

ŠEĆERNA BOLEST TIP II

Liječenje



Europska unija
"Zajedno do fondova EU"



EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDOVI



E
S
F
UČINKOVITI
LJUDSKI
POTENCIJALI

Najbitniji lijek za šećernu bolest je pravilna prehrana.

Izbjegavanje hrane bogate jednostavnim šećerima (slatko, alkohol..) i hrane sa zasićenim masnim kiselinama (životnjske masnoće, biljno/suncokretovo ulje).

Idealna dijeta je mediteranska, ali bilo koja prehrana/dijeta sa uravnoteženim unosom zdravih šećera, masti i proteina je zadovoljavajuća.



Zdravi izvori hranjivih tvari

Prilagodite sebi ono što Vam najviše odgovara.

Zdravi izvori šećera su oni nerafinirani (integralne žitarice, posebno riža), zob, svo povrće te voće s manje šećera.

Zdravi izvori masti su maslinovo ulje, orašasti plodovi, avokado..

Zdravi izvori proteina su bijelo meso, riba, nemasni mliječni proizvodi, jogurt, jaja (oprez kod visokog kolesterola).



Glikemijski indeks namirnica



Idealne su namirnice **niskog glikemijskog indeksa (GI)** - to su one koje polako dižu razinu šećera u krvi.

Namirnice visokog GI brzo dižu razinu šećera, a to dovodi do lučenja inzulina koji šećer iz krvi sprema u organe. Tada razina šećera naglo pada što izaziva glad.

Kod dijabetičara se inzulin ne luči dovoljno pa razina šećera u krvi dulje ostaje visoka te oštećuje krvne žile po cijelom tijelu (srce, mozak, bubrezi, živci, oko).

Uravnotežen obrok

Uravnotežen obrok znači:

- udio šećera oko 50%,
- a proteina i masti oko 25%.

Ne treba se odreći svega u čemu uživete, ali bi trebalo izbjegavati - prženje u ulju, slatkiše, suhomesnate proizvode, alkohol.

Hranu bi trebalo rasporediti u 3 glavna i 2 manja obroka u danu.

Kalorijski unos treba biti prilagođen (ovisi je li potrebno debljanje ili mršavljenje).



Održavanje tjelesne težine i tjelesna aktivnost

Bitno je održavanje tjelesne težine jer masno tkivo remeti djelovanje inzulina.

Posebno je opasna takozvana muška (trbušna) debljina jer je ona znak prisustva masti u unutarnjim organima što posebno remeti šećer.

Redovita tjelesna aktivnost je drugi najvažniji lijek - preporuka je oko 4h tjedno kombinacije kardio i vježbi snage.

Ukoliko imate razvijene komplikacije liječnik će Vam prilagoditi dozvoljene vježbe.



Pušenje i šećerna bolest

Pušenje je izuzetno štetno jer dovodi do oštećenja istih organa kao i sam šećer.

Prestanak pušenja značajno smanjuje pojavu komplikacija.



Lijekovi

Uz sve navedeno Vaš liječnik propisati će Vam lijekove.

Glavni lijek za liječenje šećerne bolesti je metformin.

Ukoliko metformin ne bude dovoljan vaš liječnik će Vam preporučiti dodatne lijekove za snižavanje šećera.





Izrada materijala sufinancirana je sredstvima Europske unije iz Europskog socijalnog fonda, Operativni program Učinkoviti ljudski potencijali 2014.-2020.

*Sadržaj emitiranog materijala isključiva je odgovornost
Koordinacije hrvatske obiteljske medicine*