšují. Když se cvičí, tak lýtkové svaly vytlačují krev k srdci. Silné lýtkové svaly tedy podporují krevní cirkulaci, zabraňují hromadění krve v nohou a minimalizují tak žilní onemocnění.



PLUSY

Chůze
Běh
Plavání

Jízda na kole
Běh na lyžích
Golf



MINUSY

Jóga, sedy lehy, výpady, surfování, zkracovačky, aerobik, všechny druhy skoků,

posilování a vzpírání (žilní systém je při nich nadměrně zatěžován. Žilní krev se dostává do srdce přes břicho dolní dutou žílou. Při vzpírání se však nitrobřišní tlak nadměrně zvyšuje a zhoršuje se tak i proudění krve, která se pak více hromadí v nohách).



Pomocníkem pro sportovce i ostatní, kteří mají problém s varixy jsou kompresní punčochy. Od bolesti dokáže ulevit i hydroterapie - střídání proudu teplé a studené vody - mířené na nohy.



Pokud při sportování dojde ke zhoršení příznaků, dočasně omezte sport a nahradte delšími procházkami.





INTIMNÍ PROBLÉM MUŽŮ A ŽEN

Inkontinence představuje intimní problém jak u mužů, tak u žen. Tento problém nejčastěji vzniká uvolněním svalů v oblasti močové trubice, močového měchýře a malé pánve. Bývá to způsobené stárnutím, ale může

se jednat i o pouřazový stav, stav po porodu nebo po operativním zásahu v této oblasti. Inkontinenci může způsobit i nesprávná funkčnost nervů při poškození páteře. Může ji také způsobovat chronický zánět močových cest i měchýře.

! Vždy je důležité odhalit správnou příčinu

Pokud je způsobená poruchou vedení vzruchu po nervech, je nutná konzultace s odborníkem.

Pokud je způsobená ochablostí svalů, může se využít i přírodní léčba.

! Na vzniku inkontinence se může podílet řada faktorů. Mezi faktory řadíme i léky.

Posilování pánevního dna

První zásadou pro úspěšnou léčbu je začít pravidelně cvičit speciální cviky proti inkontinenci, které posilují svaly pánevního dna. Tyto cviky znají rehabilitační pracovníci. Variantou takového cvičení je i Pilates.

Inkontinence kvůli lékům!

Při užívání některých léků se může stát, že se začneme nečekaně potýkat s nechťeným únikem moči nebo dojde ke zhoršení inkontinence.

Léky mohou působit na vyprazdňování přímo i nepřímo, mohou se dostavit krátce po zahájení léčby nebo v řádu týdnů či měsíců.

Léky na vysoký krevní tlak

Tyto léky rozšiřují cévy a snižují tak krevní tlak. Působí na hladké svalstvo i některé části nervové soustavy, a mimo jiné mohou ovlivňovat fungování močového ústrojí.

Antidepresiva

Mohou ovlivnit schopnost zadržovat moč. Pokud se moč v měchýři hromadí, důsledkem může být její únik. Některé léky mohou mít také vliv na rozpoznání se vyprázdnit.

Diuretika

Principem těchto léků je zvyšování frekvence močení a zvýšené naplnění močového měchýře. Užívají se při léčbě vysokého krevního tlaku nebo při některých ledvinných a jaterních onemocněních.

Léky na spaní

Tyto léky ovlivňují kvalitu a hloubku spánku. Při tvrdém spánku se nemusíme probudit, i když za jiných okolností ano. Pomoci může omezení tekutin před spaním nebo úprava spánkového režimu bez léků.

Antikoncepce

Hormonální léčba pomocí estrogenu zvyšuje podle odborných studií riziko inkontinence u žen ve vyšším věku o 60 %. Na toto riziko je vhodné myslet ještě před zahájením léčby. Změna léků může tyto potíže minimalizovat či odstranit, ale musíte o této skutečnosti informovat lékaře.

Rádce pro snadnější a informovanější život s diabetem

Slevové kupony
zaslané až k Vám domů

Odborné články
a recepty

Výhodné nabídky
z kategorie DIA
i na e-shopu

Výhodné ceny
na produkty
značky Dr.Max






Inzuliny bez doplatku*

Sleva až polovina
z doplatku na recept**

* Platí ve všech kamenných lékárnách Dr.Max v ČR po předložení platného lékařského předpisu a Karty výhod Dr.Max.

** Sleva je poskytována po předložení Karty výhod Dr.Max ve formě neuplatnění maximální obchodní přírážky a vztahuje se na léky a zdravotnické prostředky hrazené z prostředků veřejného zdravotního pojištění. Nárok na slevu mohou uplatnit držitelé Karty výhod Dr.Max při výdeji léků nebo zdravotnických prostředků dostupných na lékařský předpis ve všech lékárnách Dr.Max v ČR. Pinou výši slevy nelze poskytnout mj. v případě, že by sleva byla vyšší, než je maximální obchodní přírážka lékárny, nebo pokud by prodejní cena léku nebo zdravotnického prostředku byla nižší nebo na úrovni nákladů, které Dr.Max vynaložil na jeho pořízení. Úplná pravidla, jakož i případná oznámení o změnách či ukončení akce jsou k dispozici v lékárnách Dr.Max a na stránkách kartavyhod.drmax.cz.

Pět kroků s DIAKAREM pro zdraví

-  Každý den se pravidelně věnujte sportu pohybové aktivitě (minim. 30 min)
-  Preferujte potraviny rostlinného původu: Zeleninu 400 – 500 g/den, Rybu 2x týdně, Ovoce 200 g/den, Luštěniny 2x týdně
-  Dodržujte pitný režim v dopor. denní dávce 30 ml/kg těl. hmotnosti (neslaz. nápoje, voda)
-  Omezte nebo vylučte z jídelníčku
 - a) sladká a tučná jídla, sladkosti a alkoholické nápoje
 - b) tučná a tukem prorostlá masa, uzeniny, paštiky
 - c) mléčné výrobky nad 3 % tuku a sýry nad 30 % tuku v suštině
 - d) máslo, sádlo, lůj
-  Hlíďtejte si obvod pasu: ženy max. 88 cm /muži max. 102 cm



POTRAVINY, které OBSAHUJÍ sacharidy

- Sladkosti:** cukr, med, džem, sušenky, moučníky, čokoláda, zmrzlina
- Ovoce:** čím zralější, tím větší sladkost
- Tekuté mléčné výrobky:** mléko kefir, podmáslí – 1 porce = 2 dcl, jogurty
- Přílohy:** brambory, bramborová kaše, knedlíky, rýže, těstoviny
- Pečivo:** bílé i celozrnné – chléb, rohlíky, veka
- Luštěniny:** čočka, hrách, fazole, sója
- Alkohol:** (kromě čistého alkoholu)

POTRAVINY, které NEOBSAHUJÍ sacharidy

Maso, drůbež, ryby, nemleté uzeniny, houby, vejce, sýry, tvaroh, zelenina

- Potraviny, které **obsahují** sacharidy je třeba jíst v omezeném množství, zvláště platí pro osoby s diabetem a osoby, které chtějí zhubnout.
- Osoby s diabetem by měly tyto potraviny odvažovat - nutná dobrá znalost výměn. jednotek a umět je navzájem zaměňovat.
- Každé jídlo by mělo obsahovat min. zeleninu!










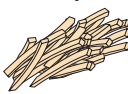

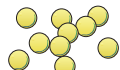


Praktický tahák do kuchyně

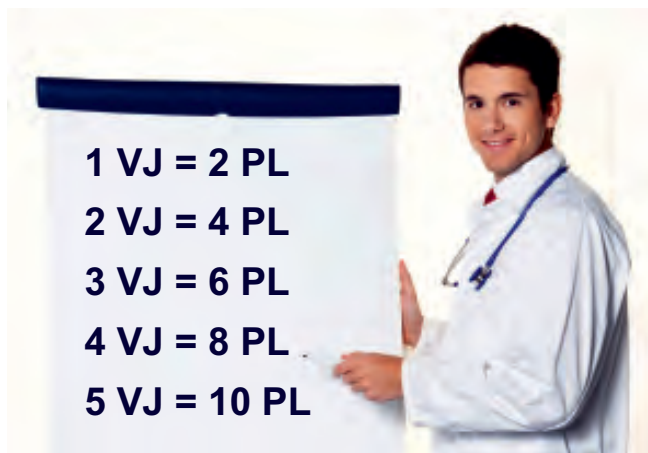
Počítání výměnných jednotek bylo zavedeno pro snadnější odhad množství sacharidů v jídle. Díky znalosti potravin a výměnných jednotek (VJ) lze nahrazovat potraviny se stejným obsahem sacharidů.

Neplatí však, že dvě různé potraviny se stejným obsahem VJ ovlivňují stejně glykemii.

Diabetik musí přemýšlet i v širších souvislostech a zahrnout do odhadu i glykemický index potravin.

Pro lepší a rychlejší zvládnání všech denních povinností je možné si ulehčit odhadování nejenom množství sacharidů pomocí lžic a lžiček.

| | | |
|--|---|---|
| Rohlík 20g - 1/2 ks  | Chléb 20g - 1/2 krajice  | Hrášek zelený sterilizovaný 120g - 9 pl  |
| Arašidy neloupané 85g - 40 ks  | Pražená kukuřice popcorn 15g - 10 pl  | Vlašské ořechy 90g - vážit  |
| Mandle 60g - vážit  | Bramborové hranolky mražené 65g - 12 ks  | Fazole suchá 20g - 1 pl  |
| Hrách suchý 20g - 1 pl  | Hrášek zelený čerstvý 70g - 6 pl  | Pšeničná mouka 15g - 1 pl  |





Cholesterol je tuková látka (lipid), která je součástí každé buňky organismu a má nezastupitelnou funkci. V krvi je přenášen tzv. lipoproteiny, což jsou shluky tuků a bílkovin, které fungují jako přenašeče pro tuky.

Cholesterol vč. ostatních krevních tuků se stanovuje ze vzorku krve odebrané na lačno (tzv. lipidový profil). Odběry se provádějí v rámci preventivních prohlídek a v kratších intervalech u osob s diagnostikovaným srdečním onemocněním, dědičnou predispozicí, u kuřáků a osob s nedostatkem pohybu, nadváhou i cukrovkou.

Zdravotní problémy spojené s vyšší hodnotou **cholesterolu** se dlouho neprojevují. Ukládání tukových látek do stěn cév a na srdečních tepnách probíhá skrytě mnoho let a může se bez varování projevit až srdečním infarktem. Při postižení tepen zásobujících mozek může dojít k mozkové mrtvici.

LDL (low density lipoprotein) – lidově se mu říká „zlý“ **cholesterol**. Při nadbytku se usazuje v cévách v podobě tzv. plátů, které cévy ucpávají a vedou k procesu kornatění tepen (ateroskleróze). Pokud se tento plát utrhne, může dojít k infarktu nebo mozkové mrtvici.

HDL (high density lipoprotein) – lidově zvaný „hodný“ **cholesterol**. Ten naopak vychytává nadbytečný cholesterol, brání zanášení tepen a udržuje jejich průchodnost.

