

# Obsah

1. Je diabetes novým onemocněním? ..... 9
2. Co znamená pojem „diabetes mellitus“? ..... 10
3. Mohu diabetes od někoho „chytit“? ..... 10
4. Je nějaké „rizikové“ roční období, kdy se u mě může rozvinout diabetes spíše než jindy? ..... 11
5. Způsobuje konzumace cukru diabetes? ..... 11
6. Je diabetes nebezpečný? ..... 12
7. Mohu ignorovat rizika, která diabetes přináší? Děsí mě. .... 12
8. Jak blízko jsme k úplnému vyléčení diabetu? ..... 13
9. Jak poznám, jestli trpím diabetem 1. typu nebo 2. typu? .. 14
10. Měl bych říct svému nadřízenému a spolupracovníkům, že mám diabetes? ..... 14
11. Jak vám mohou pomoci specializovaná centra pro diabetiky?..... 15
12. Jak často bych měl chodit k lékaři na kontrolu, abych se udržoval co nejvíce fit? ..... 16
13. Existuje seznam vyšetření a dalších věcí, které musím prodělat, abych se udržoval zdravý?..... 17
14. Jak poznám, že nastavený režim k léčbě mého diabetu je úspěšný?..... 19
15. Jaké jsou příznaky vysoké hladiny krevního cukru? ..... 21
16. Jak negativně působí vysoká hladina krevního cukru na organizmus?..... 22
17. Jakou hladinu krevního cukru bych měl jako diabetik mít? Jaké jsou mé cíle? ..... 22
18. Měl bych si měřit hladinu glukózy, když mám diabetes 2. typu?..... 23
19. Proč bych se měl snažit udržovat

svůj krevní cukr v normě? .....	24
20. Měl bych brát doplňkové vitamíny a minerály, abych zlepšil svůj krevní cukr? .....	25
21. Jak alkohol ovlivní hladinu mého krevního cukru? .....	25
22. Jak ovlivňuje nadváha moji schopnost udržet krevní cukr v normě? .....	26
23. Když se budu snažit snížit hladinu mého krevního cukru, příberu na váze? .....	26
24. Ovlivňuje hladinu mého krevního cukru i to, zda mám zdravé zuby? .....	27
25. Jak často bych měl navštěvovat lékaře, abych udržel svůj krevní cukr pod kontrolou? .....	27
26. Kde najdu nejnovější informace, které se týkají léčby, respektive udržování optimální hladiny krevního cukru? .....	28
27. Proč zívám, když mám nízkou hladinu krevního cukru? .....	29
28. Proč mám nízký krevní cukr vždy po sexu? .....	29
29. Mé tělo mě přestalo varovat a to, že mám nízký krevní cukr, již nepoznám. Proč? .....	30
30. Jak mám jíst, abych dodržoval zásady zdravé životosprávy? .....	31
31. Slyšel jsem, že bych měl sníst denně pět porcí ovoce a zeleniny. Proč? .....	32
32. Nemám čas na dlouhé nákupy zdravých potravin, natož na vaření. Co můžu dělat? .....	33
33. Jak najdu odborníka – nutričního terapeuta? .....	34
34. Co je stravovací plán? .....	35
35. Často mám problém s okamžitým rozhodováním, co budu právě vařit nebo jíst. Pomůže mi sestavení stravovacího plánu předem? .....	36

36. Zdravé jídlo včetně ovoce a zeleniny mi připadá drahé. Může být zdravé stravování levnější? ..... 37
37. Jak přiměji svého partnera, aby dodržoval svůj stravovací plán? ..... 37
38. Může mi vedení záznamů o mém stravování pomoci zvládnout diabetes? ..... 38
39. Co je „kombinování jídel“ a jak to funguje? ..... 39
40. Pomůže mému diabetu, když se stanu vegetariánem? ..... 40
41. Jak často bych měl jíst, abych měl svůj diabetes pod kontrolou? ..... 41
42. Je lepší si dát během dne čtyři nebo pět menších jídel místo tří velkých? ..... 42
43. Nemám takový hlad jako dříve a jím podstatně méně. Může to ovlivnit můj diabetes? ..... 42
44. Co mohu jíst, když se necítím nejlépe a jsem nemocen? .. 43
45. Co si můžu dát ke svačině? ..... 45
46. Pomůže mi čtení etiket na potravinách v mé cestě za zdravějším jídelníčkem? ..... 45
47. Jak velká by měla být průměrná porce jídla? ..... 46
48. Proč jsou doporučované porce jídla důležité? Je nějaká pomůcka, která mi pomůže si ideální porce zapamatovat? ..... 47
49. Kolik gramů sacharidů v jídle mohu denně sníst? ..... 48
50. Teď, když si můžu čas od času dopřát cukrovinky, mohu si vybrat cokoli, co mám rád? ..... 49
51. Jsem zmatený. Jak je to s jednoduchými a složitými sacharidy? Co více zvyšuje můj krevní cukr – kousek brownies nebo krajíc chleba? ..... 50
52. Existují sladidla, která mohu konzumovat bez obav? Jak mám poznat ty správné? ..... 51
53. Mohu jíst cokoli, co má nálepku „bez cukru“? ..... 52

