

LISTOPAD 2011

www.rok1.cz



**MEDIA  
PLANET**

# BOJUJEME S CUKROVKOU

3

TIPY

PRO ŽIVOT  
S DIABETES

## „CUKROVKA JE TICHÝ ZABIJÁK“

**Petr Čtvrtníček:** „Můj drzý ciferník brzy uvidíte na televizních obrazovkách v nových dia spotech.“

Inzulín  
mě vrátil zpátky  
do života



MOJE DIATRIKO

Domácí strava  
je tou nejlepší  
volbou



DOMA VÍTE, CO JÍTE

changing  
diabetes®



**Novo Nordisk  
mění diabetes**  
[www.lecbacukrovky.cz](http://www.lecbacukrovky.cz)



## VÝZVY

V posledních padesáti letech se prodlužuje průměrná délka života člověka, což souvisí se zlepšením výživy, lepší hygienou a nižší úmrtností na infekční choroby.

## Cukrovka - metla lidstva Epidemie cukrovky – máme šanci?

**N**a druhé straně stále přibývá tzv. „civilizačních chorob“, mezi které patří také cukrovka - skupina onemocnění, jejichž projevem je vysoká hladina krevního cukru. Počet nemocných s cukrovkou se každých 15 let téměř zdvojnásobuje. Každých 10 vteřin země na komplikaci cukrovky jeden člověk.

### Počet diabetiků narůstá

Diabetes postihuje v současné době asi 8 % české populace. Zvyšující se výskyt jde ruku v ruce s nárůstem obezity, sedavým způsobem života a stresem. Závažným zjištěním je rostoucí výskyt komplikací diabetu. Diabetes je v ČR nejčastější příčinou selhání ledvin, am-

putace končetin a slepoty získané v dospělosti. Cukrovka stojí také v pozadí srdečně cévních chorob - srdeční infarkt či mozková mrtvice, na které nemocní s cukrovkou nejčastěji umírají.

### Cukrovka - nejen zdravotní problém

Cukrovka představuje stále významnější ekonomický problém. V roce 2006 představovaly v ČR náklady na léčbu cukrovky asi 10% všech vynaložených nákladů ve zdravotnictví, přičemž převážná část byla vynaložena na léčbu orgánových komplikací v nemocnici.

### Více pohybu a méně jídla

Zastavit epidemii diabetu je možné. Prevence diabetu je však velmi složitá v době levných a dostupných po-

„Zastavit epidemii diabetu je možné, prevence diabetu je však velmi složitá.“



**Prof. MUDr. Terezie Pelikánová, DrSc.**  
Centrum diabetologie IKEM  
Předsedkyně České diabetologické společnosti

travin a v době, kdy zásadně téměř vymizela svalová práce.

### Včasné odhalení znamená oddálení a zpomalení rozvoje cévních komplikací

Podmínkou pro to, aby se s léčbou začalo, však je, aby se o cukrovce vědělo. Problémem je, že cukrovka nebolí a většina nemocných nemá naprosto žádné příznaky, které by na onemocnění upozornily. Je proto logické, že mnoho nemocných o své cukrovce neví, a tudíž nemůže být správně léčeno. Předpokládá se, že jen v naší republice je mezi námi „zdravými“ dalších asi 200 tisíc nemocných s cukrovkou. Důležité jsou proto preventivní prohlídky, při kterých by měl váš praktický lékař vyšetřit hladinu krevního cukru.



### DOPORUČUJEME



**Prof. MUDr. Milan Kvapil, CSc.**  
President Diabetické asociace ČR

STRANA 10

„Cukrovka – tichá nemoc s hlasitými důsledky.“

**MEDIA PLANET**

We make our readers succeed!

BOJUJEME S CUKROVKOU,  
1. VYDÁNÍ, 14. LISTOPAD 2011

### Projektový manažer:

Jan Brábník  
**Tel.: +420 222 232 714**  
**E-mail:**

jan.brabnik@mediaplanet.com

### Grafické zpracování:

Vratislav Pecka  
**Redaktor:** Anna Burdová,  
Jan Brábník  
**Editor:** Carl Söderblom  
**Foto:** Optima Health s.r.o.  
**Distribuce:** Mladá Fronta  
DNES, 14. listopad 2011

**MEDIAPLANET Czech s.r.o.**  
**Tel.: +420 222 232 715**  
**E-mail: info.cz@mediaplanet.com**

Posláním Mediaplanet je vytvářet svým klientům nové zákaznické.

