

1/2020 nepredajné

Milí naši čitatelia!

Na prahu nového roku 2020 prinášame zamyslenie sa nad nedávno prežitými vianočnými sviatkami a ešte viac od E. Spišákovej, želáme veľa pevného zdravia a príjemné čítanie.



A je to tu, Vianočné sviatky!



Už od konca októbra vnímame z každej strany predvianočnú reklamu. Najprv sú to pôžičky na vianočné nákupy, potom predvianočné zľavy, námety na vianočné pečenie. Čihajú na nás vianočné trhy, vianočné večierky, mikulášske besiedky. V tom dnešnom rýchлом, stresovom, pretechnizovanom a podnikateľskom svete je **podstata Vianoc** zatláčaná do úzadia. Kam sa vlastne vytratil ten klasický **Duch Vianoc?** Doma si to

vyzdobíme, potom nakúpime, napečieme, navaríme. V hojnosti si všetko doprajeme, lebo **sú Vianoce**. Naplníme chladničky, mrazničky, špajze i komory. A keďže idú **vianočné sviatky**, tak to urobíme štýlom: **"Majme všetko a hlavne veľa."** Ale komu to **všetko a veľa vlastne prospieva?** Určite nie tvojmu organizmu. Pravda je taká, že čo máš doma, to aj zješ. Určite poznáš to staré známe: "z každého rožka troška" alebo "príležitosť robí zlodeja." Ked' konečne nastane **Štedrý večer**, štedrošou sa stôl prehýba pod množstvom jedla. Nám diabetikom nadbytok požívati v žiadnom prípade neprospevia. Prečo? Lebo problém s hmotnosťou má približne 70% diabetikov. Väčšina z nich veľmi dobre vie, že nadváha a obezita sú naozaj nebezpečné pre organizmus. Napriek tomu, že trh informácií je dnes už presýtený **diétami**, cukrovkár málokedy javí **reálny záujem o redukciu svojej hmotnosti**. Diabetológ tlačí na zníženie váhy, ale diabetik má stále v talóne svoje dôvody, výhovorky a ospravedlnenia.



(pokračovanie na strane 3)

➤ **18. 2. 2020** sa v Hoteli Gate One v Bratislave uskutoční slávnostná medzinárodná konferencia ZDS pod záštitou ministerky zdravotníctva SR. Podujatia sa zúčastnia významný zahraniční predstavitelia medzinárodnej diabetologickej federácie (IDF, IDF World, EASD), predsedovia diabetologických asociácií z Poľska, Slovenska, Čiech, predsedovia občianskych združení, zástupcovia diabetológie na Slovensku, predchádzajúci predsedovia ZDS a iné významné osobnosti SR. Podujatie začne o 9.00 hod a predpokladaný koniec je 13.00 hod.

➤ **Naše najbližie stretnutie sa uskutoční 24.2.2020 na výročnej členskej schôdzi v budove ŠI SSOŠ DSA, Komenského 12, Trebišov o 16,30.**

➤ V kalendárnom roku 2020 plánujeme ešte 5 „dia“stretnutí v apríli, júni, auguste, októbri a decembskom. O termínoch budeme včas informovať.

Príďte medzi nás!

Kontakt: 0904 415 750
diatvtrebisov@gmail.com

Členské: 5€ na rok

Podporte nás!

Bankové spojenie:

OTP Banka Slovensko, a.s.,
číslo účtu

SK11 5200 0000 0000 1543 6341

IČO:00641332/0044

...pokračovanie...

Ak sú nadváha a obezita choroba, nech ich lieči lekár

V povedomí ľudí panuje predstava, že **lekár diabetológ** je tu na to, aby liečil a samozrejmosťou pacienta je jeho liečbu pasívne prijímať. Podľa diabetologičky MUDr. Čížovej diabetici v sebe nemajú dostatočne vypesťovanú zodpovednosť za vlastné zdravie. Dôkazom toho sú aj slová jej



pacientky: „*Dali ste mi zlé lieky, keď mám cukor taký vysoký!*“ To, že od poslednej kontroly pribrala päť kíl, už zlým výsledkom glykémie pani nepripísala. Zdravie každého pacienta je však v prvom rade v jeho vlastných rukách. Podľa odborníčky sa na úspešnom liečení diabetu podielajú lieky len 20 %. Zvyšných 80 % je v strave a pohybe. „*Keby si toto pacienti osvojili, nemuseli by byť takou chemickou továrnou na lieky, ako mnohí sú. Ráno hrst' liekov, večer hrst' liekov.*“ tvrdí diabetologička.

