



ŽIVLJENJE S SLADKORNO BOLEZNIJO

Brošura za bolnike s
sladkorno boleznijo tipa 2

Avtor: Jana Klavs, viš. med. ses.

Recenzija: dr. Jelka Zaletel, dr. med.

Ime in priimek:

Zdravila, ki jih jemljem

Zdravila za zdravljenje sladkorne bolezni:

Zdravila za zdravljenje arterijske hipertenzije:

Zdravila za zniževanje holesterola:


Ostala zdravila:

Kaj je sladkorna bolezen?

Sladkorna bolezen je stanje z dolgotrajno povišano glukozo v krvi (kakor strokovno pravimo krvnemu sladkorju). Sladkorna bolezen se pojavi, kadar telo izdelava premalo insulina ali kadar je insulina dovolj, vendar ga telo ne »prepozna za učinkovitega« in se nanj ne odzove v dovoljšni meri.

Zakaj ravno pri meni?

Sladkorna bolezen se pojavi zaradi različnih razlogov, ki se od posameznika do posameznika razlikujejo, vendar za njen nastanek zagotovo ni krivo sladko sadje ali sladice, ki ste jih jedli včeraj. Morda je nastanek sladkorne bolezni še najlažje razumeti, če se ozremo okrog sebe in ugotovimo, da ima nekdo poslabšan vid, nekdo izrabo sklepov, vi imate pač »izrabljeno ali upehano« trebušno slinavko. Vzrok, ki ga je treba izpostaviti, je genska zasnova, ki določa, kako hitro se tekom življenja trebušna slinavka upeha. So namreč tudi ljudje, ki imajo čezmerno telesno težo in zelo nezdravo živijo, pa se sladkorna bolezen ne razvije. Obtoževanje samega sebe, kaj vse ste naredili narobe, ne vodi do uspeha. Raje se o sladkorni bolezni posvetujte z zdravstvenimi strokovnjaki (pozor: sosed s sladkorno boleznijo ni nujno najboljši svetovalec) in sprejmite sladkorno bolezen kot del sebe. Dejstvo je, da je sladkorna bolezen napredujoča, torej bo treba prilagoditi zdravljenje in ob tem pogosto tudi življenjski slog, tudi v prihodnje, ko bo potrebno stopnjevanje zdravljenja.

 **Morda je nastanek sladkorne bolezni še najlažje razumeti, če se ozremo okrog sebe in ugotovimo, da ima nekdo poslabšan vid, nekdo izrabo sklepov, vi imate pač »izrabljeno ali upehano« trebušno slinavko.**



Življenje s sladkorno boleznijo

Zdravljenje sladkorne bolezni se je v zadnjih desetletjih precej spremenilo. Poznamo vrsto najrazličnejših zdravil, insulin poznamo že skoraj 100 let. Od vseh vrst zdravljenja je samozdravljenje – načrtovanje življenjskega sloga – najpomembnejše. Po stopnjah zdravljenja razdelimo v:

- nefarmakološko – brez zdravil
- zdravljenje z zdravili.

Če še nikoli prej, bo zdaj pravi čas, da poskrbite zase in prilagodite svoj življenjski slog. Svetovali vam bomo le za telo prijazne ukrepe: zdravo prehrano, veliko gibanja, nadzor nad telesno težo, izogibanje stresu, izogibanje kajenju in čezmernemu pitju alkohola, vse to pa običajno vodi tudi v dobro počutje. S sladkorno boleznijo se lahko naučite, kako imeti radi sami sebe, in razvijete občutek za svoje telo.

