DIAB EGÉSZSÉG KLUB

Étrendi és testmozgás tanácsadó füzet cukorbetegeknek

ÚJ SZÉCHENYI TERV

DIAB Egészség Klub
A diabéteszes és/vagy súlyproblémával küzdők és az érdeklődő lakosság körében e problémák megelőzésére biztosítanak lehetőséget a klubfoglalkozások. A foglalkozások szervezett irányított interaktív megbeszélés formájában teret biztosítanak a tapasztalatcserére, információ megosztásra, információbővítésre, felmerülő egyéni vagy csoportos problémák megvitatására-megoldására.

1. A cukorbetegségről

1.1 Mi a betegség lényege?

A cukorbetegség (diabetes mellitus), vagy rövidítve diabétesz, a glükóz feldolgozási zavara, melynek oka a hasnyálmirigy szigetei által termelt inzulin nevű hormon hiánya, vagy a szervezet inzulinnal szembeni érzéketlensége (inzulinrezisztencia), relatív inzulinhiány, vagy mindkettő. Az abszolút vagy relatív inzulinhiány következtében, mivel a sejtek inzulin hiányában nem képesek a glükóz felvételére, a vércukorszint megemelkedik, ezek együttesen okozzák a betegség fő tüneteit. Két különböző típusú cukorbetegséget különböztetünk meg. Az egyik az 1-es típusú cukorbetegség (régi néven: inzulin függő), a másik a 2-es típusú cukorbetegség (régi néven: nem inzulin függő). A cukorbetegek kb. 90%-a a 2-es típusú cukorbetegek csoportjába tartozik. Az 1-es típus esetében inzulin hiányról beszélünk, a 2-es típus esetében részleges inzulin hiány és/vagy inzulin hatás csökkenés tapasztalható.

1.2 A cukorbetegség tünetei

A cukorbetegség klasszikus tünetei a megnövekedett vizelet mennyiség, a fokozott folyadék felvétel az állandó szomjúság érzet miatt, valamint a

más okokkal nem magyarázható fogyás. Ezeken kívül előfordulhat még étvágytalanság, hányinger, hányás, homályos látás. Nehezen gyógyuló, időről-időre visszatérő fertőzések is cukorbetegségre utalnak. Lábikra görcs, kézujjakon zsibbadás jelentkezhet. Azonban óriási probléma, hogy a leggyakrabban előforduló 2-es típusú cukorbetegség nagyon gyakran évekig tünetmentes, tünetszegény maradhat, és csak valamilyen szövődmény kialakulása folytán derülhet rá fény. A szívizominfarktuson átesett betegek 10-15%-ánál, a vesebetegek felénél utólag cukorbetegséget állapítanak meg.

1.3 Az 1-es típusú cukorbetegségre hajlamosító tényezők

Részben genetikai, részben környezeti tényezőkre vezethető vissza. Kialakulhat 6 hónapos kor alatt csecsemőknek adott tehéntej miatt. Bizonyos terhesség alatti vírusinfekciók szerepe is bizonyítottnak tekinthető. Terhesség is kiváltó tényező lehet.

1.4 A 2-es típusú cukorbetegségre hajlamosító tényezők

Itt is fontos tényező a genetikai meghatározottság. A környezeti tényezőknek szintén nagy jelentősége van. A rendszeres fizikai tevékenység hiánya szintén hajlamosító tényező lehet. Az étrend elsősorban akkor káros, ha elhízást okoz. Önmagában a szénhidrát fogyasztásnak nincs köze a cukorbetegség kialakulásához. Telített zsírok bőséges fogyasztása szerepet játszhat a 2-es típusú cukorbetegség kialakulásában. A nemek között is különbségek tapasztalhatóak. Egyes népességeknél, a nőknél, máshol pedig a férfiaknál fordul elő gyakrabban. Terhesség is kiváltó ok lehet. Végül pedig az életkornak is szerepe van a kialakulásában. A cukorbetegek 50%-a 65 év feletti korosztályhoz tartozik.