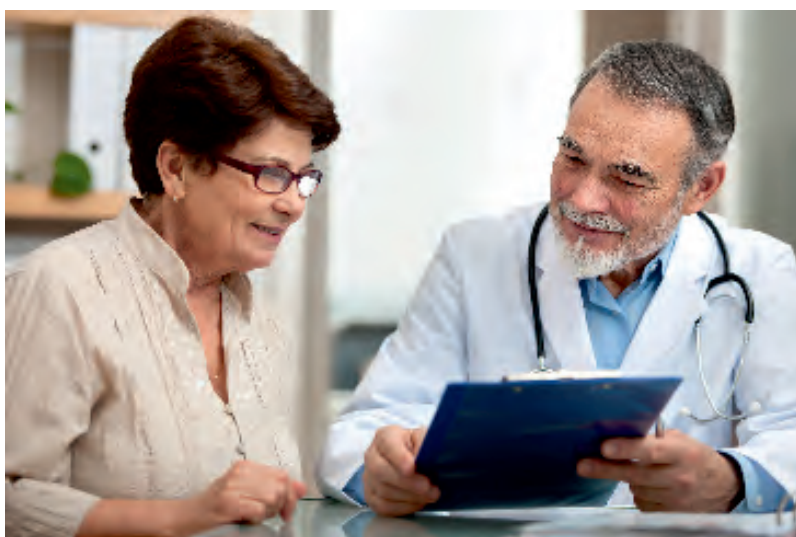
Triglyceridy jsou tuky získané z potravy, které tělo nestačí spálit a jako nadbytečné si je uloží do tukových buněk.

Celkový **cholesterol** představuje souhrn veškerého cholesterolu v krvi.



U dospělých osob, s již projevujícím se srdečněcévním onemocněním, např. po infarktu myokardu nebo cévní mozkové příhodě, jsou stanoveny ještě přísnější hodnoty a cílem léčby je udržení LDL cholesterolu pod 1,7 mmol/l.

Zvýšený **cholesterol** představuje významný rizikový faktor pro rozvoj nemocí srdce a cév. Přesto stále vysoké procento populace nezná svou aktuální hladinu **cholesterolu** ani jeho cílové hodnoty.



Zdravý dospělý by měl dosahovat těchto optimálních hodnot:

- LDL **cholesterol** – menší než 2,6 mmol/l
- HDL **cholesterol** – větší než 1,5 mmol/l
- Triglyceridy – menší než 1,7 mmol/l
- Celkový **cholesterol** menší než 5,2 mmol/l





Jak jsme si mohli již přecíst, tak již známe souvislosti mezi ucpanými cévami, aterosklerózou, a infarktem či cévní mozkovou příhodou. Ale víte, že důsledkem může být i vznik demence?

Lékaři rozlišují více typů demence, které mají různé příčiny. Jednou z nich je demence vaskulární (aterosklerotická).

Podstatou této nemoci jsou cévy, jejichž funkčnost je snižena v důsledku neléčeného vysokého tlaku, kornatění cév, případně kvůli aterosklerotickým plátům anebo úplného ucpání způsobeného sraženinou a nepřináší do mozku dostatečné množství krve. Tím jsou mozkové buňky ochuzeny o kyslík a živiny, které potřebují ke své správné činnosti, a dochází k jejich poškození. To se projevuje jako ztráta mentálních schopností.

Minutový test



Dívejte se minutu na obrázky, pak na list papíru napište co nejvíce obrázků, co jste si zapamatovali. Zapamatovali jste si více než polovinu?

Skvělé! Váš mozek je stále v dobré kondici!

Plíživý příchod i prudká změna

Příznaky vaskulární demence se rozvíjí postupně a zhoršují se tak, jak se v mozku objevují drobné cévní příhody (takzvané mrtvice). V některých případech však může dojít i ke skokovému zhoršení.

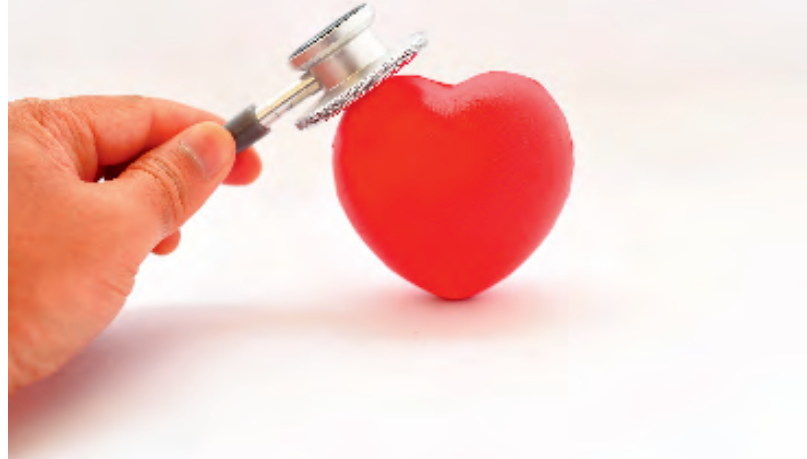
Někdy se stav na čas zdánlivě zlepší, ovšem nedostatečná funkčnost cév tento na oko dobrý stav dříve nebo později opět zvrátí. Problematické je pro pacienty racionální soustředěné přemýšlení, plánování, rozhodování, tvorba úsudku, vybavení si informací a zapamatování si nových skutečností i jiné myšlenkové procesy. Tyto situace u nich pak často vyvolávají neklid a podrážděnost.



Prevence je možná

Pacientů trpících demencí neustále přibývá. Alarmující je, že vaskulární demence je po Alzheimerově nemoci druhou nejčastější příčinou demence u seniorů.

Základem prevence jsou režimová opatření, doplněná o léčbu případného vysokého krevního tlaku, **cholesterolu** a cukrovky. Ačkoliv určitá míra „opotrebovanosti“ cév přirozeně souvisí se stárnutím, jejich zdraví můžeme v každém věku podpořit pestrou, vyváženou a nepříliš tučnou stravou, pravidelným cvičením přiměřeným věku i zdravotnímu stavu a zanecháním kouření.



Tajemství

tuko-proteinových jednotek

V poslední době se rozšířily dotazy na téma výpočet tuko-proteinových jednotek ve stravě diabetika.

A to zejména diabetika 1. typu, který si musí skoro na všechnu stravu aplikovat inzulin.

Až v poslední době se začalo mluvit o tom, že bílkoviny a tuky ve stravě mohou ovlivnit glykémii několik hodin po konzumaci.

Diabetici vysledovali „druhou vlnu“ vzestupu hladiny krevního cukru začínající 3-4 hodiny po jídle s vyšším obsahem sacharidů, bílkovin a tuků. **Tento fenomén je známý také jako „pizza efekt“**, protože pozdní a déle trvající hyperglykémie jsou známým nežádoucím efektem tohoto oblíbeného jídla.

Podobný opožděný a prodloužený vzestup glykémie mají i jiná jídla s vyšším obsahem sacharidů, bílkovin i tuků současně, např. tradiční knedlo-vepřo-zelo nebo pozdně večerní letní grilování, které má pak na svědomí „záhadně“ vysoké ranní glykémie.



Opožděné vyšší glykémie jsou často nesprávně vysvětlovány přeměnou tuků a bílkovin na glukózu. Část bílkovin, zejména při větší porci, je skutečně játry následně přeměňována na glukózu, ale tuky nikoliv. Savci postrádají potřebný enzymatický aparát pro přeměnu mastných kyselin na glukózu.

Vyšší obsah bílkovin a tuků však zpomalí

vstřebávání sacharidů, proto je vzestup glykémie po takových jídlech pomalejší. Další příčinou pozdně vyšší glykémie je kromě zpomaleného vstřebávání sacharidů a přeměny části aminokyselin z bílkovin na glukózu také to, že se glukóza dostává do oběhu spolu se vstřebanými tuky (cca 3-4 hodiny po jídle). Zvýšená nabídka obojího současně (glukózy i tuků) způsobí, že v cirkulaci zůstávají o něco déle, než je buňky zvládnou zpracovat.

U zdravých osob bez cukrovky se situace vyřeší vyšší produkcí inzulinu, která urychlí zpracování glukózy i tuků, **zatímco u diabetika** nastává prodloužené období hyperglykémie a hyperlipidémie (zvýšené hladiny krevní glukózy i tuků).

Situace se dá zlepšit propočtem tzv. tuko-proteinové jednotky, tedy inzulinu navíc, který se aplikuje formou rozloženého bolusu na inzulinové pumpě nebo formou další dávky krátce působícího inzulinu inzulinovým perem cca 3 hodiny po jídle.

Na nízkosacharidové stravě diabetici nemusí aplikovat k jídlu, buď vůbec žádný inzulin (při dostatečně zachovalé vlastní sekreci inzulinu) nebo malé dávky v závislosti na množství sacharidů v jídlu (i sladší zelenina nebo mléčné výrobky obsahují sacharidy) a někteří (ne všichni) pacienti také při větší porci bílkovin.

Potřeba inzulinu na pokrytí sacharidů i bílkovin je velmi individuální a nelze dát univerzální návod.

U pacientů, kteří musí pokrývat inzulinem také porci bílkovin, ale zpravidla platí, že potřebná dávka inzulinu je zhruba třetinová oproti dávce nutné ke stejnému množství sacharidů.



MUDr. Mgr. Sylvie Špitálníková, Ph.D.
www.EndoDiaVys.cz

Příklad

Pokud by tedy například diabetik, který potřebuje 1 j krátkodobě působícího inzulínu na 10 g sacharidů, měl jídlo typu volská oka s restovanou zeleninou s obsahem 10 g sacharidů a 30 g bílkovin, pak na takové jídlo potřebuje celkem 2 j krátkodobě působícího inzulínu (1 j na sacharidy a 1 j na bílkoviny). Jídlo je současně bohatší na tuky a vlákninu, které zpomalí vsřebávání sacharidů (a tvorba glukózy z bílkovin je přirozeně opožděná), proto inzulín stačí aplikovat těsně před jídlem nebo po jídle (pro srovnání – při obvyklém jídle, kde jsou hlavní složkou sacharidy, se inzulín v případě tzv. krátkodobě působících inzulínových analog musí aplikovat 10-15 min před jídlem).

Tuko-proteinová jednotka, tedy rozloženě nebo opožděně aplikovaný inzulín navíc při běžné stravě, tedy není totéž, co inzulín potřebný na pokrytí nízkosacharidového jídla u LCHF stravy. Jídla s velmi nízkým obsahem sacharidů (do cca 10 g) a obvyklým (tedy ne nadměrným) množstvím bílkovin obvykle nevyžadují žádnou nebo jen velmi malou dávku inzulínu (1-3 j) s předvídatelným efektem (žádné hyper ani hypoglykemie).