Ako riešiť tento problém?

V prvom rade: zdravým rozumom.

Ty ako diabetik si musíš raz a navždy uvedomiť, že „*dočasná diéta*“ ti nepomôže. Ty potrebujes „*zmenu životného štýlu.*“ Jednoznačne a definitívne.

V druhom rade: zmenou myslenia.

Pochop, že potrebujes niekoho, kto ti poradí ako na to. Vysvetlí ti všetky podrobnosti a zdôvodnenia **ako jest**,

kol'ko jest' a kedy jest'. Mnoho ľudí ovláda teóriu, ale správne ju **aplikovať do praxe**, to už akosi nevie dať. Prečo je to tak? Lebo prvotné a povrchné vedomosti naozaj nestačia, a tak správne a dlhodobé chudnutie nehrozí. Čo myslíš, ovládaš práve Ty súvislosti medzi enzymami a hormónmi, medzi makronutrientmi a mikronutrientmi? Vieš, ktoré oleje dokážu znížiť skryté zápalové stavy v tvojom tele? Naozaj veríš, že nadváha a obezita je kvôli konzumácii tukov? Poznáš pojem autofágia? Vieš, čo je metabolický syndróm? Počul si už o smrteľnom kvartete?

Moja prednáška

Ked'že ešte stále málo diabetikov vie o tom, že existuje **originálny spôsob stravovania** s názvom **Metabolic Balance®**, ktorý okrem iného **dokáže znížiť vysoké glykémie**, rozhodla som sa tento program predstaviť na edukačnom stretnutí aj v ZO ZDS Trebišov.



Začiatkom októbra 2019 som prítomným diabetikom osobne vysvetlila, že máš jedávať v prvom rade také

potraviny, **zloženie ktorých chýba v tvojej krvi**. Lebo ak dodáš práve tie do svojho organizmu, **vyrovnáš si hladinu hormónov a enzýmov**. Okrem toho zohráva veľkú úlohu **konzumácia potravín s nízkym glykemickým indexom**, kam patria konkrétnie druhy z nasledovných makroživín: mäso, hydina, ryby, morské plody, strukoviny, jogurty, mlieko, syry, tofu, ovocie, zelenina, tuky, chlieb, zemiaky, ryža, cestoviny. Podstatná je aj **správna gramáž**, aby mohla v tvojom tele prebehnuť redukcia hmotnosti, ale pozor, nie na úkor úbytku svalov. Zbaviť sa máš len telesného a viscerálneho tuku.

Načo cesta dlhá a kl'ukatá, ked' existuje krátka a priama

Ked'že každý človek, diabetik aj nedиabetik, je individualita, tak aj jeho stravovanie musí byť založené na individuálnych potrebách. Ved' ty máš inú hmotnosť, výšku, diagnózy, lieky, averzie, alergie, ako aj pohyb, než tvoj otec, brat, syn, sused, kolega. **A práve všetky tieto informácie majú podstatný dopad na činnosť jednotlivých orgánov v tvojom tele**. Už chápeš, že nie je možné všetkých ľudí hádzat' do jedného vreca? Správne je dôverovať svojej vlastnej krvi a na základe rozboru jej 35 parametrov vieš získať zoznam potravín, ktoré dokážu zlepšiť tvoj súčasný zdravotný stav.

Stravovacie návyky na ceste za zdravím

Zároveň je vhodné a potrebné dodržiavať doporučenia, ktoré pozitívne

a ústretovo pôsobia na **"tvoj metabolický systém v tele"** a držia na uzde tebe už dobre známy **"hormón inzulin."** A ktoré to sú? Je ich 8 (osem) a nech sa páči, zoznam sa s nimi.

8 základných pravidiel Metabolic Balance®

1. Jedávaj len 3x denne (pre dospelého človeka sú postačujúce raňajky, obed a večera, ak sú v správnej kvalite a kvantite).

2. Dodržuj medzi jedlami min. 5 hodinovú pauzu (počas tej konzumuj len čistú vodu, žiadne sladké vody s cukrom alebo náhradnými sladidlami, nie kávu, nie čaj, nie žuvačky).

3. Každé jedlo začni vždy bielkovinou (mäso, hydina, ryba, morské plody, strukovina, mlieko, jogurt, syr, tofu, vajcia, mandle a semienka).

4. Vždy maj na tanieri len 1 druh bielkoviny (nekombinuj počas jedného chodu viaceré bielkoviny, st'ažíš trávenie, zničíš biologickú hodnotu bielkovín).