Fontos az állandó vércukorszint ellenőrzése

2. A rendszeres vércukorszint ellenőrzésének jelentősége

A vércukor önellenőrzés lehetővé teszi:

- az étrend, a fizikai aktivitás és az antidiabetikus kezelés (tablettás, vagy inzulinkezelés) egyensúlyi helyzetének kialakítását,
- az önellenőrzés során kiderül, ha a vércukorszint kórosan emelkedett, vagy csökkent, amely az étrend és a gyógyszeradag dózisának alakításával helyreállítható
- a vércukorszint kontrollal lehetséges a szövődmények kialakulásának elkerülése, késleltetése
- különleges állapotok (terhesség, fertőző betegség) esetén a cukorháztartás is könnyen felborul, amelyre az önellenőrzés során azonnal fény derül, és a baj orvosolhatóvá válik.

3. Hat egyszerű lépés, ami hat a 6 alatti vércukor szintértékre

- 30 perc mozgás legalább hetente három alkalommal
- Megfelelő diéta: mindennap szerepeljen az étrendben zöldség és alacsony cukortartalmú gyümölcs
- Rendszeres testsúly és testtömeg index (BMI) kontroll
- Rendszeres vércukormérés és orvosi ellenőrzés
- Az orvos által előírt terápia követése
- Aktív életmód

4. Élet a cukorbetegséggel, szövődmények megelőzése

A legfontosabb, hogy tudjon meg a cukorbetegségről mindent, amit csak lehet! Az egészséges étkezés és az aktív, mozgásban gazdag életmód váljon mindennapjainak elválaszthatatlan részévé.

4.1 Táplálkozás

A diabéteszes étrend kialakítása egyáltalán nem igényli az összes kulináris örömről való lemondást. A legtöbb cukorbeteg számára mindössze annyi a betartandó szabály, hogy változatosan és mértékletesen étkezzen, pontos napi időbeosztáshoz igazodva. A megfelelő diabéteszes étrendben a zöldségeké, a gyümölcsöké és a teljes kiőrlésű gabonaféléké a főszerep, és persze tartózkodni kell a túlzott kalória-beviteltől, különös tekintettel a zsírokra - vagyis ez az étrend semmiben sem különbözik attól, amilyet valójában mindenkinek követnie kellene!

4.2 Tájékoztassa a környezetét!

Jól hozzáférhető helyen hordjon magánál olyan azonosítót, amelyből egyértelműen kiderül, hogy cukorbeteg. Inzulin-felhasználóknál mindig legyen sürgősségi glukagon-készlet a hipoglikémiás sokk megelőzésére, az ismerősöket, hozzátartozókat pedig meg kell tanítani ennek használatára. Bár sokan érzékeny személyes információnak tekintik és inkább titkolnák cukorbetegségüket, fontos, hogy a munkahelyen, mindennapjainak helyszínein, de még utazáskor is akadjon olyan személy, aki tud róla, és képes veszélyhelyzetben a megfelelő lépéseket megtenni. Gondoljon arra, hogy a túlzott titkolózás az életébe kerülhet!

4.3 Szokjon le a dohányzásról!

Ha dohányzik, kérje orvosa segítségét a leszokáshoz! Az egészségtelen táplálkozáshoz hasonlóan a dohányzás is tovább növeli a cukorbetegség hosszú távú szövődményeinek, - az infarktusnak, a stroke-nak, az idegrendszeri károsodásoknak és a vesebetegségnek - a kockázatát. Az Amerikai Diabétesz Társaság statisztikái egyértelműen kimutatták, hogy azok a cukorbetegek, akik dohányoznak, háromszor nagyobb

eséllyel halnak bele szív- és érrendszeri betegségekbe, mint a nemdohányzó cukorbetegek.

4.4 Csak mértékkel igyon alkoholtartalmú italt!

Csak felelősséggel fogyasszon alkoholt! Az alkohol a vércukorszint kiugrását vagy hirtelen esését is okozhatja attól függően, hogy mennyit iszik, és milyen ételt eszik mellé. Ezért a cukorbetegeknek csak különös körültekintéssel, és mindig csak étkezéssel egybekötve szabad alkoholt fogyasztani! Ne feledje, hogy a napi kalória-értékébe az alkohollal bevitt mennyiséget is bele kell számítania.