Prostřednictvím odborných článků motivujeme naše čtenáře.

# CUKR v krvi?

Vysoká hladina cukru v krvi je průvodním jevem onemocněním cukrovkou. Udržet krevní cukr pod kontrolou a podpořit terapii diabetu vám pomůže doplněk stravy **Dialevel**.

### Dialevel obsahuje tři velmi důležité látky:

- **kyselinu alfa-lipoovou** - chrání nervové tkáně před poškozením
- **výtažek ze skořice** - pomáhá regulovat hladinu cukru v krvi
- **chróm** - pomáhá správnému využívání inzulínu v organizmu



...pomáhá, ale může i ublížit.

## MIMOŘÁDNÁ NABÍDKA!

Zakoupením akčního balení **Dialevel 60 tbl.** získáte také **značkový glukometr** za výhodnou cenu.

**Ušetříte 350 Kč!**

LIMITOVANÁ  
EDICE

Doplněk stravy



Limitovaná edice - platí pouze do vyprodání zásob.

[www.dialevel.cz](http://www.dialevel.cz)

WALMARK®

# DOPLŇKY STRAVY, KTERÉ POMÁHAJÍ UDRŽET DIABETES POD KONTROLOU



## Gurmar

rostlinný výtažek s kyselinou gymnemovou užívaný v orientální medicíně k léčbě diabetu přes 1000 let. Napomáhá snižovat hladinu cukru v krvi a podporuje aktivitu inzulínu. Nemůže ale nahradit odbornou léčbu.



## DiaStop

obsahuje kyselinu alfa lipoovou, která brání rozvoji neuropatií zapříčiněných diabetem a podporuje přeměnu cukrů na energii.



## Amylasin

omezuje vstřebávání sacharidů ve střevě, čímž snižuje množství glukózy v krvi a usnadňuje kontrolu váhy.

**TYTO PŘÍPRAVKY JSOU DODÁVÁNY DO  
LÉKÁREN VELKODISTRIBUTORY LÉČIV.**

**VYRÁBÍ BRAINWAY INC., WASHINGTONOVA 25, PRAHA 1  
ZÁKAZNICKÁ LINKA: 221 674 221, WWW.BWY.CZ**



Sám diabetu naštěstí nečelí, přesto se populární herec Petr Čtvrtníček rozhodl **zapojit do kampaně „Rok 1“**, jejímž cílem je upozornit širokou veřejnost na šířící se „epidemii“ diabetu. Díky jeho práci snad lidé konečně pochopí, že se **nejedná o žádnou banální nemoc**.

# Cukrovka je tichý zabiják, říká Petr Čtvrtníček

## OSVĚTA

Aby měla osvětová kampaň dobré výsledky (a tedy i smysl), je třeba o ní dát pořádně vědět. A co je lepší, než když se do takového projektu zapojí známé osobnosti?

## Prevence

Do kampaně Rok 1, jejímž cílem je nejen osvěta, ale i prevence vzniku diabetu, se zapojili také herci z Divadla Na Zábradlí, a mezi nimi i Petr Čtvrtníček. „V této kampani hráli herci z divadla Na Zábradlí, kde jsem v angažmá, tak jsem se rád připojil,“ říká herec a k roli, jíž ve spotu propagujícím kampaň dostal, podotýká: „Už jsem hrál ledascos, ale ztvárnit Inzulín

je velmi nevšední záležitost. Dustin Hofmann by oblíznul všech deset.“

## Internetová kampaň

Rok 1 je především internetovou kampaní a nalézt ji můžete na adrese rok1.cz. Sám Petr Čtvrtníček ji hodnotí jako velmi potřebnou a prospěšnou, vzhledem k tomu, jak závažným problémem cukrovka v naší společnosti je. „Nechci vypadat jako předčasně moudrý chlapec, ale něco o tom vím - cukrovka je tichý zabiják, který nebolí, zprvu nepřináší žádné obtíže a tak bohužel stála na okraji zájmu veřejnosti, ale životní styl současné populace jí jde hodně naproti, tak je potřeba

## PROFIL

### Petr Čtvrtníček

- Český divadelní i filmový herec a spoluvůrce scénářů.
- V současné době má stále angažmá v Divadle Na Zábradlí.
- Je ženatý, a otcem dcery Anny.
- Spolupracuje s organizací Rok1.

lidičky o jejím nebezpečí informovat, tak zaplatěpánbu za takovou osvětu,“ zdůvodňuje svou účast na projektu Petr Čtvrtníček.

