

Ishrana

- Važno je da prehrana vašeg djeteta bude zasnovana na uravnoteženoj prehrani koja je bogata vlaknima i ugljikohidratima;
- Zdrava prehrana je ista za sve, bez obzira boluje li netko od dijabetesa ili ne;
- Tri glavna obroka, dvije do tri užine;
- Uskladiti ishranu cijele porodice s ishranom djeteta, kako se ne bi osjećalo izdvojenim iz sredine.

Fizička aktivnost

Svakodnevna fizička aktivnost je neophodna za djecu koja imaju dijabetes. S obzirom da ona smanjuje nivo šećera u krvi, djeca koja uzimaju inzulin moraju da smanje dozu, jer kombinacija suviše inzulina i vježbanja smanjuje nivo šećera u krvi i vodi u hipoglikemiju. Ako se dijete bavi sportom, treba da uzme više hljeba, voća i drugih ugljenih hidrata prije treninga.

Upute za roditelje

- U najvećoj mogućoj mjeri potrebno je uskladiti ishranu cijele porodice s ishranom djeteta, kako se ne bi osjećalo izdvojenim iz sredine
- Naučiti kako različita hrana utiče na nivo šećera u krvi
- Uspostaviti dnevnu rutinu za dijete i njegove fizičke aktivnosti
- Prepoznati simptome niskog nivoa glukoze u krvi i dijabetičke acidoze, te naučiti što učiniti u tom slučaju.
- Obavijestiti škole i prijatelje o pojavi šećerne bolesti, simptomima niskog nivoa glukoze u krvi i što u takvim slučajevima učiniti.
- Naučiti vaše dijete kako da si samo da inzulinske injekcije čim je dijete za to dovoljno staro – obično oko navršene devete godine.
- Da liječnik redovno pregleda vaše dijete, posebno ukoliko se ono iz bilo kojeg razloga razboli – moguće je da će biti potrebno izmijeniti dotadašnji tretman.

SVJETSKI DAN DIJABETESA



*Dijabetes i
porodica*



Šećerna bolest ili dijabetes mellitus je hronična bolest koja nastaje kada gušterača ne proizvodi dovoljno inzulina ili kada tijelo ne može djelotvorno upotrijebiti proizvedeni inzulin. Inzulin je hormon koji proizvodi gušterača, a koji omogućuje stanicama preuzimanje šećera iz krvi i njegovu preradu u energiju.

Više od 425 miliona ljudi trenutno živi sa dijabetesom. Većina ovih slučajeva je dijabetes tipa 2, koji se u velikoj mjeri spriječava kroz redovnu fizičku aktivnost, zdravu i uravnoteženu ishranu, te promociju zdravog životnog okruženja.

Sve porodice su potencijalno pogođene dijabetesom, tako da je svijest o znacima, simptomima i faktorima rizika za sve vrste dijabetesa od vitalnog značaja za rano otkrivanje.

Dokazano je da porodična podrška u brizi o dijabetesu ima značajan efekat u poboljšanju zdravstvenih rezultata za ljude sa dijabetesom. Stoga je važno da se edukacijom i podrškom pristupi svim osobama sa dijabetesom i njihovim porodicama kako bi se smanjio emocionalni uticaj bolesti koja može rezultirati negativnim kvalitetom života.

Rana dijagnoza i rano liječenje mogu smanjiti rizike štetnih i skupih komplikacija dijabetesa. Osoba sa dijabetesom tipa 2 može živjeti nekoliko godina bez pokazivanja bilo kakvih simptoma, a da za to vrijeme visok nivo glukoze u krvi postepeno oštećuje tijelo.

Gotovo 70% slučajeva dijabetesa tipa 2 može se spriječiti ili odložiti usvajanjem zdravijeg načina života, što je ekvivalentno broju do 160 miliona slučajeva do 2040. godine.

- Jedna od jedanaest osoba živi sa dijabetesom
- 80% slučajeva dijabetesa tipa 2 se može spriječiti
- Očekuje se 522 miliona oboljelih od dijabetesa tipa 2 do 2030. godine
- Dvije od tri osobe ne bi znale kako da se brinu o članu porodice koji boluje od dijabetesa
- Dijabetes je vodeći uzrok gubitka vida, kardiovaskularnih bolesti, insuficijencije bubrega i amputacije donjih ekstremiteta.

Najčešći tipovi dijabetesa

Dijabetes tip 1 (ranije poznat kao inzulin-ovisni ili s obzirom na početak bolesti mladenački ili dječji dijabetes) karakterizira nedovoljna proizvodnja inzulina što zahtijeva njegovo dnevno unošenje. Uzrok ove vrste dijabetesa nije poznat i dosad nisu poznate ni mogućnosti njegove prevencije.

Dijabetes tipa 2 (ranije poznat kao inzulin-neovisni ili s obzirom na vrijeme početka bolesti – dijabetes odraslih) nastaje kao rezultat nemogućnosti djelovanja inzulina u organizmu. Dijabetes tipa 2 zahvata gotovo 90% oboljelih od dijabetesa i uglavnom je rezultat prekomjerne tjelesne težine i tjelesne neaktivnosti. Simptomi mogu biti slični simptomima dijabetesa tipa 1, ali su najčešće manje izraženi. Stoga se ova bolest često dijagnosticira tek nekoliko godina nakon samog početka, kad su već prisutne komplikacije. Iako se ovaj tip dijabetesa javlja uglavnom u odrasloj dobi, može se pojaviti i kod djece.

Faktori rizika za nastanak dijabetesa tipa 2

- Nedostatak fizičke aktivnosti
- Prekomjerna tjelesna težina
- Nezdrava ishrana
- Porodična historija bolesti
- Visok krvni pritisak

Simptomi i znaci dijabetesa

- Učestalo mokrenje
- Povećana žeđ
- Nedostatak energije
- Gubitak tjelesne težine
- Zamagljen vid
- Usporeno zarastanje rana
- Trnci u rukama i nogama

Simptomi koji su više specifični za djecu:

- bol u stomaku;
- glavobolje;
- problemi u ponašanju.