4.5 A stressz kizökkent a napi rutinból

Kerülje a tartós stresszt. Ha túl nagy nyomás nehezedik Önre, erős lehet a kísértés, hogy eltérjen gondosan kialakított napi rutinjától. Ezen felül a tartós stressz hatására termelődő hormonok megzavarják az inzulin normális működését, ami tovább ronthat a helyzeten. Ezért semmilyen körülmények között ne feledje, hogy az egészsége, a nyugalma előbbre való, mint a napi hajszában felmerülő pillanatnyi célok. Fontos, hogy zavartalanul aludjon, tudjon lazítani, pihenni.

5. Testmozgás

A rendszeresen végzett testmozgás és az aktív életmód segítségével a következőket érheti el:

- vércukorszint csökkentése,
- vérnyomás csökkentése, vérzsírok (lipidek) csökkentése,
- a szövődmények, mint szívinfarktus és agyvérzés kockázatának csökkentése,
- inzulinszükséglet csökkentése

Ezeket a hatásokat úgy éri el mozgással, hogy amikor az izmai dolgoznak, tápanyagként jelentős mennyiségű cukrot, zsírt vesznek fel a vérből. Rendszeres testmozgással az anyagcsere helyzet és a keringési rendszer állapota is javul.

A testmozgás emellett segít:

- a kívánt testsúly megtartásában vagy megközelítésében,
- a csontok és az izomerő megerősítésében és az általános erőnlét növelésében,
- életerejének növelésében és a stressz csökkentésében,

5.1 A testmozgás előtt és után ellenőrizze vércukorszintjét!

Ha a vércukorszint csökkentésére inzulint vagy gyógyszert használ, ne felejtse el vércukorszintjét ellenőrizni a mozgás megkezdése előtt! Ne kezdjen testmozgásba, ha túl alacsony (4 mmol/l alatti) vagy ha nagyon magas (16 mmol/l feletti) a vércukorszintje! Ha 1-es típusú cukorbeteg és vizeletében ketonokat és cukrot talál, ne kezdjen testmozgásba! Testmozgás után legkésőbb 15 perccel mindig ellenőrizze a vércukorszintjét - ismernie kell a testmozgásnak a vércukorra gyakorolt hatását!

5.2 Mikor ne végezzen testedzést a cukorbeteg?

- Ha vércukra 16 mmol/l felett van
- Ha acidózis, ketózis áll fenn
- Romló retinopátia esetében
- Veseelégtelenségnél
- Instabil angina pectoris estében
- Akut vagy nem megfelelően kezelt szívelégtelenségnél
- 100/min. feletti pulzusszám esetében
- Feltételezett vagy ismert aneurisma (verőértágulat) esetén, ami súlyosbodna az edzés során
- Kezeletlen hipertónia, 180 Hgmm feletti nyugalmi szisztolés és 105 feletti diasztolés értékeknél
- Lázas állapotnál
- Kezeletlen anyagcsere-betegség esetében (csökkent vagy fokozott pajzsmirigyműködés)
- Bármilyen reumatológiai betegség esetén
- Krónikus fertőző betegség vagy AIDS meglétekor

A hosszabb élet elérése és a betegség megelőzése érdekében látogassa rendszeresen kezelőorvosát és az egészségfejlesztési iroda ingyenes klubfoglalkozását.

Az itt található információk kizárólag tájékoztató jellegűek, nem minősülnek orvosi szakvéleménynek, nem pótolják az orvosi kivizsgálást és kezelést.

Készült a Füzesgyarmat Város Önkormányzat TÁMOP 6.1.2/LHH/11-B-2012-0032 jelű „Egészségfejlesztő és szemléletformáló programok a Szeghalmi Kistérségben ” pályázati program keretében.

Elérhetőség, információ:

5525 Füzesgyarmat, Kossuth u. 88.
Tel.: +36-70/626-7698, +36-30/207-9267
e-mail: efi@fuzesgyarmatefi.hu
Honlap: www.fuzesgyarmatefi.hu

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638

MAGYARORSZÁG MEGÚJUL

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.