Sacharidová jednotka: 1 VJ = 10 g S

Tuko-proteinová jednotka = 1 TPJ = 100 kcal TP = přibližně 10 g S

Výpočet:
 Nejprve si zjistíme celkovou energetickou hodnotu pokrmu (kcal): 490 kcal
 Převédeme gramy sacharidů na energetickou hodnotu (1 g = 4 kcal): $41 \times 4 = 164$ kcal
 Vypočteme tuko-proteinové jednotky (100 kcal TP = 100 g S)
 Nejprve odečteme od celkové energ. hodnoty sacharidů: $490 - 164 = 326$ kcal
 Energetickou hodnotu TP v kcal převedeme na S: $326 : 10 = 32$ g S
 Do bolusu před jídlem zadáváme VJ + TPJ: $41 + 32 = 73$ g
 Použijeme kombinovaný bolus (60 % : 40 %)
 Časový faktor na rozložení bolusu závisí na množství TP:
 1 TPVJ (100 kcal) po dobu 3 h
 2 TPVJ (200 kcal) po dobu 4 h
 3 TPVJ (300 kcal) po dobu 5 h
 Více než 4 TPVJ (více než 400 kcal) po dobu 7-8 h



LOW CARB DIETA

NENÍ O HLADOVĚNÍ

Low carb dieta je stále oblíbenějším trendem ve stravování diabetiků. Je pro ně opravdu vhodná? Jaká jsou vlastně pravidla nízkosacharidové stravy a jak zajistit, abychom při ní nehladověli?

Slovo „dieta“ má řada z nás spojené s výrazným omezením, které je časově ohraničeno, protože se ani dlouho vydržet nedá.

Z omezujících diety se pak vracíme na „normální“ stravu, bohužel často i s předchozími zlovyky. Každý diabetik, včetně diabetika v remisi, by však měl výživu upravit trvale.

Nízkosacharidová výživa se sice dá použít jako „dieta“, ale má-li mít dlouhodobý efekt, měla by být „stravou“.

Nízkosacharidová strava neobsahuje sladkosti, sladké nápoje, běžné pečivo a další sacharidové přílohy. **Přílohy tvoří zejména zelenina.** Nejedná se ale o zcela bezsacharidovou stravu – kromě zeleniny sacharidy obsahují také mléčné výrobky, ořechy, semínka, v umírněném množství je zařazeno také ovoce. Nízký příjem sacharidů je kompenzován vyšším příjmem tuků. Ty by však měly být v kvalitní podobě a co nejméně průmyslově zpracované. Bílkoviny jsou zastoupeny v obvyklém (nikoli v nadměrném) množství.

Low carb je více tučná!

Tato strava není vhodná pro ty, kdo mají potíže s trávením tuků nebo metabolismem tuků. Mezi ně patří pacienti s chronickým zánětem slinivky břišní nebo pacienti s vzácnými vrozenými poruchami metabolismu tuků. Nemusí být vhodná také u jedinců, u kterých vyšší příjem tuků vede ke zvýšení hladin cholesterolu.

Je vhodná pro diabetiky

Až na uvedené výjimky je tato strava vhodná u diabetiků 1. i 2. typu. Diabetikům 1. typu umožní snížit dávky inzulínu aplikovaného před jídly s menším rizikem hyper i hypoglykemií. Méně sacharidů a menší dávky inzulínu znamenají i menší chyby v odhadech při aplikaci. A menší chyby znamenají menší kolísání glykemie.

Low carb a sport

Nízkosacharidová strava také může výrazně usnadnit sportovní aktivity. Svaly se při této stravě adaptují, spalují převážně tuky a nevyžadují zvýšený příjem sacharidů, ani složité úpravy dávkování inzulínu, jako je tomu při sportu na běžné stravě s převahou sacharidů.





U diabetiků 2. typu může nízkosacharidová strava vést k remisi diabetu nebo alespoň k výrazně lepší kompenzaci při nižší potřebě léků, včetně inzulínu. Diabetes 2. typu je velmi často spojen s nadváhou či obezitou a správně pojatá nízkosacharidová strava vede k redukci tukových zásob, včetně tuku v játrech, což výrazně zlepšuje účinek inzulínu a snižuje glykemii, v některých případech až do normálních hodnot.

Za nízkosacharidovou stravu lze považovat příjem sacharidů pod cca 130 g za den.

Přesnou definici nemáme, ve studiích je za nízkosacharidovou stravu považováno široké rozmezí sacharidů, což je pak příčinou velmi rozporupných závěrů.

Při obvyklém příjmu 1800–2000 kcal/den to tedy představuje příjem sacharidů do 25–30 % energetického příjmu. Pokud je ale cílem redukce váhy, případně remise nebo výrazné zlepšení diabetu 2. typu, pak je zpravidla nutná přísnější varianta této stravy, s omezením sacharidů do 30 až 50 g denně. Při takto nízkém příjmu dochází k tvorbě ketolátok jako zdroje energie, které mají, jak se ukazuje, řadu pozitivních účinků.

Jak je možné dosáhnout nízkého příjmu sacharidů?

Prakticky to znamená, že sacharidy jsou pouze ve formě zeleniny, mléčných výrobků, ořechů a trošky ovoce. Frekvence jídel je dvakrát, maximálně 3x denně. Při této variantě zpravidla dojde ke spontánnímu snížení celkového energetického příjmu a daří se redukce váhy i bez počítání kalorií.

Pocit hladu není

Pocity hladu nebývají, protože strava s dostatkem bílkovin, tuků a vlákniny (zeleniny) je dostatečně sytá a ketolátky navíc snižují chuť k jídlu. Naopak – redukce váhy může být na této stravě menší trápení, než u klasické redukční, vyvážené diety se striktním hlídáním kalorií. Pokud se redukce přesto nedaří, je třeba dát pozor na příjem tuků. Pokud je příliš velký, tělo nemůže využít své vlastní tukové zásoby.

Kvalitní sacharidy i tuky

U mírných variant je ale třeba ještě více dbát na kvalitu sacharidů i tuků. Více sacharidů znamená hlavně zařazení luštěnin, celozrnných obilovin nebo kvalitního kvasového chleba.

Diabetici musí stále aplikovat inzulín

Rychlý typ inzulínu (analog) je určený především k pokrytí sacharidů v jídle a ke korekcím vyšších glykemií.

U diabetiků 2. typu a některých diabetiků 1. typu se zachovanou vlastní sekrecí inzulínu je v řadě případů možné (často i nutné) rychlý inzulín před nízkosacharidovými jídly nedávat. To je velká výhoda této stravy a pro pacienty vítaná úleva.

Diabetici 1. typu s vyhaslou vlastní sekrecí inzulínu potřebují inzulín na téměř každý gram sacharidů v jídle. Nejedná se o zcela bezsacharidovou stravu, proto inzulín aplikují i před nízkosacharidovými jídly. Dávky jsou však nižší a lépe se odhadují. Inzulín je zpravidla možné aplikovat těsně před jídlem, protože při vyšším zastoupení tuků se sacharidy vsřebávají pomaleji, tím spíše, pokud jsou hlavně v zelenině.

Pokud tělu výrazně omezíme přísun sacharidů, odkud čerpá potřebnou energii? Nebude člověk na low carb stravě unavený?

Zdrojem energie pro tělo jsou sacharidy, tuky i bílkoviny. Co je k dispozici, to tělo podle potřeby efektivně využije. Na nízkosacharidové stravě jsou hlavním zdrojem energie tuky, ať už ve stravě nebo z vlastních zásob (při redukční variantě). Ty jsou stejně dobrým zdrojem energie jako sacharidy. To, že jsou sacharidy hlavním zdrojem energie běžné stravy, je výsledkem kulturních, historických a ekonomických souvislostí, a také určité setrvačnosti výživových doporučení.

Tvrzení, že nejlepší skladba stravy pro všechny jsou sacharidy 55 %, tuky 30 % a bílkoviny 15 %, není vědecky podložené. Naštěstí se tento pohled již mění a ve výživě je dnes daleko více zdůrazňován individuální přístup.

Výrazná změna složení stravy ale vyžaduje určitou adaptační dobu, kdy se metabolismus přizpůsobuje změně. Proto je zcela přirozené, že počáteční období (první dva až tři týdny) může být provázeno zvýšenou únavou i pocitem nedostatku energie. Pokud si strava „sedne“, pacienti poté naopak popisují příval energie.

Jak řešit hypoglykémii?

Samozřejmě cukrem (nejlépe čistou glukózou). Je to jediná cesta ven z hypoglykemie.

Na nízkosacharidové stravě ale bývá méně hypoglykemií – samozřejmě za předpokladu, že je stravě přizpůsobena medikace.

U přísné varianty je případná hypoglykemie navíc lépe snášena, protože ketolátky jsou náhradním zdrojem energie pro mozek.

Je nízkosacharidová strava vhodná také pro děti s diabetem 1. typu?

Pediatři se staví kladně k mírné variantě nízkosacharidové stravy u dětí, ale varují před přísnějšími variantami. Důvodem jsou popsány případy zpomalení růstu, které mohou nastat v případě, kdy je strava kaloricky nedostatečná, s nedostatkem bílkovin nebo má nevhodnou skladbu. Je však i řada pozitivních příkladů, kdy správně sestavená strava vede k výborné kompenzaci diabetu i normálnímu růstu, a to i u dětí aktivně sportujících.

- ! U dětí však platí ještě více než u dospělých, že by změna stravy měla být pod dohledem lékaře a nutričního terapeuta.

Vyloučené potraviny:

Výrobky obsahující cukry a škroby, což jsou zejména sladké a slané pochutiny, zákusky, buchty, koláče, snídaňové cereálie, džusy, slazené nápoje, marmelády, kompoty, kandované ovoce, slazené mléčné výrobky atd.

Ze spíše by měl zmizet cukr i mouka. Do této stravy také nepatří běžné pečivo, rýže, těstoviny, knedlíky, brambory a další sacharidové přílohy.

V přísné variantě nejsou zařazovány ani luštěniny, ani celozrnné obiloviny (vločky, pohanka, jáhly atd.), ale v mírné variantě jsou tyto kvalitní sacharidy zařazovány přednostně před ostatními.

Doporučované potraviny:

Doma by neměla chybět zelenina (čerstvá, mražená, kvašená), kvalitní tuky (olivový či jiný kvalitní olej, máslo, sádlo, kokosový tuk), ořechy, semínka, trochu ovoce, dobrý sýr, neslazené mléčné výrobky podle preferencí a chuti, vajíčka, kus masa nebo ryby, do zásoby i rybičky v konzervě (např. tuňák) a kdo má rád, také olivy, avokádo.

V umírněném množství může být i poctivá uzenina (šunka od kosti, kus špeku atd.) nebo kvalitní paštika. Na občasně mlsání je vhodná vysokoprocentní hořká čokoláda. Pro přípravu nízkosacharidových dobrůtek se hodí mandlová a kokosová mouka, ořechová másla a popřípadě i přírodní sladidla (stévie, erythritol, xylitol, čekankový sirup).

(zdroj: www.diastyl.cz)



V kuchařkách (i na internetu), lze najít spoustu chutných a jednoduchých receptů, včetně tipů na vhodné přílohy – nízkosacharidové pečivo, květáková rýže, zeleninové, vaječné, případně luštěninové špagety či noky, nízkosacharidová pizza a další chutné a současně zdravé dobroty.