Zdravljenje sladkorne bolezni ni le nadzor nad krvnim sladkorjem

Sladkorno bolezen pogosto spremljata tudi visok krvni tlak in povišanje krvnih maščob, zato je cilj zdravljenja:

- A** urejen krvni sladkor, kar se ocenjuje predvsem preko določanja glikiranega hemoglobina (HbA1c), lahko pa dodatno tudi glede na meritve krvnega sladkorja, ki ga bolnik meri sam;
- B** urejen krvni tlak, kjer poleg meritev v ambulanti vse bolj pridobivajo na veljavi tudi meritve krvnega tlaka, ki jih izvaja bolnik sam;
- C** urejene maščobe v krvi (predvsem LDL holesterol);

- D** vzdrževanje optimalne telesne teže.

	A	B	C	D
	HbA1c	Krvni tlak	LDL	Telesna teža
Moji rezultati	_____ %	____/____ mmHg	_____ mmol/l	_____ kg
Moj cilj v _____ mesecih	_____ %	____/____ mmHg	_____ mmol/l	_____ kg



Dobro je vedeti

Ključ do uspeha je nadzorovanje bolezni. Povedano z drugimi besedami: vi vodite potek sladkorne bolezni in ne sladkorna bolezen vas! Cilje zdravljenja v dogovoru z vami vedno določi zdravnik glede na vaše zdravstveno stanje, za večino situacij pa veljajo spodnje vrednosti.



HbA1c - glikirani hemoglobin	7 % ali manj
Krvni sladkor na tešče	5,0–7,0 mmol/l
Krvni sladkor 90 do 120 minut po jedi	5,0–10,0 mmol/l
Krvni tlak doma	pod 135/80 mmHg
LDL	pod 2,5 mmol/l oziroma pod 1,8 mmol/l
Indeks telesne mase – ITM	pod 25 kg/m ²
Debelost ali čezmerna telesna teža	zmanjšanje telesne teže za 5–10 % v 6 mesecih

Kako do podatkov?

A

Krvni sladkor in krvni tlak si lahko merite sami doma s pomočjo merilnikov, ki so na voljo v lekarnah oz. specializiranih trgovinah. Občasne kontrole teh dveh parametrov brez dogovora, čemu te meritve služijo, vam ne bodo pomagale doseči dogovorjenih ciljev. Z zdravnikom se dogovorite za načrt, kdaj, kako pogosto in zakaj meriti krvni sladkor in krvni tlak.

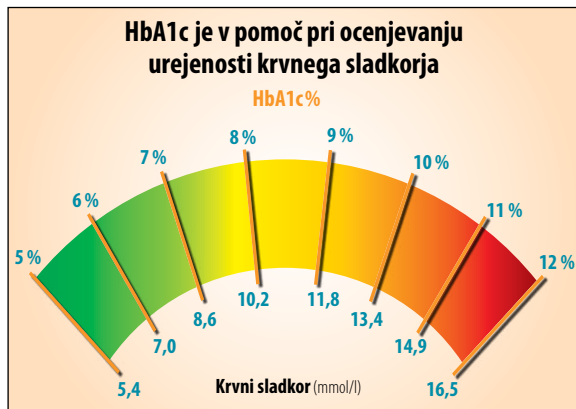


B

Meritve maščob lahko opravite pri svojem družinskem zdravniku (običajno enkrat letno, saj se parametri ne spreminjajo tako naglo kot krvni sladkor).

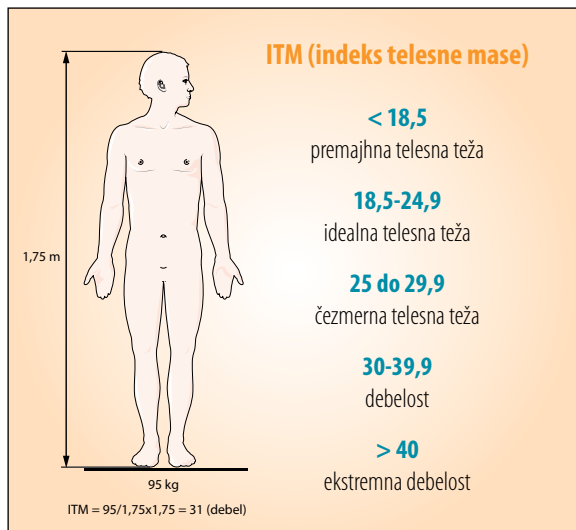
C

Meritev HbA1c – ki pokaže, kakšna je urejenost krvnega sladkorja za 2 do 3 mesece nazaj, lahko opravite pri zdravniku, ki vodi vašo sladkorno bolezen.