5. Jedávaj vždy min. 20 a max. 60 minút (pričom súčasťou jedného chodu jedla musí byť: bielkovina, zelenina/šalát, a môže byť: pevný sacharid ako napr. chlieb, knäck, zemiaky, ryža, cestoviny, je možné si dopriať: ovocie, káva, čaj).

6. Večeru ukonči do 21,00 hod. (neskôr už v žiadnom prípade nejedávaj, pamäтай, že po skonzumovaní jedla máš zostať v zvislej polohe najbližšie 2 hodiny, nemáš polosediet', ani ležať').

7. Denne vypi vodu v množstve 35 ml na 1 kg tvojej aktuálnej telesnej hmotnosti (avšak max. 4,0 litre vody, ktorá má byť čistá alebo s minerálmi, avšak neperlivá, bez cukru/náhradných sladidel, bez citrónu, pretože akákol'vek pridaná látka do vody štartuje nové trávenie, čo je nepriaznivé pri redukcii hmotnosti ako aj pri udržiavaní zdravého životného štýlu).

8. Každý deň zjedz min. 1 jablko a to bud' k raňajkám alebo k obedu (nie je vhodné, aby diabetik konzumoval ovocie k večeri).

Prečo týchto 8 pravidiel je súčasťou Metabolic Balance®?

Nemecký lekár internista **Dr. Wolf Funfack** a nutričná pracovníčka diplomovaná **Ing. Silvia Bürkle** dokázali spoločne svojim **20 ročným výskumom a aplikáciou v praxi**, že práve tieto pravidlá hrajú v prospech metabolizmu u každého človeka:

- ✓ **zloženie potravy** priaznivo ovplyvňuje produkciu inzulínu,
- ✓ **načasovanie potravy** zas syntézu melatoninu (hormón spánku),
- ✓ **d'alšie opatrenia** zohľadňujú metabolické procesy v tele, ktoré pomáhajú znižovať inzulínovú rezistenciu a záťaž na tráviace orgány.

Životný štýl si vytváraš sám

Pribúdajú ti kilogramy a centimetre? Okrem toho aj choroby? Postrádaš energiu, kvalitný spánok, vytúženú hmotnosť? Práve s týmto ti pomôže originálny Metabolic Balance®.

Ponúka stravovanie v tvoj prospech. Prepojí **chémiu tvojho tela**

s chémiou tvojich potravín. Jedz a chudni zdravo, správne a natrvalo. Získaj metabolickú rovnováhu hor-mónov a enzýmov. Eliminuj lieky. **Lebo len kvalitný postup jednotlivých krokov ti zabezpečí kvalitný život.**



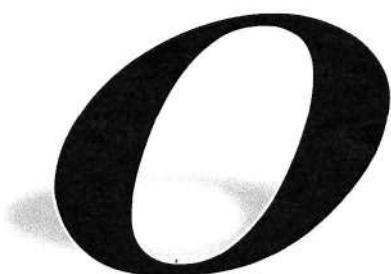
Dohodni si so mnou **bezplatné informačné stretnutie** a zistí, či je Metabolic Balance® pre teba ten pravý. Naučím ťa, ako zobrať kormidlo zdravia a spokojnosti do tvojich vlastných rúk. V bežných dňoch, aj počas sviatkov.

Autor článku: Metabolic Balance® - poradca, Ena Spišáková
Výživový poradca centra STRAVA LIEKOM www.enaspisakova.sk

0907 441 674



Mini dia slovníček



Obličkový prah

Je neviditeľná hranica, ktorú predstavuje hodnota glykémie v krvi okolo 10 mmol/l. U niektorých ľudí je to hodnota 8-12 mmol/, alebo 14 mmol/. Pri tejto hodnote sa objaví cukor v moči. Jeho prítomnosť sa zistuje pomocou prúžkov na samovyšetrenie moču (cukor/aceton). Prítomnosť cukru a ketolátok v moči je dôležitým ukazovateľom toho, čo sa deje v organizme. Diabetik by si mal vyšetriť moč pri glykémii nad 10-13 mmol/či nemerateľnej glykémii, pri chorobe, teplote a zvracaní, aby mohol predvídať napríklad vznik diabetickej ketoacidózy.

PAD



Je skratka pre perorálne antidiabetiká, lieky (tabletky) na zníženie hladiny cukru v krvi. Používajú sa pri liečbe diabetu 2. typu v kombinácii s d'alšími režimovými opatreniami (strava a fy-