

# 14. NOVEMBER - SVETOVÝ DEŇ DIABETU

Dnes si pripomíname **Svetový deň diabetu**.

Cukrovka postihuje milióny ľudí na celom svete a predstavuje zdravotnú problematiku so závažnými dopadmi na kvalitu života, zdravotníctvo a ekonomiku.

Cieľom podujatia je zvýšiť povedomie o cukrovke a **riešeniach**, ako jej predísť.

## Neinfekčná epidémia 3. tisícročia

Prezidentka Slovenskej diabetologickej spoločnosti, **doc. MUDr. Viera Doničová, PhD., MBA** nazýva cukrovkou neinfekčnou epidémiou tretieho tisícročia. Zdôrazňuje, že **„Diabetes je ochorením, ktoré môže dostať každý. V súčasnosti má diabetes každý 10. človek a o svojom diabete ani nevie. Na svete má diabetes 537 miliónov ľudí, ročne umiera na neho 6,7 miliónov ľudí. Nediagnostikovaný alebo nedostatočne liečený diabetes skracuje život rádovo o 6-15 rokov!“**

Na Slovensku je diabetes na 6. mieste v rebríčku príčin úmrtia. Aj preto venujeme tento deň prevencii. Súčasťou podujatia, ktoré sme pripravili v rámci projektu **Týždeň prevencie (www.tyzdenprevencie.sk)**, sú odborné diskusie s diabetológom **doc. MUDr. Branislavom Vohnoutom, PhD.** a známym nutričným špecialistom **Mgr. Michalom Pálenikom**.

Diskutovať sa bude hlavne o správnom životnom štýle, ktorý významne pomáha predísť cukrovke. 90% pacientov trpí totiž diabetom 2. typu, čo je cukrovka získaná nedostatkom pohybu, nevhodnou stravou a stresom.

**„Mimoriadne dôležité je vyvrátiť mýtus, že cukrovka vzniká zo sladkostí“** – potvrdzuje doc. MUDr. Vohnout, PhD. Nutričný špecialista Mgr. Páleník dopĺňa, že **„najväčším problémom súčasnej doby z hľadiska vzniku cukrovky, ale aj iných metabolických ochorení, je predovšetkým nadmerná konzumácia a častá konzumácia priemyselne spracovaných produktov.“**

## Jedlo ako liek alebo ako jed. Často o tom rozhoduje množstvo!

O všeobecných pravidlách správneho stravovania sme sa rozprávali s **Mgr. Pálenikom**. Mnohých trápí otázka, prečo je to také ťažké, stravovať sa zdravo? **„Žiaľ, naše telo nie je prispôbené na nedostatok pohybu a ľahký prístup ku energeticky bohatým potravinám. Potravu, za ktorou sme museli kedysi dochádzať a míňať energiu je dnes ľahko dostupná na pultoch regálov a plná energie. Telo sa prispôbuje na nové podmienky tisíce rokov, avšak prostredie sa za 200 rokov zmenilo natoľko, že telo sa nestihlo adaptovať. Náš mozog žije ešte v praveku, ale bez pravekého pohybu a obmedzenej stravy. Dôsledkom toho je raketovo narastajúci výskyt obezity a s tým spojených chronických neprenosných ochorení, medzi ktoré patrí aj diabetes mellitus 2. typu.“**

## Cukrovka je zákerné ochorenie, ktoré nebolí

Nástup cukrovky môže trvať roky, dokonca desiatky rokov. Aj z tohto pohľadu je dôležité vedieť o tzv. prediabete. **„O prediabete hovoríme vtedy, keď má človek vyššiu hladinu glukózy (cukru) v krvi ako je normálne. Ide o hladinu, ktorá ešte ale nespĺňa kritéria pre diagnózu cukrovky. Bez zmeny životného štýlu však majú ľudia s prediabetom vyššie riziko rozvoja diabetu (cukrovky) 2. typu. U osôb s prediabetom môžu začať prebiehať zmeny – chronické komplikácie postihujúce srdce, cievy a obličky, ktoré sú typické pre diabetes. Dobrou správou je, že správnou diétou, pravidelnou fyzickou aktivitou a udržiavaním optimálnej telesnej hmotnosti možno dosiahnuť normálne hodnoty cukru v krvi a predísť progresii do diabetu.“** – vysvetľuje doc. MUDr. Vohnout, PhD.

Cukrovka je v našej krajine rozšírená a má vážny vplyv na kvalitu života pacientov. Preventívnymi prehliadkami, kontrolou hladiny cukru v krvi a kontrolou obvodu pásu je možné zachytiť rané štádia diabetu a zabrániť jeho rozvoju.

## Bez zmien to nepôjde!

Svetový deň cukrovky je príležitosťou pripomenúť si, že zmeny v životnom štýle a včasná diagnostika sú kľúčom v boji proti tomuto ochoreniu. Všetci sme zodpovední za svoje zdravie.

Svetový deň cukrovky nás povzbudzuje k tomu, aby sme konali.

Prezidentka SDS, doc. **Doničová** zdôrazňuje, že pacienti sú na Slovensku v rukách erudovaných špecialistov, ktorí pomáhajú dosahovať výborné výsledky liečby na európskej úrovni vďaka modernej liečbe a novým technológiám.

*Záštitu nad týmto podujatím pre verejnosť prevzalo Ministerstvo zdravotníctva Slovenskej republiky a Úrad verejného zdravia Slovenskej republiky. Podujatie podporila aj Slovenská diabetologická spoločnosť, slovenská diabetologická asociácia a Zväz diabetikov Slovenska.*

Zdroj: A-medi management s.r.o.

Text: kutisova@amed.sk, 0911 104 006

Kontakt: kovacechova@amed.sk, 0910 488 762