Telesna teža in indeks telesne mase

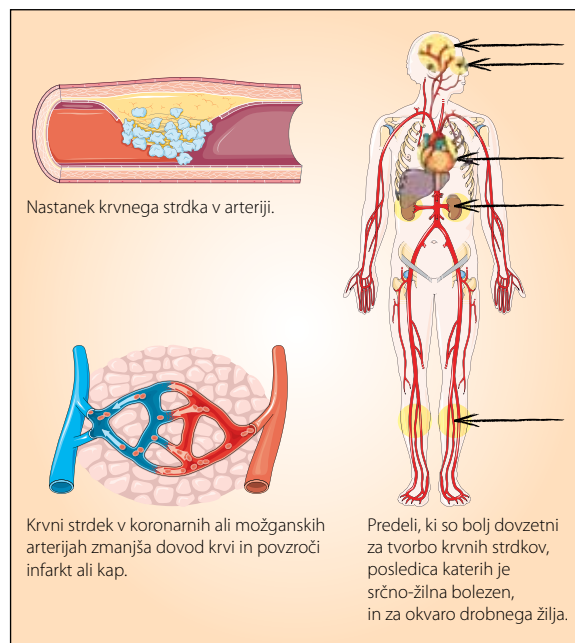
Telesno težo je pomembno spremljati med zdravljenjem sladkorne bolezni. Ker ima prek 80 % bolnikov s sladkorno boleznijo čezmerno telesno težo ali debelost, se priporoča, da bolniki skušajo izgubiti od 5 do 10 % telesne teže v 6 mesecih. O ciljih glede svoje telesne teže se pogovorite z zdravnikom ali medicinsko sestro.



Zakaj je vredno budno skrbeti za sladkorno bolezen?

Če so vaši parametri (krvni sladkor, krvni tlak, maščobe v krvi in telesna teža) v zelenem območju, lahko zmanjšate tveganje za zaplete sladkorne bolezni in torej poskrbite za zdravje svojih žil, srca, možganov, oči, ledvic in nog. Če pa vrednosti parametrov presegajo zelene, lahko v nekaj letih pričakujemo resne zaplete, ki močno omajajo kakovost življenja.

Večina zapletov je povezanih z vrednostjo HbA1c. Višji ko je HbA1c, bolj verjetno lahko pričakujemo zaplete, povezane z okvarami ožilja in živčevja. Ti zapleti so: slepota, odpoved ledvic, srčne in možganske kapi, težave z nogami, vse od izgube občutljivosti, pekočin, mravljinčenja, bolečin do amputacije noge (zaradi zamašenih žil in motenega oživčenja).



Samoskrba – nadzorovanje svoje bolezni



Kljub učinkovitim zdravilom se prilagajanje življenjskega sloga izkazuje kot najpomembnejše dejanje pri zdravljenju sladkorne bolezni. Samoskrba predstavlja:

- 1 primerno prehrano;
- 2 gibanje;
- 3 spremljanje krvnega sladkorja in krvnega tlaka ter pravilno ukrepanje, ko je to potrebno;
- 4 redno jemanje zdravil;
- 5 reševanje težav v zvezi z zdravjem in življenjskim slogom;
- 6 preprečevanje zapletov;
- 7 skrb za kakovost življenja.

1. Primerna prehrana

Prehrana bolnika s sladkorno boleznijo tipa 2 je bolj primerljiva z zdravo prehrano kot z dieto. Prehrana pri sladkorni bolezni je povsem primerna tudi za ostale zdrave družinske člane!