Vhodnou teplou přílohou je také jakkoliv upravená zelenina – restovaná, pečená, grilovaná či krátce povařená, ochucená máslem/ kvalitním olejem, parmazánem atd.



Vyzkoušejte low carb dobroty od Leny:

Recept universál:

1 mozzarella 125 g bez nálevu, 3 vejce
190 g smetana 15%, 100 g mandlové mouky
20 g kokosové mouky, prášek do pečiva bez fosfátů.

Do sladké verze přidáme 60 g sladidla xylitol, do slané verze trochu soli. Mozzarellu zpracujeme v sekáčku jako první a pak přidáme ostatní ingredience. Obě těsta jsem dala na pečící papír do menších pekáčků a pekla 15 min při 170 °C

Na **bublaninu** jsem přidala:

250 g měkkého tvarohu
30 g xylitolu
2 vejce

Po smíchání nalít na upečený korpus, posypat ovocem a dopečeme na cca 10 min při 170°C.

Pizza top:

150 g kysané smetany
3 cibule orestované na olivovém oleji dozlatova
50 g strouhaného parmazánu

Na sláný upečený korpus namazat kysanou smetanu, pokrýt smaženou cibulkou a posypat parmazánem. Vše pečeme 15 – 20 min při 170 °C



SUPEROBILNINY

ALTERNATIVNÍ DRUHY OBILOVIN



QUINOA

Jedná se o semena merlíku chilského (*Chenopodium quinoa*) z čeledi laskavcovitých. Tato rostlina pochází z horských oblastí Latinské Ameriky.

Řadí se mezi pseudoobiloviny a neobsahuje lepek. Má vysoký podíl bílkovin, vitaminů a minerálů. V kuchyni ji lze využít pro přípravu různých kaší, salátů nebo k výrobě cereálií.

Vařená quinoa obsahuje ve 100 g přibližně 21 g sacharidů, 4,4 g bílkovin a 2 g tuku při energetické hodnotě 120 kcal.



AMARANTH

Rostliny amaranthu pocházejí ze stejné čeledi laskavcovitých jako quinoa a původem jsou také z oblasti Latinské Ameriky. Využívá se z nich především semeno, ačkoli jedlá je celá rostlina a v domácích oblastech se používá na přípravu salátů.

Semena se dají využít na přípravu kaší, cereálií nebo na výrobu bezlepkové mouky, protože amaranth stejně jako quinoa neobsahuje lepek.

Vařený amaranth obsahuje ve 100 g přibližně 19 g sacharidů, 3,8 g bílkovin a 1,6 g tuku při energetické hodnotě 102 kcal.



JÁHLY

Jsou to zrna rostliny proso (nejčastěji proso setého, *Panicum miliaceum*). Tato stará surovina, která byla v české kuchyni dobře známá, byla postupně vytlačena rýží. Kvůli hořké chuti je vhodné jáhly před vařením několikrát propláchnout horkou vodou.

Dříve se využívaly jako příloha, na výrobu kaší, mouky a sladkých pokrmů (jahelník). Dnes nabývají znovu na oblibě, protože neobsahují lepek.

100 g vařených jáhel obsahuje 23,7 g sacharidů, 3,5 g bílkovin a 1 g tuku při energetické hodnotě 119 kcal.



BULGUR

Jde o předvařenou nalámanou pšenici. Pokrm z Blízkého východu. Využívá se jako příloha, do salátů nebo na výrobu placek a kaší. Obsahuje lepek. V obchodech lze obvykle sehnat klasickou nebo celozrnnou verzi bulguru. Je lehce stravitelný. Vařený bulgur ve 100 g obsahuje 18,6 g sacharidů, 3 g bílkovin a 0,2 g tuku při energetické hodnotě 83 kcal.



KUSKUS

Oblíbená potravina ze severoafrické kuchyně. Vyrábí se z krupice pšenice, ječmene, prosa, ale také z luštěnin, například z čočky. Jelikož projde tepelnou úpravou při výrobě, při vaření stačí kuskus jen zalít horkou vodou. Je oblíbený jako příloha. Obsah živin se odvíjí od primární suroviny, ze které je kuskus vyráběn. Na trhu lze sehnat mnoho verzí, může být bezlepkový, celozrnný apod.

Ve 100 g vařeného pšeničného kuskusu je 23,2 g sacharidů, 3,8 g bílkovin a 0,2 g tuku při energetické hodnotě 112 kcal.



POHANKA

Jedná se o nažky rostliny pohanka obecná (*Fagopyrum esculentum* Moench). Pohanka se v našich zemích již dlouho pěstuje. Obsahuje vyvážené množství bílkovin, dostatek vlákniny, minerálů a je také významným zdrojem avonoidu rutinu.

V kuchyni najde uplatnění ve formě lámanky, krup nebo mouky. Také neobsahuje lepek.

100 g vařených pohankových krupek obsahuje 20 g sacharidů, 3,4 g bílkovin a 0,6 g tuku při energetické hodnotě 92 kcal.

TABULKA VÝMĚNNÝCH JEDNOTEK A GLYKEMICKÉHO INDEXU

| | 1VJ (10g S) | GI |
|------------------|-------------|----|
| Rýže bílá | 40 g | 80 |
| Pohanka | 50 g | 49 |
| Jáhly | 42 g | 71 |
| Amaranth | 53 g | 56 |
| Quinoa | 48 g | 53 |
| Bulgur | 54 g | 53 |
| Kuskus | 43 g | 69 |

Víte, co je SRDEČNÍ SELHÁNÍ?

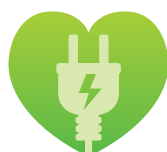


www.RukuNaSrdce.cz

Srdeční selhání se liší od jiných problémů se srdcem



Srdeční selhání je, když se srdci nedaří pumpovat dost krve do celého těla



K srdeční zástavě dojde, když je srdeční rytmus nepravidelný a dojde k "elektrickému" zkratu



K srdečnímu infarktu dojde při náhlém ucpání srdeční tepny, nejčastěji krevní sraženinou

Společné časté příznaky srdečního selhání



Dušnost



Velká únava



Otoky nohou, kotníků, břicha



Náhlý nárůst hmotnosti



Ztráta chuti k jídlu



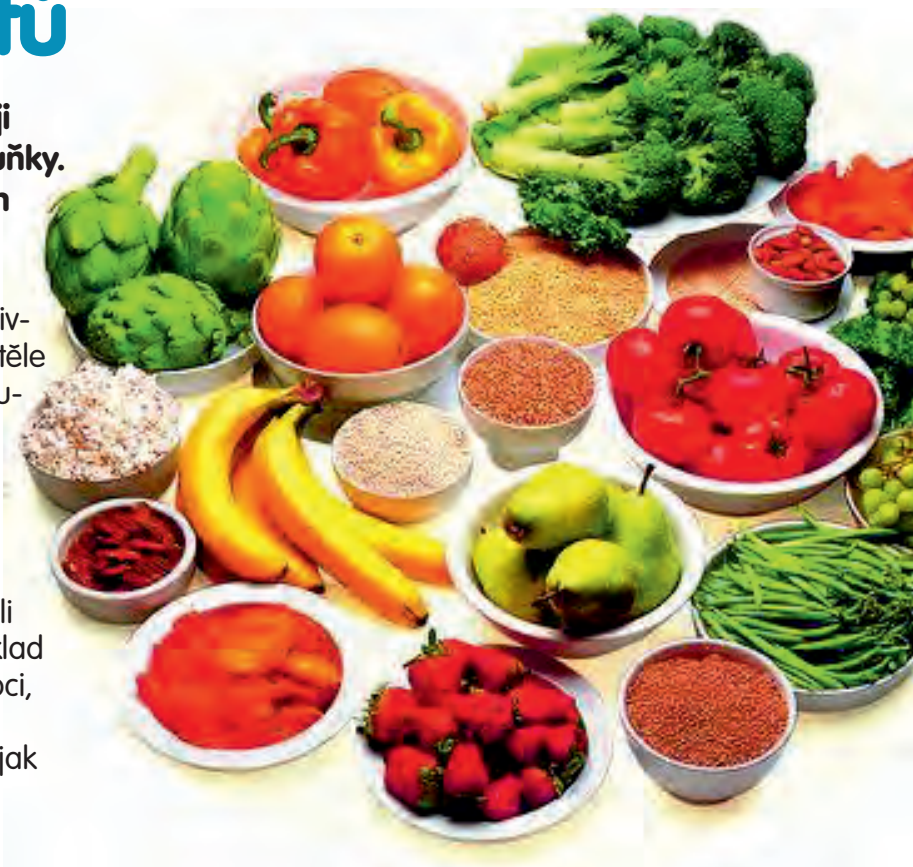
Rychlý tlukot srdce

Síla antioxidantů

Antioxidanty jsou mocným nástrojem v boji s volnými radikály, které poškozují naše buňky. Kde je naše tělo získává a dokážeme jejich příjem získat pouze ze stravy?

Role antioxidantů spočívá v boji proti tzv. oxidativnímu stresu, k němuž dochází, pokud máme v těle více volných radikálů (nestabilních látek vyznačujících se značnou reaktivitou) než antioxidantů. Při oxidativním stresu dochází k poškození struktury DNA a buňky se mohou začít „chovat“ divně a neplnit svou původní funkci.

Předpokládá se, že oxidační stres může hrát roli při vzniku chronických onemocnění, jako například infarktu, rakoviny, cukrovky, Alzheimerovy nemoci, při poškození zraku, ale například i při vzniku chronické neuropatické bolesti. Mechanismus, jak k tomu dochází, ale není ještě zcela objasněn.



Pestrost a přirozenost

Naše tělo má všechny své stavební i „pomocné“ jednotky nejráději v podobě běžně dostupných potravin. Které látky mohou pomoci v boji s oxidativním stresem a kde je najdeme?

- Vitaminy skupiny B podporují nervový systém a přispívají k jeho normální činnosti. Najdeme v masu, rybách, vajíčkách a zelenině.
- V mase, rybách a mléčných produktech se nachází také aminokyselina l-karnitin, který pomáhá s neuropatií vzniklou v důsledku chemoterapie.
- Kyselina lipoová může pomoci se všemi příznaky neuropatie. Najdeme v brokolici, špenátu, růžičkové kapustě nebo v červeném mase.
- Rybí olej je plný omega-3 mastných kyselin s protizánětlivým účinkem. Tyto mastné kyseliny se vyskytují i ve vlašských ořechách, chia semínkách nebo ve lněném oleji.
- Kurkumin působí na naše zdraví v mnoha aspektech a pomáhá v boji s řadou onemocnění. Pro jeho horší biologickou dostupnost je však dobré ho kombinovat spolu s černým pepřem, který pomůže jeho vstřebání. Čaj s jeho přísadou vám může zmírnit necitlivost a brnění v rukou a nohou.



Zlato v kuchyni

Při řešení zdravé stravy se nesmíme zaměřovat jen na potraviny, ale i na koření. Koření dodává pokrmům nejen chuťový, ale i zdravotní efekt. Je tomu tak i u kurkumy, která je nazývána zlatem v kuchyni.

