**Cukrovka? Jen užívat léky nestačí**

**Poctivě užíváte léky, stravujete se dle doporučení lékaře, a přesto se vaše cukrovka zhoršuje? Možná jste zapomněli na pohyb. Ten má nezastupitelnou roli nejen v prevenci, ale i při léčbě cukrovky, a jak léta přibývají, nabývá na významu. Obzvlášť pokud trpíte diabetem 2. typu.**

Léčba cukrovky musí být komplexní. Kromě užívání předepsané medikace a měření cukru v krvi je zapotřebí upravit jídelníček a pravidelně se hýbat. Pohyb je skvělým způsobem, jak lze příznaky cukrovky zmírnit. Zejména v případě diabetu 2. typu, jehož rozvoj významně ovlivňuje obezita a s ní související inzulinová rezistence. Výrazný úbytek na váze může vést až k vymizení příznaků cukrovky.[[1]](#footnote-1) Tato opatření jsou prospěšná i pro člověka bez diabetu. Pro všechny zůstává zásadním bodem úspěchu najít odhodlání změnit svůj životní styl.

**Selfmonitoring**

K základní výbavě diabetika by měl patřit glukometr – přístroj na měření hladiny cukru v krvi. Lékař vám doporučí, jakým způsobem a jak často glykemii měřit. Tzv. selfmonitoring je velice důležitý. Na základě naměřené glykemie, příjmu sacharidů a předpokládané fyzické aktivity si můžete individuálně upravovat dávky inzulinu.

**Víte, co máte na talíři?**

Pro diabetika je klíčová znalost toho, jak upravit svůj jídelníček. Abyste si správně vybírali potraviny, potřebujete vědět, co obsahují, co je pro vás prospěšné a naopak. Vaše strava by měla obsahovat živiny ve vyváženém poměru. Doporučuje se dávat přednost celozrnným potravinám, konzumovat hodně zeleniny, zařadit luštěniny, vyhýbat se sladkostem, tučným jídlům. Ovoce a mléčné výrobky konzumujte, jen když máte přiměřenou glykemii.

**Rutina, která vás bude bavit**

Při výběru vhodného pohybu je třeba zohlednit stadium cukrovky, věk, přítomnost artrózy kloubů a stav kardiovaskulárního systému. Neváhejte se proto poradit se svým lékařem. Aby byla fyzická aktivita zdraví prospěšná, musíte se jí věnovat pravidelně. Aktivně se hýbejte každý den. Začněte třeba každodenní svižnou procházkou a postupně vyzkoušejte další pohybové aktivity. Zaveďte si pravidelný režim a cvičte 3–5krát týdně po dobu 30–45 minut. Ideálně sportujte v zátěži na 60 %. Máte-li u svého pohybového předsevzetí vydržet, zvolte takovou aktivitu, která vás bude opravdu bavit.

Pomoci vám může například aplikace [Diatrainer](https://diatrainer.cz/), která byla vyvinuta speciálně pro pacienty s cukrovkou. Nainstalujte si ji do svého telefonu či tabletu. Virtuální cvičitelka vás provede celou cvičební sestavou a poradí i s technikou cviků. Lékař vám doporučí cviky vhodné pro váš zdravotní stav. V aplikaci je pak zcela jednoduše najdete. Jsou rozdělené do tří skupin podle obtížnosti, zkoušejte pomalu jeden po druhém. Vždy respektujte své možnosti.

Ať už se rozhodnete pro jakýkoliv sport, hlavně vydržte, vaše zdraví vám poděkuje. Při pravidelném cvičení dojde nejprve ke snížení glykemie a krevního tlaku. V horizontu týdnů se zúží obvod pasu a změní se poměr tuku a svalové hmoty. Po měsících cvičení dosáhnete zvýšení fyzické zdatnosti, poklesu hmotnosti, snížení inzulinové rezistence a z toho plynoucí lepší kompenzace cukrovky. Při zátěži byste u sebe měli vždy mít cukr, ideálně ve formě slazeného nápoje, který podle glykemie budete moci průběžně užívat. Nezapomeňte neustále poslouchat své tělo. Začněte pozvolna a postupně přidávejte na intenzitě i času stráveném v pohybu.

**Kontakt pro média:**

Anna Soldátová, PR Executive, Havas Prague, 724 652 308, [anna.soldatova@havaspr.com](mailto:anna.soldatova@havaspr.com)

1. https://ct24.ceskatelevize.cz/veda/2324797-cukrovka-se-da-vylecit-velmi-prisnou-dietou-ukazuje-studie-v-prestiznim-casopise [↑](#footnote-ref-1)