Hrana, ki vsebuje škrob (kruh, krompir, kaše, njoki, cmoki, testo, sladice, stročnice) vplivajo na hiter porast sladkorja v krvi, kar lahko vidimo že po 20 minutah, kadar so živila razkuhana. Škrob se presnavlja hitro, največji porasti krvnega sladkorja se pokažejo po uri do dveh po obroku. Sadje ne vsebuje škroba, pač pa sadni sladkor. Čeprav smo naučeni, da »jabolko na dan prežene zdravnika stran«, sadni sladkor vpliva na porast sladkorja v krvi. Kadar je le možno, sadje zamenjajte z zelenjavo,

saj boste tako uspešneje uravnavali sladkor v krvi. Če imate dvome glede tega, kako hrana, ki jo pogosto uživate, vpliva na vaš krvni sladkor, poiščite medicinsko sestro v ambulanti družinske medicine ali v centru za krepitev zdravja ali edukatorja v diabetološki ambulanti, in ga povprašajte, kar vas zanima!

Svetuje se:

- ◆ zmernost pri velikosti obrokov, veliko zelenjave, mesa za velikost dlani, škrobne priloge za velikost pesti, do dve pesti sadja na dan, navadni jogurt in nekaj decilitrov mleka;
- ◆ 3–5 rednih obrokov (pri povišani telesni teži se svetujejo majhne malice, na primer: 100-gramsko jabolko ali 2 dcl navadnega jogurta);
- ◆ živila, ki vsebujejo veliko vlaknin (polnozrnat kruh, neoluščen riž, polnozrnat testenine, stročnice, zelenjava, sadje);
- ◆ hrana, ki naj bo pretežno pripravljena doma;
- ◆ uživanje čim bolj sveže in naravne oz. lokalno pridelane hrane;
- ◆ uživanje manj mastne, manj slane in manj sladke hrane;
- ◆ izogibajte se zavajanju (napisom zdravo, brez holesterola, brez maščob, za sladkorne bolnike ...).



Izdelki, ki najbolj vplivajo na porast sladkorja v krvi, oziroma so energetsko zelo bogati in se jim zato raje izognite ali jih zaužijte le izjemoma in v majhni količini, najbolje kot del večjega obroka:

- ◆ sladke pijače;
- ◆ sadni jogurti, mlečni deserti;
- ◆ izdelki, katerim je dodan sladkor (npr. koruzni in pšenični predelani kosmiči, sladice);

- ◆ mesni izdelki, ki vsebujejo več kot 5 g maščob na 100 g izdelka (večina salam, hrenovk, paštet);
- ◆ zrelo in suho sadje;
- ◆ kruh, krompir, žitarice, testo, kaše;
- ◆ cvrtje (tako meso kot sladice, zelenjava ...);
- ◆ pica, burek, sendviči iz avtomatov za hrano in pijačo.

Koristni nasveti ob nakupovanju, ki jim lahko zaupate:

◆ ZELENA

Izbirajte za **vsakodnevno prehrano**; živila vsebujejo malo soli, maščob, sladkorja in veliko vlaknin.

◆ ORANŽNA

Izbirajte le **enkrat ali dvakrat na teden**; živila vsebujejo srednjo količino maščob, soli, sladkorja in primerno količino vlaknin.

◆ RDEČA

Izbirajte le **enkrat ali dvakrat na mesec**; živila vsebujejo veliko maščob, soli, sladkorja in malo vlaknin.

Na 100 g živila	ZELENA manj kot	ORANŽNA srednje	RDEČA več kot
MAŠČOBE	3 g	3-20 g	20 g
NASIČENE maščobne kisline	1 g	1-5 g	5 g
SLADKOR	5 g	5-15 g	15 g
SOL	0,3 g	0,3-1,5 g	1,5 g
Na 100 g živila	ZELENA manj kot	ORANŽNA srednje	RDEČA več kot
PREHRANSKE VLAKNINE	6 g	3-6 g	3 g

Vir: www.zps.si

Kosilo in nekaj idej za ostale obroke

120 g ribe ali
100 g piščanca ali
100 g govedine ali
1–2 jajci ali
80 g mladega sira za žar ali
150 g puste skute



600 g blitve ali
600 g zelene solate ali
300 g cvetače ali
neomejeno svežih kumar ali
450 g paradižnika ...

surova teža

60 g ajdove kaše ali
60 g riža ali
60 g ovsenih kosmičev ali
60 g testenin ali
60 g kruha ali
240 g krompirja ...

