

DIABETES JE?

Oddelenie pre endokrinológiu, diabetes a choroby metabolizmu



INŠTITÚT PRE ZDRAVOTNÚ OCHRANU
DEŤÍ A MLÁDEŽE VOJVODINY

Diabetes je? ●●●

Diabetes znamená, že sa zvýšila hladina tvojho cukru čiže glukózy v krvi. Glukóza sa získava z potravy, ktorú jedávame a tiež z pečene a svalstva. V našej krvi vždy máme glukózu. Glukóza dodáva nášmu telu energiu. Vysoká hladina glukózy v krvi je však zdraviu škodlivá.

Orgán v tele pomenovaný PANKREAS kontroluje hladinu cukru v krvi. Pankreas utvára INZULÍN, ktorý pomáha glukóze z potravy dostať sa do buniek. Bunky glukózu preberú a utvoria z nej energiu nevyhnutnú pre život.

U ľudí trpiacich na diabet prestáva pankreas s tvorbou inzulínu, ktorý sa nemôže dostať do buniek.

Ktorým typom diabetu trpia deti? ●●●

Pri **diabete typu I** pankreas prestáva s tvorbou inzulínu. Vtedy sa inzulín dodáva z autoinjektora alebo pumpy. Tento druh diabetu sa nazýva inzulínovo závislý alebo juvenilný diabetes. Pri **diabete typu II** pankreas utvára inzulín, ale ho organizmus nevyužíva náležite. Typ II sa menuje ešte aj adultný diabetes.

Ako regulovať vlastný cukor? ●●●

Je najlepšie, keď sa podľa možnosti hladina cukru v krvi udržiava v normálnych hraniciach. Dosiahneme to: **jedením zdravej potravy, každodenným cvičením, udržiavaním zdravej telesnej hmotnosti, riadnou terapiou a, pravda, pravidelnou kontrolou cukru v krvi.**

Tvoj lekár ťa poučí o tom, aká ti hladina cukru v krvi vyhovuje a naučí ťa používať prístroj na meranie hladiny cukru. Tvojou úlohou je určenú hladinu cukru udržiavať.

Uhlíhydráty ●●●

Uhlíhydráty sú zdrojom energie pre náš organizmus. Ak potravou vnesieme viac uhlíhydrátov, hladina cukru v našej krvi sa zvýši. Veľký počet potravín obsahuje uhlíhydráty. Potraviny z celozrnných obilnín, odtučnené mlieko, čerstvé ovocie a zeleninu vždy treba uprednostniť pred bielym chlebom, plnotučným

mliekom, ovocnou šťavou, bublinkovým nápojom, zemiakovými lupienkami, cukrovinkami alebo koláčmi.

Jedávaj menšie dávky pokrmov a buď aktívny. Takým spôsobom predídješ zvýšeniu telesnej hmotnosti a zachováš hladinu cukru v krvi na zodpovedajúcej úrovni.

Choroba a stres tiež môžu zvýšiť hladinu cukru v krvi. Znížia ju inzulín, pilulky a telesné cvičenie.

Prečo sa dostane diabetes-mellitus typu II? ●●●

Zvýšená telesná hmotnosť umocňuje riziko ochorenia na diabet typu II. Ak deti nie sú telesne aktívne alebo majú v rodine niekoho trpiaceho diabetom, ich šance ochorieť sú väčšie. Niektoré rasové a etnické skupiny sú náchylnejšie na ochorenie na diabet ako iné. Na diabet sa netrpí, ak jedávaš príliš veľa cukru.

Prečo je dôležité prihliadať na diabet? ●●●

Po niekoľkých rokoch môže diabet spôsobiť zdravotné problémy. Môže prísť k poškodeniu krvných ciev a tým aj srdcovým príhodám u mladých ľudí. Choroba môže spôsobiť slepotu, zastavenie činnosti obličiek, stratu nôh, chodidiel alebo zubov.

Dobrou správou je to, že ak sa staráš o hladinu cukru, vyhneš sa týmto problémom. Akým spôsobom?

Treba aby si jedával zdravú stravu, denne bol telesne aktívny, zachoval si zdravú telesnú hmotnosť, požíval terapiu a pravidelne preveroval hladinu cukru v krvi. **Môžeš robiť všetko to, čo robievajú tvoji priatelia. Môžeš sa dožiť dlhého a šťastného života.**

Ak máte pochybnosti alebo sa potrebujete poradiť, skontaktujte nás na:

Oddelenie pre endokrinológiu, diabetes a choroby metabolizmu
Telefón: 021 488 0444, klapka 426

naš e- mail@endokrinolog.com alebo www.izzzdio.co.yu