54. Proč některé potraviny, které se prodávají jako „bez cukru“, chutnají zkrátka divně? ..... 53
55. Jak se zbavím nezvladatelných chutí na čokoládu? ..... 54
56. Měl bych při pečení místo cukru používat fruktózu? ..... 55
57. Proč bych měl hlídat, kolik obsahují potraviny tuku? ..... 55
58. Jak zjistím, že mám v jídelníčku správné množství tuku? ..... 56
59. Jak mohu u svého oblíbeného receptu dosáhnout nižšího množství tuku? ..... 57
60. Co jsou náhražky tuku v průmyslově vyráběných potravinách? ..... 59
61. Mohu sníst libovolné množství potravin, které jsou bez tuku? ..... 60
62. Co jsou trans mastné kyseliny a jaký mají vliv na diabetes? ..... 60
63. Co jsou omega-3 mastné kyseliny? Měly by být v mém jídelníčku? ..... 61
64. Mohu si dát své oblíbené jídlo, když si vyjdu do restaurace? ..... 62
65. Jak mohu snížit obsah tuků u jídel, které si objednáám v restauraci? ..... 63
66. Pomůže mi vláknina při regulaci mého diabetu? ..... 64
67. Je pravda, že konzumace fazolí působí příznivě při kontrole diabetu? ..... 65
68. Co představuje počítání sacharidů v jídelníčku? ..... 66
69. Jsou pro mě bílkoviny v jídle prospěšné? ..... 67
70. Jsou rostlinné zdroje bílkovin pro mě zdravější než ty živočišné? ..... 67
71. Musím přestat jíst vejce, když mám diabetes? ..... 68
72. Jak mohu využívat koření a bylinky? ..... 69

73. Mohu jako diabetik pít různé sportovní nápoje (např. Gatorade)?..... 70
74. Můžu si dát s večerí alkoholický drink? ..... 71
75. Mám diabetes – hrozí mi větší riziko vzniku a rozvoje srdečních onemocnění? ..... 73
76. Jaké je riziko srdečního infarktu u pacientů s diabetem 2. typu? ..... 74
77. Mohu snížením podílu tučných jídel ve svém jídelníčku snížit i riziko srdečních chorob? ..... 74
78. Jaký je rozdíl mezi „hodným“ a „zlým“ cholesterolem? ..... 76
79. Jak moc může změna v mém jídelníčku snížit hladinu mého krevního cholesterolu?..... 76
80. Proč mi lékař předepsal léky na vysoký tlak, i když ho mám jen lehce zvýšený? ..... 77
81. K jakému dietnímu opatření musím přistoupit, abych snížil svůj krevní tlak? ..... 78
82. Když zhubnu, jak selepší můj zdravotní stav? ..... 81
83. Stojí za to vyzkoušet drahé komerčně nabízené diety a programy pro redukci váhy? ..... 82
84. Jak mohu zhubnout, když jsem nucen jíst takříkajíc „za běhu“?..... 82
85. Mohu zhubnout a zároveň jíst to, co mám rád?..... 83
86. Pomůže mi pití čisté vody zhubnout? ..... 84
87. Co když občas vynechám nějaké denní jídlo – pomůže mi to zhubnout?..... 84
88. Jak můžu zhubnout, když už teď skoro nic nejím?..... 85
89. Mohu zkusit nějakou z diet s radikálně sníženým kalorickým příjmem? Bude to u mě fungovat? ..... 86
90. Jak zjistím svoji ideální váhu? ..... 87
91. Co je BMI a proč je důležité? ..... 88
92. Čím jsem starší, tím víc tloustnu. Proč? ..... 89