Žluté koření pocházející z Asie se nejčastěji používá ve směsích kari. Pro výraznou chuť a barvu lze využít i samostatně. Obsahuje bioaktivní látku **kurkumin**, která může našemu organismu pomoci.

Zmírňuje záněty

Kurkumin dokáže zablokovat samotný vznik látek, které se na zánětu podílejí. Je schopný zkrždit cestu imunitním buňkám do místa zánětu a mírní jeho průběh. Při dlouhodobém užívání pomáhá snížit bolesti při zánětlivých onemocněních kloubů.

Chrání mozek

V mozku máme největší množství omega-3 mastné kyseliny DHA. Její nedostatek je spojen se vznikem deprese nebo Alzheimerovy choroby, která je typická svým zásahem do myšlení a paměti. I když jsou hlavním zdrojem DHA mořské ryby a plody, **kurkumin** podporuje její přirozenou tvorbu přímo v mozku.

Chrání cévy

Snížení hladiny krevního cukru bylo jedním z prvních pozorovaných účinků **kurkuminu**. Některé výsledky ukazují pozitivní vliv na hladinu krevních lipidů, ale je stále málo důkazů pro toto tvrzení.

Chrání buňky před volnými radikály

Buňky se v organismu musí vyrovnávat s oxidačním stresem, který je poškozuje. **Kurkumin** dokáže přímo chránit buňky střevní sliznice, nepřímo se tak podílí na aktivaci enzymů, které jsou důležitými bojovníky s ním.

Pestrost ve stravě

Kurkumin působí na naše zdraví pozitivně a pomáhá v boji s řadou onemocnění. Příznivé účinky lze využít díky doplňkům stravy s jeho obsahem, ale nic nenahradí jeho příznivé účinky v použití v rozmanité paletě pokrmů.



Víte, že:

- **Drží** pod kontrolou cukrovku, snižuje inzulínovou rezistenci, která může zabránit vzniku diabetu 2. typu. Nicméně, v kombinaci s jinými léky může **kurkuma** způsobit hypoglykémii.
- **Může** pomoci předcházet rakovině prostaty, zastavit její rozvoj nebo dokonce zničit rakovinné buňky. Je skvělou prevencí proti leukémií, karcinomu tlustého střeva a prsu.
- **Snižuje** cholesterol. U pacientů s chronickým onemocněním jater každá úprava poměru jednotlivých druhů cholesterolu v krvi vede k prodloužení životnosti jater a kardiovaskulárního systému.
- **Stimuluje** žlučník k produkci žluči, která pak zlepšuje trávení a snižuje příznaky nadýmání a plynatosti. Osoby s onemocněním žlučníku by **kurkumu** neměly používat, protože může zhoršit jejich stav. Pokud trpíte zažívacími problémy, ideální je **kurkumu** konzumovat v syrovém stavu. **Kurkuma** účinně hubí bakterie salmonely, která je nejčasnějším původcem otrav jídlem, a působí proti zánětu žaludku a tenkého střeva.
- **Zabraňuje** onemocnění jater - je skvělým přírodním prostředkem vhodným k detoxikaci jater. Játra detoxikují krev. **Kurkuma** dokáže i oživit a zlepšit krevní oběh.
- **Léčí** rány - přírodní antiseptický a antibakteriální účinný dezinfekční prostředek. Pokud máte ránu nebo popáleninu, posypejte ji **kurkumou**, aby se urychlil proces hojení. Je vhodná i při léčbě psoriázy a jiných zánětlivých onemocnění kůže.
- **Léčí** akné, podporuje dobrý stav a pěkný vzhled kůže a pomáhá cirkulaci a výživě povrchu těla. Čistí a vyživuje pleť, pomáhá ji udržovat elastickou a mladistvou. Reguluje činnost mazových žláz, zlepšuje prokrvení, podporuje tvorbu kolagenu, a tím přispívá k regeneraci kůže. V současné době se **kurkuma** pro své léčivé účinky používá hojně v kosmetickém průmyslu.
- **Existuje** mnoho bylinných čajů kombinujících **kurkumu** s dalšími přísadami, které mají doplňkový nebo podporující účinek na metabolismus.

Smoothie

Hlavní složkou je ovoce nebo zelenina (či v kombinaci) a spolu s dalšími složkami, jako je voda, led, mléko, jogurt, med tvoří základ smoothie. Pro obohacení se mohou přidat chia semínka, agávový sirup nebo acai berry.

Ve středomoří lidé znali již po několik staletí, v USA se zařadilo do jídelníčku až ve 20. století, po vynalezení ledničky a mixéru. Používalo se vždy sezonní ovoce, a po vynálezu mrazáku si už každý mohl udělat to svoje.

Smoothies jsou oblíbené u lidí trpících nesnášenlivostí mléčných výrobků a u raw veganů - vitariánů, kteří konzumují pouze ovoce, zeleninu a ostatní rostlinné potraviny, které jsou syrové a u přípravy nepřesáhly teploty 42 °C.



Borůvkové smoothie s jogurtem

- 100 g čerstvých nebo mražených borůvek
- 100 ml polotučného mléka
- 1 kelímek bílého jogurtu



Smoothie z mrkve a jablek

- 1 mrkev
- 1 velké jablko
- 1 lžice šťávy z citronu
- 100 ml vody



Výživné zelené smoothie

- 1 ks banán
- 1 šálek červeného hroznového vína
- 1 kelímek jogurtu
- 1/2 ks jablko
- 1,5 ks listu špenátu



Smoothie - pomeranč, špenát a banán

- 1 banán
- 1 pomeranč
- 1 hrst čerstvého listového špenátu
- 150 ml vody
- 1 lžice chia semínek



Smoothie z červené řepy

- 1 malá červená řepa
- 1/2 banánu
- 1 cm kořene zázvoru
- 100 ml vody



Ananasové smoothie s okurkou a mátou

- 1 oloupaný ananas
- 1 oloupaná okurka
- šťáva z jednoho citronu
- 1 hrst čerstvé máty



CO JE DIABETES

GLUKÓZA

ENERGIE

INZULIN

vaše tělo potřebuje inzulín pro přeměnu glukózy na energii

1
Když slinivka neprodukuje žádný inzulín, je to **cukrovka 1. typu.**

2
Když není inzulín dostatečně účinný díky obezitě, je to **cukrovka 2. typu.**

3
Když je inzulín méně účinný díky těhotenství, je to **těhotenská cukrovka.**

International Diabetes Federation

DIABETES RIZIKOVÉ FAKTORY

Rodinná zátěž

Nedostatek pohybu

Nezdravé stravování

Nadváha, obezita

International Diabetes Federation

DIABETES VAROVNÉ PŘÍZNAKY

Časté močení

Úbytek váhy

Nadměrná žížeň

Nedostatek energie

49KG

!?

z-z

Časté močení

Úbytek váhy

Nadměrná žížeň

Nedostatek energie

Pokud máte některý z těchto příznaků, navštivte lékaře IHNEĎ

International Diabetes Federation

DIABETES JAK SNÍŽIT RIZIKO

plavání

cyklistika

rychlá chůze

tanec

30 minutami denně snižíte riziko cukrovky 2. typu až o 40 %

International Diabetes Federation



Virtuální realita v rehabilitaci poruch rovnováhy u diabetiků

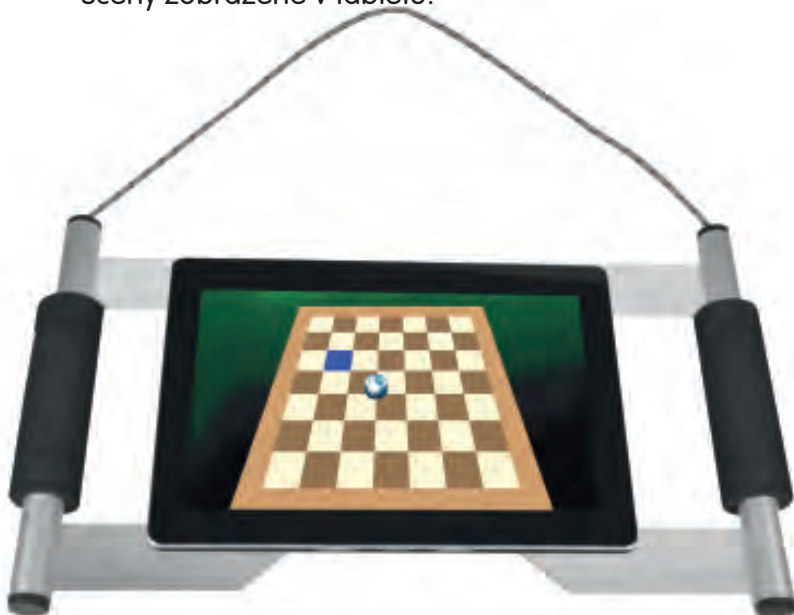
Častou komplikací u diabetických pacientů je periferní neuropatie. V zahraničních studiích bylo při vyšetření na tenzometrické plošině prokázáno, že diabetes může také negativně ovlivňovat funkci vestibulárního aparátu. Obě tyto skutečnosti mají vliv na zhoršení rovnováhy. U pacientů s diabetem by tedy měla být včas zahájena rehabilitační intervence, aby se snížilo riziko pádů a z nich plynoucích komplikací. V terapii poruch rovnováhy je nejúčinnější kombinace konvenčních přístupů s moderními technickými prostředky.

Terapie formou hry ve virtuální realitě

Jedním z moderních rehabilitačních přístupů pro zlepšení rovnováhy je využití tenzometrické plošiny a vizuální zpětné vazby. Vizuální zpětná vazba může být ve formě zobrazení složitých realistických situací z běžného denního života, nebo také 2D virtuálních scén s herními prvky.

Na 1. LF UK byl vytvořen zdravotnický prostředek Homebalance MA, který funguje na principu využití jednoduchých herních scén a tenzometrické plošiny (na obrázku systém Homebalance MA).

Plošina je podobná běžné osobní váze, takže je lehká a přenosná. Obsahuje senzory, které detekují polohu těžiště pacienta stojícího na plošině. Pacient změnami polohy svého těžiště ovládá virtuální herní scén zobrazené v tabletu.



Efektivní telerehabilitace v domácím prostředí

Čím častěji rehabilitace probíhá, tím je efektivnější. Pozitivní výsledky se při každodenním cvičení dostaví rychleji než při občasné ambulantní terapii. Systém Homebalance MA je přenosný a jednoduchý na ovládání, takže pacient může cvičit bezpečně a samostatně v domácím prostředí.

V případě potřeby může kontaktovat terapeuta prostřednictvím telefonu nebo videohovoru. Terapie formou hry je motivující a pacient může hned po odcvícení terapeutické jednotky vidět své výsledky, aniž by musel dojíždět na ambulantní vyšetření.

Délka intervence se pohybuje podle tíže onemocnění od 4 týdnů do 3 měsíců. Poté proběhne kontrolní vyšetření a je navržen další postup.



