

# Informační materiály

## O cukrovce (diabetu) druhého typu

Diabetes 2. typu je nejčastější formou diabetu. Trpí jím až 95 procent lidí postižených touto nemocí. Jedná se o onemocnění které ovlivňuje schopnost organismu účinně využívat jednoduché cukry z potravy a přeměňovat je na energii. Co možná nejvčasnější diagnóza diabetu pomáhá při úpravě nemoci a ochraně proti dalším závažným zdravotním komplikacím. Proto se začalo používat nová diagnóza – porucha glykémie nalačno, která je založena na krevním testu prováděném ráno před jídlem a je používána k určení jedinců, kteří mají cukr v krvi těsně pod hranicí znamenající onemocnění cukrovkou. Vědci se snaží zjistit, u kterých z těchto lidí se vyvine diabetes. Bylo také zjištěno, že někteří lidé s poruchou glykémie nalačno mohou mít zvýšené riziko onemocnění srdce a cév, což jsou nemoci, které mohou vzniknout jako komplikace diabetu.

Co je diabetes 2. typu– nejběžnější forma diabetu. Asi 90–95% lidí s diabetem má diabetes 2. typu. Dříve byl označován jako diabetes s nástupem v dospělosti nebo na inzulinu nezávislý diabetes. Diabetes 2. typu se vyznačuje tím, že organismus není schopen patřičně využívat inzulin (hormon potřebný pro zužitkování cukrů z potravy), který si vyrábí. Diabetes 2. typu se obvykle vyskytuje u dospělých osob ve věku nad 40 let, nejčastěji ve věku přes 55 let. Asi 80% lidí s diabetem 2. typu má nadváhu. Naproti tomu pacienti s diabetem 1 typu získají obvykle chorobu před 30. rokem věku a trpí tím, že jejich tělo nevytváří dostatek inzulinu.

### Léčba:

U mnoha lidí je možné docílit úpravy diabetu 2. typu dietou a pravidelným cvičením což jim umožní snížit váhu nebo ji udržovat v doporučených mezích. Důležitá je vyvážená strava s nízkým obsahem tuků, soli a cukru a s vysokým obsahem vlákniny (například luštěniny, ovoce a zelenina) a obilovin. Většina pacientů však léčebný režim a dietu nedodržuje. To je velká škoda, protože potom je třeba užívat léky (perorální antidiabetika), které mají samozřejmě svá další rizika. Někteří pacienti s diabetem 2. typu, zejména ti, u kterých se vyskytly komplikace budou potřebovat i léčbu inzulinem.

Co je třeba dodat: zatímco diabetes 1. typu je onemocněním, které vzniká na vůli pacienta nezávisle a dosud neznáme účinná preventivní opatření, s diabetem 2. typu je to zcela naopak. Tuto nemoc zařazujeme do takzvaného syndromu X, kam patří také obezita, zvýšená hladina krevních tuků, vysoký krevní tlak a v důsledku toho také zrychlený rozvoj aterosklerózy se všemi dalšími komplikacemi (angina pectoris, infarkt myokardu, cévní mozkové příhody, cévní onemocnění dolních končetin a podobně). Tato onemocnění mají mnoho rysů společných z nichž je důležité zejména to, že se jim můžeme účinně bránit správným stravováním a dostatečným pohybovým režimem.

Pokud nám lékař sdělí, že máme diabetes (cukrovku) 2. typu, není to důvod ke smutku a k rezignaci. Naopak. Je to výzva, abychom se zamysleli nad svým dosavadním životním stylem a abychom jej změnili.

***Tento informační materiál byl vydán za laskavé podpory Ministerstva zdravotnictví  
ČR GEMA 2002.***

PDF dokument vytvořen 10-03-2004