Za zajtrk

SKLEDICA

- 2 dcl jogurta 1,6 % m.m.
- 60 g ovsenih kosmičev
- 80 g manj zrela banana
- žlica mletih mandljev

SVEŽINA

- 150 g paradižnika
- 150 g paprike
- 35 g lahke mocarele
- 60 g polnozrnata žemlja
- 2 dcl jogurta

KLASIKA

- 2 dcl mleka
- 60 g črnega kruha
- žlička masla
- jabolko

Z JAJCEM

- pečeno jajce na žlički olja
- 50 g ajdovega kruha
- 3 male mandarine
- 2 dcl mleka

Za malico

SADNO MLEČNA

- 2 dcl kefirja
- 150 g jabolko

SENDVIČ IN SADJE

- 60 g polnozrnata bombeta
- rezina piščančjih prsi
- rezina lahkega sira
- 150 g kivija

SKODELICA

- 2 dcl jogurta
- 100 g borovnic
- rezina črnega kruha (60 g)

SENDVIČ IN ZELENJAVA

- sveža kumara in paprika
- črna žemlja
- lahki sirni namaz (do 20 g)

Za večerjo

HLADNA

- 60 g kruha
- kuhano jajce
- mešana solata
- do 2 žlički olja

MLEČNA

- 2 dcl mleka
- 40 g pirinega zdroba
- pomaranča
- nekaj lešnikov

TOPLA Z RIBO

- 160 g kuhanega krompirja
- 80 g pečenega osliča
- 300 g blitve, dušene na žlički masla

S SKUTO

- 100 g puste skute
- 60 g kruha
- sveže korenje, zelena solata s sončničnimi semeni

2. Gibanje – brezplačna »tableta« za ugoden vpliv na sladkor v krvi

Pri sladkorni bolezni je telesna dejavnost zelo zaželeno. Ugodno vpliva na počutje in presnovo, krepi mišice, ohranja gibljivost, ugodno vpliva na zmanjševanje telesne teže in nenazadnje bistveno pripomore k uravnavanju krvnega sladkorja. Zaželeno je, da se vsaj od 3 do 5-krat tedensko gibljete po 30 minut oz. vsaj od 2 do 3 ure tedensko. Svetuje se predvsem hoja (je zares zastoj), kot del običajnega življenja (npr. hoja v službo ali po opravkih), lahko pa tudi druge oblike gibanja, ki so vam všeč in jih zmorete.

3. Spremljanje krvnega sladkorja – potrebujem svoj merilnik?

Krvni sladkor se tako pri zdravem posamezniku kot pri bolniku s sladkorno boleznijo naglo spreminja. Pri zdravem človeku je normalen razpon krvnega sladkorja med 3,6 in 7,8 mmol/l, pri nekemu z diagnozo sladkorna bolezen pa je razpon lahko mnogo večji (npr. s 6 mmol/l na 15 mmol/l v dveh urah, če smo pojedli preobilan oz. neustrezno sestavljen obrok). Nadzor nad krvnim sladkorjem je pomemben dejavnik spremljanja urejenosti sladkorne bolezni. Najpogostejše napačno razmišljanje je, če ste imeli pred meseci krvni sladkor 13 mmol/l, ob naslednji meritvi pa 7 mmol/l in na podlagi teh dveh izvidov menite, da ste uredili krvni sladkor. Za spremljanje urejenosti sladkorne bolezni tekom daljšega obdobja je ustrezen pokazatelj HbA1c – glikirani hemoglobin. Merilnika, s katerim si izmerite krvni sladkor sami, ne potrebujete nujno, če se ne zdravite z insulinom, je pa praktičen učitelj, kako dejavniki v življenju (hrana, gibanje, stres, bolezen ...) vplivajo na vaš krvni sladkor.