Účast ve vědecké studii

Aktuálně probíhá na 1. LF UK ve spolupráci s FBMI ČVUT a klinickými pracovišti multicentrická klinická studie efektu terapie s využitím zdravotnického prostředku Homebalance MA v domácím prostředí. Pacienti, kteří se do studie přihlásí, nejprve podstoupí vstupní vyšetření a instruktáž.

Poté dostanou systém Homebalance zapůjčený do domácího prostředí zdarma ke každodennímu cvičení po dobu 4 týdnů.

Po dokončení domácí terapie dojde k výstupnímu vyšetření a odborné konzultaci výsledků s pacientem. Přihlásit se do studie je možné na e-mailu lincova@homebalance.cz do 27. 12. 2019.



BOLEST ZAD

správná technika sezení

Špatné držení těla, dlouhodobé sezení v práci, těhotenství, stres, prochlazení, nevhodná obuv, nedostatek nebo dokonce i přemíra pohybu – to vše se může podílet na bolestech zad, které za život potrápí až 80 % z nás. A často si za to můžeme sami.

Špatným držetím těla a nevhodnou technikou sedu zatěžujeme páteř, vazy i meziobratlové ploténky. Volíme nepohodlnou obuv, která sice dobře vypadá, ale neposkytuje dostatečnou oporu nožní klenbě. Žijeme v neustálém stresu a kvůli velkému pracovnímu nasazení nemáme čas na sport, který by kompenzoval celodenní sezení v práci. Právě dlouhodobé sezení je v dnešní době nejčastějším spouštěčem bolestí zad.

Jak lze předejít bolestem?

Bolestem zad účinně předcházet správným držetím těla a vhodně zvoleným sportem, jenž účinně pomůže ulevit tělu po dlouhém dni sezení. Doporučuje se rychlá chůze, běh, plavání nebo jóga a pilates, tedy sporty, které zapojí širokou skupinu svalů a také vás budou bavit.

Správná technika sezení

Správná technika sezení a držení těla není samo zřejmostí. Kolikrát sedíte se zkříženými nohama, schoulenými zády a s počítačem posazeným nepřírodně vysoko nebo nízko? Vícekrát, než je zdrávo.

Jak tedy zlepšit držení těla během sezení?

Hlava musí být vztyčená a záda vzpřímená. Chodidla by se měla svou plochou dotýkat země a nohy by měly být rozkročené na šířku pánve. Ideální pozici těla sice neudržíme dlouho, přesto i minuta správného postavení může tělo zbavit bolestí.

Co dělat

- Držet hlavu vztyčenou a záda vzpřímená
- Chodidla se dotýkat země
- Nohy mít rozkročené na šířku pánve
- Dopřát si pauzu od sezení každých 30-60 minut po dobu min. 1 minuty
- Protáhnout se na pracovišti



Co nedělat

- Sedět s nohou přes nohu
- Chouliť záda a hrbít se
- Sedět dlouho a bez pauzy
- Být opřený o jeden loket a mít těžiště těla na jedné straně
- Mít špatně nastavenou výšku obrazovky u pracovního počítače



4C

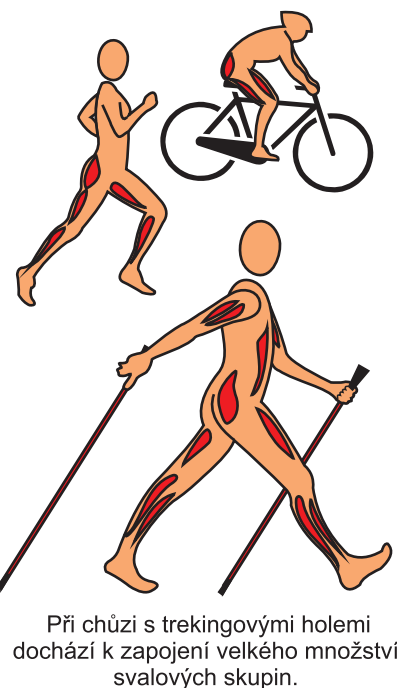
Aby záda nebolela



Nakupování bez zatěžování

- ✓ S taškou na kolečkách záďům ulehčíte. Střídejte ruce.
- ✓ V batohu je nákup rovnoměrně rozložený na zádech.
- ✓ Nákup si rovnoměrně rozložte do více tašek.
- ✗ **Velká zátěž na záda.** Pokud není jiná možnost přendávejte často tašku z ruky do ruky.

Nordic walking aneb na výlet s trekingovými holemi



Snadněji z postele

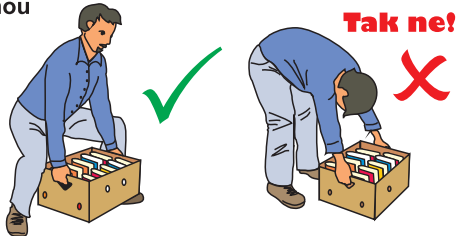
1. Pokrčíme nohy v kolenou.
 2. Otočíme se na bok a spustíme dolní končetiny na zem.
 3. Zároveň vstáváme přes oporu ruky.
- V sedu chvíli vytrváme.

4B

Aby záda nebolela

Správné zvedání břemen

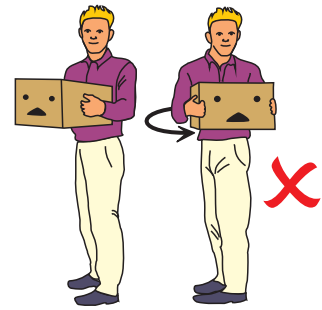
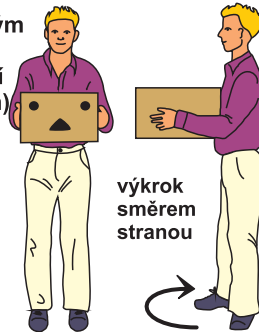
- nohy lehce od sebe, nakročte ve směru pohybu
- kolena a kyčle mírně pokrčte a zpevněte
- břišní a pánevní svalstvo zpevněné
- trup vzpřímený, lehce skloněný dopředu
- pevný a bezpečný úchop celými dlaněmi
- břemeno držte co nejbližší trupu
- při zvedání se zapínají především silné svaly nohou



- při zvedání zapojte svaly na nohou
- břemena nezvedejte zády

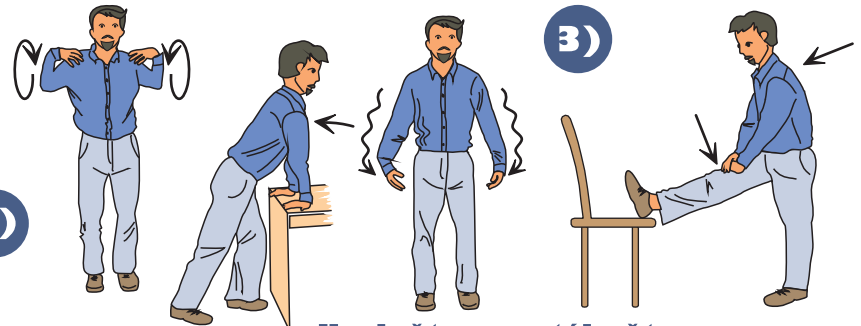
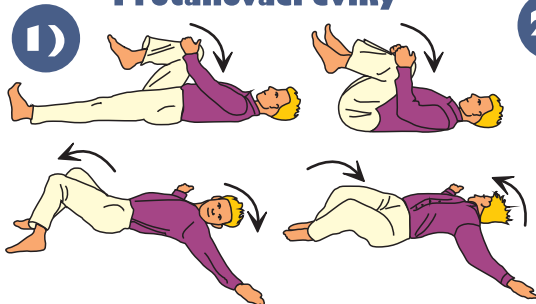
Správné otáčení s břemenem

- otáčejte se celým tělem pomocí chodidel a kyčlí (přešlapováním)



- Nesprávné otáčení**
- neotáčejte se pouze trupem

Protahovací cviky



Uvolněte a protáhněte:

- 1) záda
- 2) horní končetiny
- 3) dolní končetiny

© Státní zdravotní ústav, 2017. Projekt č. 10683 „Krátké intervence v praxi II“ realizován z dotačního programu MZ ČR Národní program zdraví - Projekty podpory zdraví pro rok 2017. Dotisk 2018. PPZ č. 10917 „Krátké intervence v praxi III“ MZ ČR.

4B

Vytvořte si správné pohybové návyky

Vhodná pracovní poloha u počítače



- sed se vzpřímenými zády
- kolena mírně od sebe
- chodidla pevně na podložce
- ramena rozložená do šířky
- tlakem 2. a 3. prstu posuňte bradu dozadu v horizontální rovině - „šuplík“



Nejčastější chyby

- monitor - umístěný příliš vysoko, nízko, asymetricky
- klávesnice - příliš vysoko, nízko, chybí možnost opěry zápěstí
- myš - příliš vysoko, daleko
- nevhodná kancelářská židle



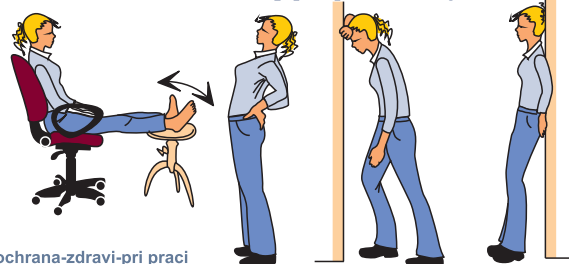
Protahovací cviky při práci u PC



Protahovací cviky při práci vstoje



Uvolňovací cviky při práci vstoje





KARDIO ZÓNA

Kardio zóna je základem moderního fitness centra. Tato zóna je určena těm, kteří chtějí zahřát organismus před tréninkem, tak i pro ty, kteří chtějí stroje využít pro samostatný aerobní (vytrvalostní) trénink, zredukovat tělesný tuk.

Cvičením se zrychluje metabolismus a spalování tuků, posiluje se kardiovaskulární systém, vyplavují se toxiny z organismu.

Nejčastěji je kardio trénink spojován s cílem spálit přebytečné kalorie.

Tímto ovšem výhody a přínosy tohoto cvičení nekončí. Jeden z nejvýznamnějších přínosů je péče o srdce. Tím, že srdce pumpuje rychlejším tempem a v pravidelných intervalech, dochází k jeho tréninku a stává se silnějším a odolnějším.

Účinky tréninku jsou výborné také k dosažení hormonální rovnováhy. Ta vám pomáhá zmírnit příznaky únavy a deprese.

Je dokázáno, že lidé, kteří cvičí pravidelně kardio, mají lepší náladu a pozitivní přístup k životu.

