

Výživa u nemocných s diabetes mellitus

M. Dastych



Dělení DM

- **Diabetes I. typu – inzulin dependentní**
- **Diabetes II. typu – non inzulin dependentní**
 - Pankreatogenní diabetes – u chronické pankreatitidy
 - Stresový diabetes
 - Steroidní diabetes – endogenní (Cushingův sy),
exogenní – léčba GCS



■ DM I

- 10% diabetiků
- v mladším věku
- není nadváha, může být vyhublost
- destrukce Langerhansových ostrůvků
- náhlý vznik, ketoacidoza, hyperosmolarita, koma
- nutná léčba přívodem exogenního inzulínu

■ DM II

- většinou po 40 roce věku
- přítomnost obezity u 80% nemocných
- rezistence tkání k inzulínu (játra, svalovina) dána down regulací inzulínových receptorů při hypeinzulinemii.
- Asociace s obezitou, hypertenzí, HPLP – Syndrom X.
- léčba – dieta, PAD při selhání inzulínu
- dekompenzace vede až k hyperosmolárnímu komatu bez ketoacidozy



Léčebná výživa u DM obecně

- obecná formule složení potravy: E: 1500-2500 kcal, cukry 175-325g, bílkoviny 75-85g, tuky 50-85g, chol do 300mg/d, vláknina 30g/d
- energetická potřeba dle ideální hmotnosti
- rozdělení stravy do 6 ti porcí
- z cukrů přednostně polysacharidy, sacharoza do max 5% denní sacharidové dávky
- omezení příjmu alkoholu a NaCl

Léčebná strategie u DMI a DMII

■ DMI

- energetická hodnota nesnížená
- stejný poměr živin v jednotlivých jídlech
- dodržování doby příjmu stravy a aplikace inz.
- jídlo navíc při fyzické aktivitě
- cukr k prevenci hypoglykemie
- self monitoring a aktuální úprava dávky inzulínu, inzulinové pumpy

■ DM II

- snížení energetického příjmu a redukce hmotnosti
- omezení tuků a potravin o vysoké energetické hodnoty
- doba příjmu potravy flexibilnější
- není třeba zvláštní příjem při fyzické aktivitě
- E v rozmezí 1200-1800kcal



2 Léčebná výživa u DM

- sacharidy s vysokým obsahem vlákniny
- glykemický index – charakterizuje jakou měrou daná potravinu zvyšuje glykemii
- chlebová jednotka (12g sacharidů)
- umělá sladidla – sacharin, cyklamát, aspartam
- náhražky sacharózy – fruktoza, sorbit, xylit, manit E 4kcal/g
- tělesná aktivita – DM I – snížit inz, nebo zvýšit příjem cukrů, 10-15g sacharidů/1hod tréninku, 20-30g sacharidů/1 hod intenzivního tréninku
- onemocnění. DMI – zvýšená potřeba inzulínu, DMII někdy nutnost převedení na inzulín, dostatečná hydratace
- hypoglykemie – 10-15g sacharidů (2-3 kostky cukru)