4. Redno jemanje zdravil

Ugotovljeno je, da ljudje kar 40 % zdravil, ki so jim bila predpisana, ne zaužijejo. Ker je sladkorna bolezen kronična, je **redno jemanje zdravil zelo pomembno**. V primeru, da katerih zdravil ne prenašate ali vam povzročajo težave, se vsekakor posvetujte z zdravnikom.

Jemanje zdravil »po potrebi« ali po lastni presoji pri sladkorni bolezni žal ne pride v poštev.

Medicina žal ne more potrditi enakega vpliva »domačih zdravil« ali »prehranskih dopolnil« na krvni sladkor, kot jih imajo zdravila na recept. Ne trdimo, da nimajo nikakršnega vpliva, a vsakdanja praksa iz ambulant kaže, da učinek drugih sredstev zagotovo ne nadomesti pravih zdravil, ki vam jih predpiše zdravnik, pogosto pa ostaja tudi odprto vprašanje varnosti. Prehranskim dopolnilom, prehranskim hranilom in domačim zdravilom se je zato najbolje odreči.

Še nekaj o hipoglikemiji

Hipoglikemija oz. pogovorno 'hipa' je pojav, ki se lahko pojavi pri zdravljenju z nekaterimi zdravili. Gre za stanje prenizkega krvnega sladkorja, ko je izmerjena vrednost pod 3,5 mmol/l, ob tem pa se pojavijo tudi znaki hipoglikemije: tresenje prstov, rok in telesa, hladen pot po telesu, bleda koža, motnje zaznavanja (vid, sluh, težave pri izražanju), hitro utripanje srca, tesnoba ter napad volčje lakote.

Hipoglikemijo se najlažje premaga z belim kuhinjskim sladkorjem. Še bolj učinkovita je glukoza, vendar ta ni vedno pri roki. Svetuje se 15–20 g SLADKORJA, kar predstavlja 3–4 čajne žličke sladkorja (3–4 vrečke sladkorja za kavo). Za dvig krvnega sladkorja lahko uporabimo sadni sok, primerna količina je od 1 do 2 decilitra.

Nekateri si pomagajo z medom (1 velika žlica), saj se ta lepo raztopi, tudi kadar so usta suha.

Čokolada in druga živila se pri zdravljenju hipoglikemije odsvetujejo, ker je dvig krvnega sladkorja prepočasen.

Če se je hipoglikemija pojavila pri vas, skušajte skupaj z zdravnikom oz. medicinsko sestro odkriti njen vzrok, da bi jo v prihodnje lahko preprečili.



5. Reševanje težav

Dinamika življenja in vsakodnevni vplivi (bolezni, stres) lahko vplivajo na krvni sladkor. Znano je, da stres in bolezen (npr. akutno vnetje) povzročata porast krvnega sladkorja. Za uravnavanje krvnega sladkorja ob navedenih dogodkih potrebujete več znanja. O vodenju sladkorne bolezni ob težavnih obdobjih se posvetujte z diplomirano medicinsko sestro v ambulanti družinske medicine ali v centru za krepitev zdravja, edukatorico oz. z zdravnikom, ki vodi vašo sladkorno bolezen.

6. Preprečevanje zapletov

Visok krvni sladkor lahko povzroči zaplete, ki močno omajajo kakovost življenja. Dolgotrajno povišan krvni sladkor poškoduje tkiva, predvsem živčevje in žilje. Med



Brošura je nastala med enoletnim projektom "Podpora timom družinske medicine" in je bila v letu 2019 ponovno posodobljena.

V sodelovanju s farmacevtskim podjetjem