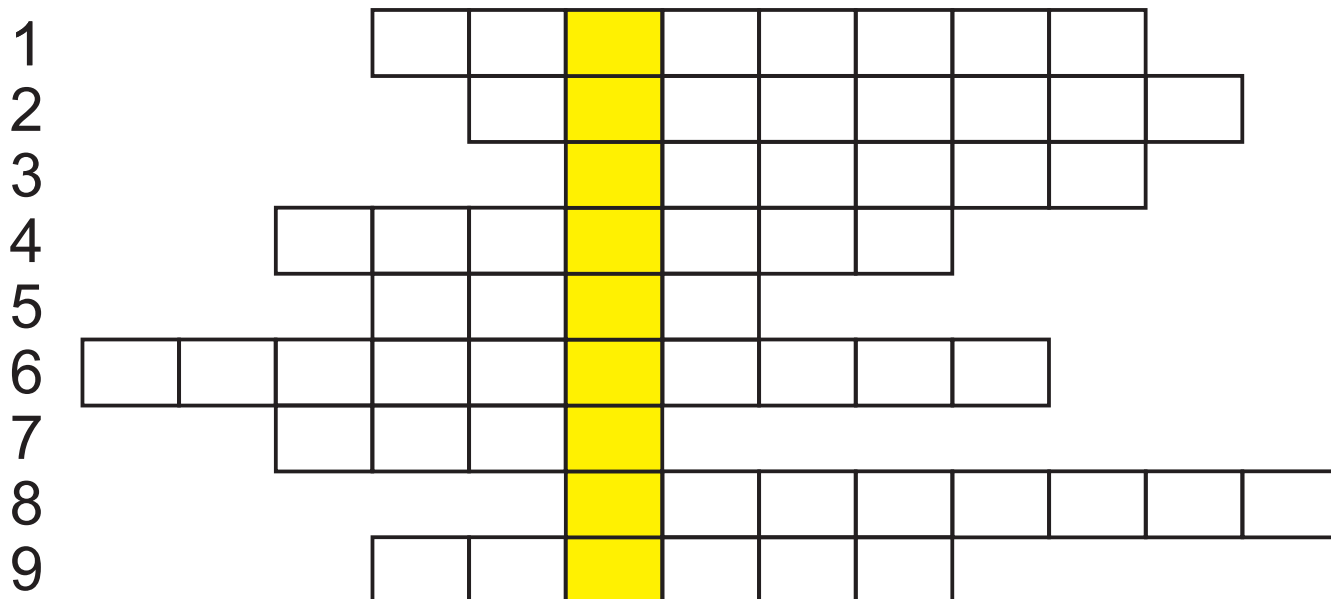


Ve fitness centru obvykle najdete:

Běžecský trenážér - je vhodný pro každého. Pomáhá vytvarovat především spodní část těla. Běh na trenážéru má však řadu pozitivních účinků na celé tělo:

- zvyšuje tepovou frekvenci a zvyšuje kapacitu plic
- příznivě ovlivňuje kardiovaskulární systém
- prokrvuje a posiluje svalstvo

Rotoped s opěrkou zad – cvičení je snadné a díky snadné a pohodlné obsluze, hlubokému nástupu a komfortnímu sedlu s opěrkou zad ho využijí jak starší lidé, kteří se chtějí udržovat v kondici, tak i lidé se sníženou pohyblivostí, kteří potřebují rehabilitovat např. po úrazu.



1. Zimní sport
2. Odborný název pro cukrovku
3. Mléčný výrobek
4. Nadměrná hmotnost
5. Důležitá tekutina pro život

6. Citrusové ovoce
7. Živočišná potravina obsahující Omega 3 mast. kyseliny
8. Nestravitelná složka potravy
9. Košťálová zelenina

Myslíme na sebe?

V dnešní překotné době by si každý z nás měl najít chvíli pro vlastní zamyšlení a sebeuvědomění.

Rychlý rozvoj civilizace a nahromadění lidí ve městech má za následek, že se vztahy mezi lidmi stávají stále komplikovanějšími. Ze všech stran na nás působí více a více stresorů, které vyvolávají psychická onemocnění.

Dnešní „moderní“ doba je především zaměřena na spotřebu, masovou kulturu a všeobecnou materializaci.

Stále více tak zapomínáme na duši – stejně tak, jako je nutné mýt si ruce, je potřebné se věnovat i očištění našeho duševna.

10. říjen

Světový den duševního zdraví

S pojmem duševní hygieny velice úzce souvisí zdravý životní styl. Je tím myšlen takový styl života, který vede k fyzické a duševní pohodě a také zároveň přispívá k udržení tohoto stavu.

Když budeme zásady zdravého životního stylu dodržovat, můžeme dosáhnout lepšího celkového stavu našeho organismu a dokonce tak zpomalíme stárnutí.

Kromě genů a vlivu prostředí je to totiž především náš životní styl, který ovlivňuje vznik a průběh nemoci. Zatímco genetickou výbavu a prostředí můžeme ovlivnit jen stěží, životní styl je volbou každého z nás. Pro dnešní dobu jsou velmi typické především tzv. civilizační choroby. Mezi ně patří například kardiovaskulární onemocnění, cukrovka, nádorová onemocnění a další. A právě zdravý životní styl je velkou prevencí těchto chorob.

Základem je, vyvarovat se kouření, alkoholu, drogám a jiným návykovým látkám. Důležitým bodem je vyvážená strava a dostatek pohybu.

**přestaň se ospravedlňovat,
začni děkovat**

Promiň, že jsem se opozdil.

Díky, že jsi na mě počkal.

Promiň, že jsem takový náladový.

Díky, že máš takovou trpělivost.

Promiň, že mám tolik otázek.

Děkuju, že mi pomáháš.

Promiň, že jsem tak upovídaný.

Děkuju, že mě posloucháš.



Kvalitní spánek

K dobré psychické kondici je zapotřebí také pravidelný spánek. A to 7-9 hodin denně. Během spánku dochází k regeneraci, relaxaci a celkové obnově sil. Současně klesá na minimum potřeba kyslíku, cukru a také se snižuje tepová frekvence.

Relaxace

Relaxace je metoda, která podporuje fyzický a duševní klid a stejně tak udržuje optimální hladinu klidu nebo napětí z hlediska situací, ve kterých se nacházíme.

Relaxace můžeme docílit protistresovým dýcháním, cvičením (jóga), poslechem relaxační hudby a dalšími metodami.

Psaní deníku

K většímu sebeuvědomění organismu můžeme také dojít díky sebeuvědomění. Jednou z alternativ může být také psaní deníku. Naučíme se více vnímat sami sebe a regulovat myšlenky a pocity, stejně jako naše chování, definovat a zlepšit vztahy s druhými lidmi a také odstranit příčiny starostí a neklidu.

Mezilidské vztahy

Významným stresorem jsou mezilidské vztahy. Jeden ze způsobů, jak omezit stres z nich plynoucí, je nácvik asertivity. Asertivita je umění prosadit se, ale současně také respektovat potřeby druhých. Učí nás vyrovnat se bez stresu i s komplikovanými mezilidskými situacemi, přiměřeně vyjadřovat svoje pocity, říci ano či ne v souladu s tím, co cítíme, a současně také citlivě naslouchat druhému, požádat o pomoc či prosadit své požadavky.



MUZEUM DIABETU

STOVKY EXPONÁTŮ
POD JEDNOU STŘECHOU



WWW.DIABETESMUSEUM.CZ

MUZEUM DIABETU

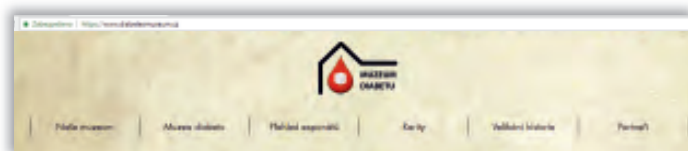
Prostřednictvím svých exponátů přináší souhrnné poznatky o historickém vývoji léčby diabetu v českých zemích od nejstarších dob po současnost, a to v kontextu ke světovému trendu.

Na příkladu technologického vývoje pomůcek, jakož i farmaceutického výzkumu na poli léčby chce přiblížit klíčové mezníky v diagnostice a léčbě v jednotlivých historických obdobích.

Hlavním předělem je objev inzulinu. Obecně lze říci, že vysoký standard v péči o diabetiky a krok se světem v diabetologii udržuje během celého sledovaného období až do dneška.

Rozšířte exponáty muzea!

Máte-li doma zajímavé exponáty, kontaktujte nás:
info@diabetesmuseum.cz





PORADNA

Na vaše otázky odpoví MUDr. Jan Brož a Ing. Mgr. Edita Šimáčková.

Jana

Mám cukrovku, píchám si inzulin. Při odběru krve glukometrem si musím, nebo nemusím umýt ruce? Lékařka tvrdí, neumývat, pouze kdyby byly od hlíny. Jinak v žádném případě?

..... umytí rukou a osušení ničemu neuškodí. Možná bylo myšleno, abyste neměla mokré/vlhké ruce, protože přítomnost vody by mohla zkreslit hodnotu glykemie.

Martina

Mám diabetes 2. typu, inzulin si nepíchám, sama si kupuji glukometr. Ten co používám už mám docela dlouho, 4-5 let. Zajímá mne, jaká je životnost těchto domácích glukometrů.

.... životnost se může lišit přístroj od přístroje. Obvykle používají pacienti stejný glukometr po řadu let. Pokud máte pochybnosti, najděte si helplinku na výrobce vašeho glukometru a kontaktujte ho. On vám určitě požadovanou informaci sdělí.

Martin

Chtěl jsem se zeptat ráno naměřeno 2,4 večer 8,7, co mám dělat?

..... příčin může být více, pokud si na noc pícháte inzulin, tak pravděpodobně dávka byla příliš vysoká a vedla k ranní hypoglykemii. Situaci je nutno to detailně probrat s vaším lékařem. Optimálně spolu s několika dny po sobě naměřenými hodnotami (4x denně, před hlavními jídly a před usnutím).

Jakub

Musí diabetik o své nemoci informovat svého zaměstnavatele?

..... měl by informovat lékaře, u kterého probíhá preventivní prohlídka pro vstup do zaměstnání. Ten rozhodne, zda diabetes není na překážku konkrétního typu zaměstnání a zaměstnavatel sám se nemusí nic dozvědět. Ve vašem okolí by měl však vždy být někdo, kdo vám dokáže poskytnout pomoc, např. při hypoglykemii.

Lucie

Chtěla bych se zeptat, jehličky od píchátka se vyměňují po každém použití nebo stačí jedna jehlička na den?

... pacienti většinou používají jednu jehličku na den, popřípadě do doby, než ji ztupí. Správně by měla být výměna po každém vpichu.

Na vaše otázky vám odpoví nutriční terapeutky Šárka Suraová a Ladka Kankrlíková.

Markéta

Jaký je rozdíl mezi rýžovou a vločkovou kaší? Po rýžové se mi vždy hodně zvýší glykemie.

.... ovesné vločky obsahují vlákninu, jejich rozpad při trávení je proto pomalejší a glykemie stoupá postupně. Rýže je téměř čistý sacharid, škrob a rychle se rozkládá na glukózu. Rychlost vstřebávání je dána glykemickým indexem. Čím je jeho hodnota vyšší, tím rychleji glykemie stoupá. Proto jsou pro osoby s diabetem vhodné potraviny s nižším glyk. indexem, např. vločky, luštěniny apod.

Tomáš

Mám cukrovku 2. typu a rád bych věděl, zdali mohu jíst včelí med.