- .....
93. Vede inzulinová rezistence k nárůstu váhy? ..... 89
94. Když jsem ve stresu, tak se přejídám.  
Jak mohu zabránit takovému přejídání, když jsem pod tlakem? ..... 90
95. Jak mám odmítnout přátele, když mi nabízí jídlo? ..... 91
96. Proč můj partner sabotuje mé snažení? ..... 92
97. Co mi přináší cvičení? ..... 93
98. Jak poznám, že jsem dost fit na to, abych se pustil do konkrétního cvičení? ..... 93
99. Již 20 let mám diabetes 2. typu a chci začít cvičit. Co bych měl vědět? ..... 94
100. Potřebuji při cvičení svačinu? ..... 95
101. Má cvičení vliv na hladinu krevního cukru? Zvyšuje ho nebo snižuje? ..... 96
102. Jak zařadit do svého denního plánu cvičení či fyzickou aktivitu, kterou tolik potřebuji k regulaci krevního cukru? ..... 97
103. Trpím artritidou kyčelního kloubu. Doporučíte mi jiné cvičení než chůzi? ..... 97
104. Při jakém cvičení se spálí tolik kalorií, aby se mi podařilo zhubnout? ..... 98
105. Jaká je nejlepší medikace k léčbě diabetu? ..... 101
106. V kterou denní dobu je nejlepší brát antidiabetika? ..... 102
107. Jak si mám zapamatovat, kdy antidiabetika užívám, abych se vyhnul přílišnému zvýšení hladiny krevního cukru? ..... 102
108. Co mám dělat, když na svá antidiabetika zapomenu? ..... 103
109. Pokud zapomenu na svá antidiabetika, mám příště užít dvě pilulky místo jedné? ..... 103
110. Mám užívat antidiabetika nalačno nebo s jídlem? ..... 104
111. Lékař mi doporučuje inzulín, ale já bych raději užíval antidiabetika ve formě pilulek. Co navrhujete? ..... 104

- .....
112. Lékař mi nedávno změnil léčbu.  
Místo dvou různých léků mi nyní  
doporučil inzulínovou terapii.  
Znamená to, že se můj diabetes zhoršil? ..... 105
113. Někdy se cítím nervózně,  
třesu se a potím se. Je to vedlejší  
efekt léčby diabetu? ..... 106
114. Lékař mě upozornil na to, že užívám nejvyšší možnou  
dávku glimepiridu a že si v budoucnosti budu  
pravděpodobně muset injekčně aplikovat inzulín. Mám  
extrémní strach z jehel. Je nějaká možnost,  
jak se vyhnout inzulínové léčbě? ..... 107
115. Dosud se mi podařilo zvládat diabetes jen s pomocí dietních  
změn, ale lékař mi najednou předepsal léky.  
Musím pořád dodržovat svůj stravovací plán? ..... 108
116. Ustálí se hladina mého krevního cukru poté, co začnu brát  
nová antidiabetika? ..... 109
117. Když vím, že si o svátcích dopřeji a budu více jíst, mohu  
navýšit dávky svých léků, abych udržel hladinu  
krevního cukru pod kontrolou? ..... 110
118. Jaké jsou typy léků užívané pacienty  
s diabetem 2. typu? ..... 110
119. Jak léčiva z tabulky pod tipem 118  
snižují můj krevní cukr? ..... 113
120. Účinkují všechna antidiabetika stejně dobře? ..... 114
121. Obsahují perorální antidiabetika inzulín? ..... 115
122. Mám mnoho přátel a příbuzných s diabetem 2. typu  
a žádný z nich se neléčí stejnými léky jako já. Proč je  
tolik rozdílů v tom, jak je kdo léčen? ..... 115
123. Jaké antidiabetikum bych měl užívat? ..... 116

