

ABSTRAKTA

Edukace diabetické diety - základní pravidla

Bc. Fatková R. DiS.

Oddělení klinické dietologie, I. interní klinika FN Plzeň

Diabetes mellitus se pandemicky šíří po celém světě. Komplexní součástí léčby DM je pravidelná edukace ohledně dietních opatření.

Cílem prezentace je seznámit nutriční terapeuty, ale i ostatní zdravotnické pracovníky pečující o diabetiky se základními pravidly a postupy edukace. Každý diabetik by měl znát potraviny, které obsahují sacharidy a jak rychle ovlivňují postprandiální glykémii. Diabetici 2. typu, kteří z 90 % trpí obezitou, by měl být zároveň poučeni i o množství tuku a energie v potravinách. Naopak diabetici 1. typu by měli umět napočítat množství sacharidů, zohlednit GI, přítomnost tuků a bílkovin v jídle. Upravit dávky inzulínu podle přijatých sacharidů na základě výpočtu vycházejícího z množství sacharidů, citlivosti na sacharidy a inzulín, aktuální glykémie a předchozí dávce inzulínu.

K selhání dietní léčby dochází nejčastěji při nedostatečné dietní edukaci, proto by konzultace s nutričním terapeutem měla proběhnout v průběhu prvních 6 měsíců 3–6x a dále alespoň 1x ročně. Neboť dobře edukovaný diabetik je lépe kompenzován, zvládá celkově lépe léčbu a předchází rozvoji chronických komplikací diabetu.