..... med je směs cukrů – především fruktózy a glukózy. 1 čajová lžička obsahuje v průměru 12 g sacharidů, které způsobí rychlou glykemickou a inzulinovou odezvu téměř srovnatelnou s klasickým řepným cukrem. Pokud vám glykemie během dne příliš nekolísá, čaj oslazený medem byste si mohl dopřát s podmínkou, že byste měl ubrat z jiných zdrojů sacharidů tak, aby byl zachován doporučený energetický a sacharidový příjem. Vhodné je také změřit si glykemii po konzumaci medu, abyste viděl, jak na to vaše tělo reaguje.

**Máte otázku, na kterou jste nedostali odpověď?
Napište do poradny na diastyl.cz nebo dialiga.cz.**



PORODNICE KARLOVY VARY
MÍSTO KDE ZAČÍNÁ NOVÝ ŽIVOT

KORUNA KRÁSY



Ne nadarmo se říká, že vlasy jsou koruna krásy. Aby se opravdu blýskaly jako zlato a zářily jako diamanty, musí vyrůstat ze zdravé vlasové pokožky.

Pěstovat si pouze bujnou kšticí a nedbat o její základnu, je jako nestarát se o půdu a jen čekat, že vykvetou tulipány, protože ty, stejně jako vlasy z folikulů rostou z cibulek.

Péče o vlasy proto musí začínat u pokožky. Měla by být čistá, aby mohla dýchat, cirkulace krve v jejích cévách by měla zajišťovat dostatek kyslíku, nemělo by docházet k jejímu dráždění nevhodnými přípravky, měla by mít dostatek výživy. Pokud není vaše vlasová pokožka opravdu nemocná (mezi její nejčastější choroby patří lupy, lupénka, seboroická dermatitida), **stačí dodržovat pár pravidel:**

1 DOSTATEK VÝŽIVY

Stejně jako jiné části těla se pokožka hlavy a vlasy neobejdou bez pravidelného přísunu energie pro jejich růst a harmonický vývoj. Potřebují hodně bílkovin, především v podobě dobře stravitelných luštěnin, vajec a ryb. Z ryb kromě toho získávají Omega 3 a 6 mastné kyseliny, důležité pro jejich

lesk. Jídelníček pro pokožku a vlasy by dále měl obsahovat stravu bohatou na antioxidanty. Důležitý je dostatečný přísun vitaminů C, E nebo A a skupiny B, minerálů (hořčík) či stopových prvků (zinek). Chybět proto nesmí ovoce, zelenina – převážně ta listová kvůli vysokému obsahu železa zásadního pro oksličování krve.



2 POMOC ODBORNÍKA

Pokud jste dlouhodobě se stavem svých vlasů nespokojeni nebo se objeví vážnější problém, například nadměrné vypadávání, navštivte dermatologa. Někdy pomůže konzultace u kadeřníka. Ovšem první krok, který můžete udělat sami, je výběr vlasové kosmetiky určené speciálně pro váš problém.

3 MYJTE PŘIMĚŘENĚ

Zdravé vlasy je ideální mýt dvakrát týdně. Pokud má člověk potřebu mýt si vlasy každý den, je třeba se zamyslet nad příčinou. Sportovci nebo třeba lidé pracující v prašném prostředí ale mnohdy potřebují čistit vlasovou pokožku častěji. Důležitý je hlavně výběr šamponu - měl by být šetrný k hydrolipidnímu plášti vlasové pokožky.

Pozor bychom si rovněž měli dát na vlasové přípravky s obsahem sulfátů, silikonů, pěnidel, plnidel a dalších škodlivých látek, které vlasy zatěžují a ucpávají vlasové folikuly. Odborníci upozorňují: šampon i kondicionér důkladně a dokonale opláchněte. Doba, kterou strávíte oplachováním přípravků, by měla být proti mytí dvojnásobně dlouhá.



4 VLASOVÉ WELLNESS

Podobně jako tělo také vlasová pokožka si čas od času zaslouží wellness kúru. Uvítá masírování kvalitním hřebenem několikrát denně. Občasná speciální masáž hlavy je nejen zaručeně antistresová, velmi uklidňující, ale zajistí i lepší cirkulaci krve ve vlasové pokožce. Dopřát si ji můžete u kadeřníka, ale zafunguje i automasáž. Nepříjemný šok vlasových skotských stříků vynahradí citelné prokrvení vlasové pokožky, které se projeví na kvalitě vlasů.



5 MASKA JEDNOU TÝDNĚ

Aspoň jednou týdně poskytněte vlasům nějakou masku. Díky regenerujícím složkám prospěje všem typům vlasů. Využít můžete ty dostupné na trhu nebo ji klidně připravte doma ze surovin dostupných v lednici a ve spíži, podle toho, co vaše vlasy právě nejvíc potřebují, např.: med, vejce, banány, avokádo, pivo.

6 S BARVOU OPATRNĚ

Barvy na vlasy, byť už dávno nepáchnou čpavkem, představují stále nebezpečný koktejl různých chemických látek, který může u citlivých jedinců způsobit alergické reakce. Nekvalitní barvy vlasy vysušují a poškozují.

7 JEMNĚ A ŠETRNĚ

Něžné zacházení potřebují především vlasy vlhké, kdy jsou zvláště zranitelné. Kartáčování mokřích vlasů způsobuje narušení jejich cibulek a následně padání. Majitelky dlouhých vlnitých či kudrnatých vlasů mají také tendenci stahovat ještě mokré kadeře do drdolu. Vlasy jsou sice následně krásně vlnité, ale současně dochází k jejich oslabování a opětovnému lámání. Nešvar je i foukání vlasů v předklonu. Hřívá je sice po akci pěkně nadýchaná, ale zároveň dochází k oslabování délek.

CHRAŇTE VLASY

Prach, vítr, mráz, mořská voda a slunce pro vlasy i vlasovou pokožku obrovská zátěž. Schovejte je pod klobouk, čepici a slunečník a poskytněte jim zvýšenou péči.



JDE TO I BEZ PÍCHÁNÍ DO PRSTU¹

Vyzkoušejte systém pro okamžité monitorování glukózy.
PROČ SE PÍCHAT DO PRSTU, KDYŽ MŮŽETE SKENOVAT?²



FreeStyle
Libre
SYSTÉM PRO OKAMŽITÉ MONITOROVÁNÍ GLUKÓZY



life. to the fullest.
Abbott

Více se dozvíte na www.FreeStyleLibre.cz.

1. Ke změnění hodnot koncentrace glukózy nejsou potřeba lancety.
2. Měření glykémie glukometrem z krve je nutné v případě prudkých změn hladiny cukru, kdy hladina cukru v tkáňovém moku nemusí přesně odrážet hladinu krevního cukru, nebo v případě hypoglykémie či počínající hypoglykémie, nebo případě, kdy příznaky neodpovídají hodnotám naměřeným systémem. FreeStyle Libre a další související ochranné známky jsou ochranné známky společnosti Abbott Diabetes Care Inc. v různých jurisdikcích. Ostatní ochranné známky jsou majetkem příslušných vlastníků. Systém pro okamžité měření glukózy FreeStyle Libre je zdravotnický prostředek.

ADC-15150 v2.0

ČASOPIS PLNÝ ZDRAVÍ

AKCE
ZVÝHODNĚNÉ ROČNÍ
PŘEDPLATNÉ
JEN **199,- Kč**
BONUSY ZDARMA
→ spolehlivý glukometr
→ vzdělávací DVD
vše v hodnotě 700 Kč
POZOR: časově
omezená nabídka

• ZDRAVÉ RECEPTY • ŽIVOTNÍ STYL • FITNESS • WELLNESS • RADY ODPOČINKU

www.diastyl.cz

DIAsstyl

ROČNÍK 5 | 2019 | 100 Kč | 100 stran

**DĚDIČNOST
DIABETU
PROGRAM PREDIA**

TECHNOLÓGIE:
**ZACHRAŇTE
CENNÁ DATA**

**OVIVKY
NA KRČNÍ
PÁTEŘ**

**10
RAD ČÍM LÉKY
RADEJI NEZAPŮJET**

**Péče o nohy
Jak vybrat
kosmetiku?**

**„Do fitka
chodím
třikrát
týdně.“**

VICEMISS MIROSLAVA PIKOLOVÁ

**PODZIMNÍ DIARECEPTY
+ TIPY NA SVACINY
NEJEN DO PRÁCE**

**PRO KAŽDÉHO
DIABETIKA**

- ✓ Kuchařka s diarecepty
- ✓ Novinky v léčbě
- ✓ Zdravý životní styl
- ✓ Zpovědi slavných

a mnohem více na 72 stranách

**PŘI OBJEDNÁVCE POUŽIJTE
KÓD: DIAKAR**

predplatne@diastyl.cz
WWW.DIASTYL.CZ

TEL. PRO OBJEDNÁVKY:
225 985 225



**SPECIALIZOVANÝ
OBCHOD PRO
DIABETIKY**



Balení
testovacích
proužků
GluNEO 50s

**400,-
249,-**

GLUKOMETRY TESTOVACÍ PROUŽKY
KOSMETIKA SLADIDLA VITAMÍNY

607 045 350
WWW.DIALEKARNA.CZ

Stahujte od října!



NABÍDKY • SLEVY • VÝHODY



Akademie pacientských organizací (APO)

je vzdělávací a rozvojový projekt určený pro české pacientské organizace. Snaží se přispět k řešení hlavních problémů a umožnit lepšímu porozumění v oblasti práva, potřeb a povinností pacientů.

Projekt byl spuštěn v roce 2012 a za jeho zrodem stojí Asociace inovativního farmaceutického průmyslu (AIFP). Během své existence se k APO přidala spousta pacientských organizací a k dnešku jich čítá na 90.

CÍLE APO:

- Podpořit nezávislost českých pacientských organizací.
- Umožnit jejich dlouhodobý rozvoj.
- Naučit je efektivněji získávat prostředky z českých i evr. zdrojů.
- Zkvalitnit jejich prezentační a vyjednávací dovednosti.



www.pacientskaakademie.cz





CO NA SRDCE, TO NA JAZYKU

- Pociťujete únavu, dušnost, máte oteklé kotníky?
- Příznaky srdečního selhání je možné zmírnit.¹
- Mluvte se svým lékařem a ptejte se ho na všechny možnosti léčby.

WWW.RUKUNASRDCE.CZ

1. Ponikvarski P, Vancs AA, Anker SD et al. Authors/Task Force Members. 2016 ESC Guidelines for the diagnosis and treatment of acute and chronic heart failure: The Task Force for the diagnosis and treatment of acute and chronic heart failure of the European Society of Cardiology (ESC) Developed with the special contribution of the Heart Failure Association (HFA) of the ESC. Eur Heart J 2016 Jul 14;37(27):2129-2200

 ČESKÁ
INTERNSTICKÁ
SPOLEČNOST

 NOVARTIS

Novartis s.r.o., Na Pankváci 1724/129, 140 00 Praha 4
tel.: +420 224 775 111, www.novartis.cz, info.cz@novartis.com