- .....
124. Trpím diabetem 2. typu již léta.  
Aplikoval jsem si inzulín ještě dávno před tím, než přišly na  
trh nové léky. Je možné, abych teď přešel na léčbu  
perorálními antidiabetiky, nebo abych léky a inzulín  
kombinoval? ..... 116
125. Existuje bylinná léčba, která pomáhá při diabetu? ..... 117
126. Měl bych užívat rybí tuk? Má pro mě nějaký zdravotní  
přínos?..... 118
127. Mají diabetici speciální potřeby týkající se příjmu  
vitaminů?  
Pokud ano, jaké mám užívat? ..... 118
128. Mohu jako diabetik denně užívat aspirin? ..... 119
129. U mnoha léků, které nejsou na lékařský předpis, je  
vedeno: „Užívání konzultujte se svým lékařem, pokud  
trpíte diabetem.“ Měl bych těchto upozornění dbát? Čím  
mě mohou léky, které nejsou na předpis, jako diabetika  
ohrozit? ..... 120
130. Mám lékaři říci, že užívám léky,  
které nejsou na předpis?..... 121
131. Mohou antidepresiva ovlivnit můj krevní cukr?..... 121
132. Je pro mě jako pro diabetika bezpečná antikoncepce? .... 122
133. Proč mám vyšší hladinu krevního cukru, když užívám  
prednison na astma?..... 123
134. Budu mít jako diabetik problémy  
s chodidly? ..... 125
135. Proč bych měl svým končetinám,  
zejména chodidlům, věnovat zvláštní pozornost? ..... 126
136. Co je periferní neuropatie? ..... 126
137. Jak diabetes způsobuje nervová poškození?..... 127
138. Jak zjistím, že trpím periferní neuropatií? ..... 128
139. Způsobuje diabetes více druhů neuropatie?..... 128
140. Existuje nějaká léčba periferní neuropatie? ..... 129
141. Co je periferní onemocnění tepen? ..... 130



142. Jak poznám, že jsou mé nohy  
nedostatečně prokrvovány? ..... 131
143. Mám kontrolovat své nohy, i když mě nebolí? ..... 131
144. Jak poznám, že mám infekci? ..... 132
145. Mám zpozornět i nad drobným červeným puchýřkem,  
který se mi objevil po nošení nových bot? ..... 133
146. Proč mě pálí nohy zrovna večer, když chci usnout? ..... 133
147. Co mohu udělat se ztuhlostí nohou? ..... 134
148. Mám bolest nohou přisuzovat  
vyšší hladině krevního cukru? ..... 135
149. Ovlivňuje stav mých nohou i má tělesná hmotnost? ..... 135
150. Ovlivňuje stav mých nohou i můj jídelníček? ..... 136
151. Přispívá na boty pro diabetiky  
zdravotní pojišťovna? ..... 137
152. Jak poznám, že je má sportovní obuv pro mě optimální?  
Nechci skončit s problémy. .... 137
153. Lze obtíže u diabetu předvídat? ..... 139
154. Jaké oční poruchy jsou spojovány s diabetem? ..... 140
155. Zvyšuje diabetes riziko rozvoje obtíží štítné žlázy? ..... 141
156. Mé nehty jsou najednou silnější, dá se říci, že dokonce  
tlustší, a oddělují se od nehtového lůžka.  
Proč? ..... 141
157. Hrozí mi větší riziko infekcí kůže, když mám diabetes? 142
158. Může diabetes způsobit průjem? ..... 143
159. Trpím občasným únikem moči. Proč? ..... 144
160. Souvisí inzulinová rezistence s diabetem?  
Měl bych s ní „něco“ dělat? ..... 145
161. Jaké riziko představuje diabetes  
pro mé dítě během těhotenství? ..... 147
162. Tento měsíc se mi nedostavila menstruace a mohu být  
těhotná. Mohou antidiabetika ohrozit mé dítě? ..... 148
163. Zhorší se mé diabetické obtíže  
s ledvinami během těhotenství? ..... 149

- .....
164. Mám diabetes 2. typu. Před těhotenstvím jsem trpěla a trpím nadváhou. Měla bych pár kilo zhubnout, aby mělo mé těhotenství zdravější průběh?..... 149
165. Pokud onemocním diabetem během těhotenství, znamená to, že mi hrozí, že se objeví znovu později a budu jím trpět dlouhodobě?..... 150
166. Existuje účinná prevence proti diabetu? ..... 151
167. Trpím diabetem 2. typu. Mám starost, aby v budoucnu nepostihl i další členy rodiny. Lze je nějak otestovat nebo se snažit alespoň nemoci předejít? ..... 152
168. Pomůže snížení hmotnosti eliminovat riziko rozvoje diabetu? ..... 153
169. Pomáhá cvičení při prevenci diabetu? ..... 154
170. Když se mi podařilo zlepšit porušenou glukózovou toleranci, jaké je riziko, že i přes to v budoucnu onemocním diabetem? ..... 155