Změna životního stylu – nejúčinnější léčba

Změna životního stylu je dnes považována za nejdůležitější a základní metodu léčby diabetu mellitu II. typu. Pojem změna životního stylu zahrnuje hned tři důležité oblasti. Cílem je optimalizace způsobu stravování, podílu pohybu v životě a zvládání stresu. Změna životního stylu je velice efektivní metodou, protože vedle diabetu řeší i doprovodná onemocnění nadváhy, tedy poruchy metabolizmu tuků, vysoký krevní tlak a zvýšené hodnoty kyseliny močové. Až pokud uvedené změny nepomohou, přijdou na řadu léky. Samozřejmě je třeba vzít v úvahu, že mohou nastat speciální životní situace a případy, kdy je nutno nasadit léky okamžitě. To už je však na ošetřujícím lékaři, on by měl rozhodnout a vysvětlit, kdy má smysl nasadit léky a jaké.

Optimalizace stravování – zdravě jezte a pijte

Už v antice doporučoval Hippokrates: „Vaše strava budiž vaším lékem a váš lék vaší stravou.“ I dnes je posláním zdravého jídla a pití dodat tělu životně důležité látky, které zajistí obnovu jeho struktury a výkonnosti. Zároveň je třeba minimalizovat zatížení těla nevhodnými a nezdravými látkami. Jídelníček by měl být tedy sestavován především s ohledem na jediný cíl – dodat tělu jen tolik kalorií (energie), kolik odpovídá cílové tělesné hmotnosti. Z toho vyplývá, že pokud cílová hmotnost je nižší než hmotnost současná, musí být odpovídajícím způsobem snížen i příjem kalorií. Zdravé jídlo a pití by nám kromě jiného mělo dodat odpovídající množství vody, proteinů (bílkovin), vitaminů, minerálů, nenasycených mastných kyselin a samozřejmě také vlákniny. V co nejmenší míře bychom měli konzumovat prázdné kalorie a látky, které tělo zbytečně zatěžují, tedy cukr, tuky s vysokým podílem nasycených mastných kyselin a ztužené tuky, alkohol a puriny tvořící kyselinu močovou.

Jíst a pít, to je základní potřeba

Bez jídla a pití se neobejdeme. Získáváme z nich látky nutné pro organizmus, ale zároveň se jídlo může stát příležitostí k setkání s rodinou a přáteli. Jídlo by tedy mělo být nejen zdravé, ale i chutné a jeho příprava by měla být jednoduchá. Na vnitřní straně přední záložky najdete doporučené jídelníčky. Recepty v této knize (od str. 22) vám pomohou přenést bez problémů nová pravidla do každodenního života.

Radost z pohybu

Lidské tělo je na pohyb naprogramováno. Je úplně jedno, jakému pohybu se budete věnovat. Může to být cvičení na židli, tanec vsedě, plavání, jízda na kole, turistika či jóga, důležité je, aby pohybová aktivita odpovídala vaší osobní výkonnosti. Ten, kdo své tělo podle svých možností zatěžuje, zůstane fit. Odborníci zabývající se sportem doporučují tělo alespoň dvakrát až třikrát týdně odpovídajícím způsobem namáhat. Puls by se přitom měl dostat na hodnotu 180 minus váš věk. I srdeční sval potřebuje trénink.

➤ Železné pravidlo pro dávkování zátěže

Nečinnost oslabuje, cvičení posiluje, přetěžování škodí

Než začnete s novým cvičebním programem, nechte si udělat vyšetření a popovídejte si s lékařem, jaké sporty jsou pro vás zdravé.

Zázračný pohyb

Při pohybové aktivitě se rozhýbe svalstvo, srdce i vnitřní orgány. Mimochodem, pohyb způsobí, že klesne krevní cukr, protože inzulin lépe funguje. Posílí se i metabolizmus tuků a vzrostou hodnoty „hodného“ HDL-cholesterolu. Mechanické pohybové podněty se postarají o výživu kloubů a buňky chrupavek začnou tvořit novou hmotu. Vyplavování hormonů štěstí, endorfinů, se postará o vaši dobrou náladu. Pohybově aktivní lidé lépe zvládají každodenní zátěž a mají lepší obranyschopnost organizmu proti infekcím, protože imunitní systém lépe funguje a vytváří více obranných buněk.

Pozor na hypoglykemii – pohyb snižuje potřebu inzulinu

Pokud užíváte léky, které zvyšují uvolňování tělu vlastního inzulinu, nebo si přímo pícháte inzulin, měli byste na každých 30 min. fyzické aktivity sníst navíc 1 VJ/CHJ. To ovšem může být trochu problém, pokud chcete pohyb využít také k trvalému snížení váhy. Poraďte se proto s ošetřujícím lékařem, jestli by místo kompenzace pohybu jídlem nebylo možné snížit dávkování léků. Při přetrvávající vysoké hmotnosti je třeba počítat každou kalorii.

Pravidelné uvolnění

Při akutním stresu začnou v lidském těle probíhat mechanizmy, které mají za cíl připravit tělo na útěk nebo na boj. Ve zvýšené míře se začne vyplavovat stresový hormon adrenalin. Ten kromě jiného způsobí, že se nám doširoka roztáhnou zorničky, zrychlí se dýchání i srdeční činnost. Játra začnou uvolňovat cukr ze zásob, aby byl snadno po ruce zdroj energie – a díky tomu stoupá hladina krevního cukru. Pak to, zda určité situace ve vás vyvolají stresovou reakci, záleží jen na tom, jaké techniky zvládání stresu ovládáte. Existuje bezpočet nejrůznějších uvolňovacích technik, ať už je to autogenní trénink, svalové uvolnění, jóga či jiné cvičení. Nejlepší je osobně je vyzkoušet a zjistit, která je vhodná právě pro vás. Ostatně jeden skvělý prostředek na odbourání stresu už znáte – pohyb, který díky svalové činnosti napomůže rychlejšímu odbourání stresového hormonu adrenalinu.