


Vsakdan bolnika in prehrana ob SB

SŠ

 VSAKDAN OSEBE S SLADKORNO BOLEZNIJO,
PREHRANA, SKRB, SAMOPREGLEDOVANJE

Sladkorna bolezen (SB), ki jo imenujemo tudi **diabetes mellitus**, je bolezen, pri kateri izmerimo povišane vrednosti **glukoze** (= sladkorja) v krvi.

Poznamo več oblik sladkorne bolezni, med njimi sta najpogostejši **tipa 1** in **tipa 2**.

Sladkorna bolezen ni nalezljiva bolezen. Je obvladljiva bolezen.

Kako poteka vsakdan osebe s sladkorno boleznijo?

- Za osebe s sladkorno boleznijo je priporoč s sladkorno boleznijo je priporočljivo ljivo **redno spremljanje (merjenje) ravni glukoze v krvi** s pomočjo glukometra.
- Pomembno je, da si **redno prejemajo inzulin** (pri sladkorni bolezni tipa 1) ali **jemljejo druga zdravila za uravnavanje glukoze v krvi** (pri sladkorni bolezni tipa 2).
- **Pozorni morajo biti na simptome in znake visoke** (hiperglikemija) **ali nizke** (hipoglikemija) **ravni glukoze v krvi** ter ukrepati v skladu s priporočili zdravnika.

Zdrava prehrana je ključnega pomena pri obvladovanju sladkorne bolezni:

- Paziti je potrebno na **vnos ogljikovih hidratov**, saj ti vplivajo na raven glukoze v krvi.
- Priporočljivo je uživanje kompleksnih ogljikovih hidratov, kot so polnozrnatni izdelki, zelenjava in stročnice.
- Sladko hrano in sladke pijače je potrebno omejiti, saj hitro dvignejo raven glukoze v krvi.
- Pomembno je tudi uravnoteženo uživanje beljakovin in maščob.

Redna telesna vadba in aktivnost

- Redna telesna vadba ob številnih drugih učinkih (več energije, krepitev srca in njegove zmogljivosti,
- izboljšanja preskrbe s kisikom, okrepitve mišic ...) zmanjša odpornost tkiv na inzulin, kar imenujemo **inzulinska rezistenca**, zniža vsebnost maščob v krvi in uravnava krvni pritisk.


Pomembno je, da je vadba redna in načrtovana.

ZDAJ ZNAM:

- Sladkorna bolezen ni nalezljiva bolezen.
- Osebe s sladkorno boleznijo lahko spremljajo raven glukoze v krvi s pomočjo glukometra.
- Zdrava prehrana je ključnega pomena pri obvladovanju sladkorne bolezni.

Vsakdan bolnika in prehrana ob SB

SŠ


 VSAKDAN OSEBE S SLADKORNO BOLEZNIJO,
PREHRANA, SKRB, SAMOPREGLEDOVANJE

Vaje za utrjevanje

- 1. Kako poteka vsakdan bolnika s sladkorno boleznijo (merjenje, vnos, pozornost)?**
- 2. Predstavi povezanost redne telesne vadbe in sindroma inzulinske rezistence. Navedi, zakaj je slednje pomembno.**
- 3. Kakšna mora biti vadba?**
- 4. Predstavi, zakaj je za osebe s sladkorno boleznijo prepričljivo, da vsakodnevno samopregledujejo in skrbijo za svoje noge. Kako zanje poskrbijo (obutev, higiena)?**

Vsakdan bolnika in prehrana ob SB

SŠ

 VSAKDAN OSEBE S SLADKORNO BOLEZNIJO,
PREHRANA, SKRIB, SAMOPREGLEDOVANJE

Vaje za utrjevanje – rešitve

1. Kako poteka vsakdan bolnika s sladkorno boleznijo (merjenje, vnos, pozornost)?

- Bolniki s sladkorno boleznijo morajo **redno meriti svojo raven krvnega sladkorja** s pomočjo glukometra.
- Pomembno je, da si **redno vnašajo potreben inzulin** (pri sladkorni bolezni tipa 1) ali **jemljejo zdravila za uravnavanje krvnega sladkorja** (pri sladkorni bolezni tipa 2).
- Bolniki morajo biti **pozorni na znake visokega** (hiperglikemija) **ali nizkega** (hipoglikemija) **krvnega sladkorja** ter ukrepati v skladu s priporočili zdravnika.

2. Predstavi povezanost redne telesne vadbe in sindroma inzulinske rezistence. Navedi, zakaj je slednje pomembno.

Redna telesna vadba ob številnih drugih učinkih (več energije, krepitev srca in njegove zmogljivosti, poglobitev dihanja in izboljšanje preskrbe s kisikom, okrepitev mišic ...) ugodno vpliva tudi na celoten bolezenski sklop t.i. **sindroma inzulinske rezistence**.

Redna telesna aktivnost namreč **poveča občutljivost organizma na inzulin**, zniža vsebnost maščob v krvi in uravnava krvni pritisk. Pripomore tudi k hujšanju.

3. Kakšna mora biti vadba?

Pomembno je, da je vadba redna in sistematično načrtovana.

4. Predstavi, zakaj je za osebe s sladkorno boleznijo prepričljivo, da vsakodnevno samopregledujejo in skrbijo za svoje noge. Kako zanje poskrbijo (obutev, higiena)?

- Zaželeno je **redno samopregledovanje nog in opazovanje** morebitnih ran, odrgnin ali oteklin. Sladkorna bolezen lahko vpliva na cirkulacijo krvi in občutljivost nog, zato je pomembno, da pravočasno opazimo morebitne težave in se posvetujemo z zdravnikom.
- Potrebno je **vlažiti kožo**, še posebej na stopalih za preprečitev izsušitve in nastanka razpok.
- Obutev: **udobni čevlji, ki ne tiščijo ali pritiskajo na noge** (izogib hoduljam ali bosim nogam na trdih površinah).
- Skrbno s **higieno nog in nohtov** ter redno obrezovanje nohtov, da preprečimo poškodbe in okužbe.