

SKODA



Prevence

Na cukru záleží!

Chystá se na Vás cukrovka?

Tipy, rady, prevence.

Přijďte se nechat vyšetřit a zjistěte, zda Vám toto onemocnění nehrozí.

www.poliklinika.skoda-auto.cz

SKODA
Wellbeing

10 tipů, jak si poskládáte fit jídelníček

Není nutné být perfektní, i malá změna může významně ovlivnit vaše zdraví a pohodu.



Zelenina a ovoce

Jezte 300 g zeleniny a 200 g ovoce denně.



Luštěniny

Minimálně 1× týdně jezte luštěniny. Jejich nadýmavý efekt snížíte, pokud je předem přes noc namočíte, vodu slijete a poté vaříte, případně po cca 10 minutách varu vodu vyměníte za novou.



Ryby

Zařaďte 2 porce ryb týdně. I pomazánka ze sardinek se počítá, neboť je lepší než vánoční kapřík utopený v oleji.



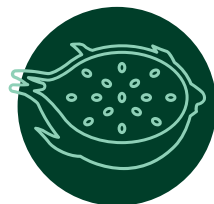
Pitný režim

Dbejte na pitný režim a pijte nejlépe 30 ml/kg tělesné hmotnosti. Jako základ pitného režimu volte vodu a neslazené čaje.



Tuky

Pokud můžete, volte při přípravě pomazánek, „mazání“ a u salátových záливоk tuk rostlinného původu, neboť živočišné tuky přijímáte v mase a mléčných výrobcích. Zcela bez tuků se vaše tělo neobejde, plní totiž v lidském organismu důležité funkce.



Nové potraviny

Hledejte nové, neozkoušené recepty, potraviny a jídla. Optimální je, aby se ve vašem jídelníčku nové potraviny objevovaly jednou za 3 týdny.



Káva a spol

Vyhýbejte se přemíře kofeinových a energetických nápojů či většímu množství alkoholu (nad 4 dcl vína denně).



Přílohy

Nevynechávejte přílohy. Příloha v podobě rýže, těstovin či brambor by měla tvořit ¼ talíře, další čtvrtinu představuje bílkovina (libové maso) a ½ talíře pak zelenina.



Pravidelnost

Pro zachování tělesné i duševní pohody dodržujte pravidelnost v jídlu v pořadí snídaně – svačina – oběd – svačina – večeře.



Zakysané výrobky

Do jídelníčku zařaďte alespoň 1 zakysaný výrobek denně (jogurt, kefir).

Moje zhodnocená „DIA” realita

Měřeno dne:

Hladina cukru v krvi:

Rizikový faktor	„Trestné body”	„Moje body”
Věk 45–54 let	2	
Věk 55–64 let	3	
BMI 25–30	1	
BMI nad 30	3	
Obvod pasu: muži 94–102 cm, ženy 80–88 cm	3	
Obvod pasu: muži nad 102 cm, ženy nad 88 cm	4	
Užívání léků na vysoký krevní tlak	2	
Naměřená hladina vyššího cukru v krvi v minulosti	5	
Fyzická aktivita nižší než 4 hodiny týdně	2	
Příjem ovoce a zeleniny nižší než každý den (méně než 200 g / 300 g)	1	
Součet		

Jak jsem na tom?



Méně než 9 bodů

Skvěle, gratulujeme. Výsledek součtu vašich rizikových bodů rozhodně nenaznačuje ohrožení cukrovkou 2. typu. Nicméně vždy je dobré myslet na preventivní opatření proti cukrovce.



9–12 bodů

Vaše naměřené hodnoty a údaje naznačují, že se vás riziko onemocnění cukrovkou týká. Abyste toto nebezpečí snížili, nastal správný čas začít něco dělat. Mnohdy stačí i malá změna životního stylu, která v konečném důsledku může významně ovlivnit zdravotní prognózu.



13 bodů a více

Žádná sláva. Podle součtu „trestných” bodů to vypadá, že vás cukrovka ohrožuje. Nic není ztraceno, vždy můžete zapracovat alespoň na oddálení komplikací a zmírnění jejich dopadů. Vše máte ve svých rukou. Tzv. režimová opatření v podobě pohybu a racionální stravy dokážou stav cukrovky a zdravotních komplikací mnohdy ovlivnit lépe než léky.

Režimová opatření

Nejspolehlivější zásady při prevenci cukrovky 2. typu představuje především změna životního stylu a tzv. Režimová opatření:



Udržování optimální hmotnosti nebo snížení nadměrné hmotnosti

Dostatek fyzické aktivity

Rozumný, vyvážený a pestrý jídelníček

Jak zvýšíte množství vlákniny v jídelníčku?

Konzumujte zeleninu či ovoce při každém jídle.

Přidávejte zeleninu do teplých jídel – jako přílohu, rozmixovanou pak k zahuštění polévek či omáček nebo jako součást hlavního jídla (plněný lilek, zapečená řepa atd.).

Pravidelně do jídelníčku zařadujte luštěniny.

Dopřejte si různá semínka, ořechy, klíčky, otruby, a to nejen v celozrnném pečivu.

3P proti cukrovce



Prevence

V rámci preventivních prohlídek provádí praktický lékař kontrolu hladiny krevního cukru od věku 40 let výše, a to každé dva roky. Odběr probíhá na lačno.



Pohyb

Nejvhodnější je pohybová aktivita, která probíhá alespoň ob den a trvá minimálně 20 minut. Pohyb představuje rychlejší chůze, plavání, pomalejší běh, cyklistika apod. V celkovém týdenním součtu byste měli absolvovat 150 minut pohybové aktivity.



Prevence

V rámci prevence cukrovky je zásadní obohatit jídelníček o dostatečné množství vlákniny. Snižuje totiž glykemický index potravy, příznivě ovlivňuje hladinu krevního cukru a tuků, snižuje aterogenní LDL cholesterol i triglyceridy a upravuje poměr LDL cholesterolu vůči HDL cholesterolu.