

## **Low carb versus diabetická dieta u diabetika.**

Pálová Sabina

Diabetes mellitus 2. typu je onemocnění, u kterého dochází ke snížení insulinové sekrece a zároveň zvýšení insulinové resistance.

Základním přístupem k léčbě diabetu je dieta diabetická ( 120-300g sacharidů ) . Tzv. ABC léčby diabetu (A<sub>1</sub>C, blood pressure, cholesterol).

Low carb dieta ( 20 -90 g sacharidů) vede k průměrnému snížení tělesné hmotnosti o 7.45kg, průměrné redukci HbA1c o 1,2% . 40 % pacientů na terapii antidiabetiky po roce dodržování této diety mohlo snížit medikaci o 1 lék. 60% pacientů na insulinoterapii po roce snížilo dávku insulinu nebo ho vysadili.

Vyšší použití tohoto programu u pacientů s diabetem je limitováno v současné době nedostatkem edukačních materiálů. Nutná je pečlivá edukace nutricionistou či nutričním terapeutem vzhledem k riziku zařazení nevhodných tuků – resp. nasycených mastných kyselin s negativním vlivem na lipidogram.