## TV spoty

A protože podle něho není osvěty nikdy dost, plánuje už účast na další podobné akci. „Trošku pomáhám panu profesorovi Kvapilovi z diabetologické společnosti s další kampaní a tak můj drzý ciferník brzy uvidíte na televizních obrazovkách v nových dia spotech,“ prozradil herec. To, že se Petr Čtvrtníček do kampaně Rok 1 zapojil, ale naštěstí nemá spojitost s jeho osobní zkušeností s cukrovkou. „Zkušenost mám zatím jenom na place, i když

splňuji všechny předpoklady - životní styl, věk, pořád se točím okolo udírny... Ale 14. listopadu si na pochodu proti diabetu nechám změřit cukřík a pak už třeba budu hodný chlapec.“

## Nepodceňujte diabetes

Podcenit riziko vzniku diabetu byste neměli ani vy. Jen v České republice žije odhadem jeden milion diabetiků a někteří z nich o své nemoci ani nevědí. Přitom je velmi důležité jí včas rozpoznat a přizpůsobit jí životní styl, aby se nezhoršovala.

ANNA BURDOVÁ

redaktor.cz@mediaplanet.com

## Hádejte, kdo jsem?



Odpověď a mnohem více o diabetu na [www.rok1.cz](http://www.rok1.cz)

[www.rok1.cz](http://www.rok1.cz)



## Život a cukrovka

Máte ve vašem okolí někoho s cukrovkou? Zjistěte o této nemoci více informací.

[www.zivotacukrovka.cz](http://www.zivotacukrovka.cz)

- ▶ [nezávislý web o cukrovce](#)
- ▶ [informace o prevenci, diagnostice i léčbě](#)
- ▶ [nejčastější dotazy](#)
- ▶ [jak žít s cukrovkou](#)

Všechny články jsou garantovány českými odborníky.



PHOTO: ARCHIV DIVADLA NA ZÁBRADLÍ

## Diabetes 2. typu

**Tento typ cukrovky má drtivá většina nemocných (přes 90%). Vedle vrozené náchylnosti podporují její vznik obezita, nedostatek pohybu a stres.**

Nemoc je často spojena s tzv. centrální obezitou (velké břicho a hubené nohy), se zvýšeným krevním tlakem, zvýšením hladiny krevních tuků. Hlavními komplikacemi diabetu jsou srdeční infarkt a mozková mrtvice.

### Skruté příznaky

Diabetes mellitus 2. typu je často mylně označován za „mírnější“ cukrovku.

Naopak, jde o zrádnější onemocnění. Příznaky choroby nebývají zjevné, nemocný bývá často bez jakýchkoli obtíží, a cukrovka není proto včas odhalena. Při tom je nemocný ohrožen rozvojem dlouhodobých cévních komplikací cukrovky.

JAN BRABÁK

redaktor.cz@mediaplanet.com

## VHODNÉ STRAVOVÁNÍ

**Správný diabetik by neměl dbát jen na dostatek pohybu nebo na stále dobré glykémie, ale i na to co by měl a neměl jíst. Hlavní zásadou je, aby jedl ve stejný čas.**

Existují potraviny které v sobě nemají skoro žádný cukr. Patří mezi ně například: některá zelenina, maso, sýry, vejčeka, salámy apod. Některé jídlo se naopak diabetikům nedoporučuje.

Jsou to hlavně nezdravé potraviny. To jsou například tučná jídla, sladkosti, moc slané jídlo. Lidé trpící cukrovkou by si měli jídlo počítat podle tzv. výměnných jednotek/10g sacharidů je 1 jednotka. Exi-

stuje mnoho tabulek, kde se udává kolik výměnných jednotek daná potravinu má. Prostě a jednoduše, když má mít diabetik svačinu, může se rozmyslet jestli si dá jablko nebo půlku chleba.

## LÁZNĚ LUHAČOVICE, A.S.

Lázeňskou léčbou v Lázních Luhačovice lze předcházet nebo zmírňovat možné komplikace způsobené cukrovkou.

### Lázeňská léčba cukrovky:

- hrazená zdravotními pojišťovnami
- samoplátecké léčebné pobyty
- rekondiční pobyty pro diabetiky
- edukační program pro nově zjištěné diabetiky
- preventivní programy

Samoplátecké léčebné a rekondiční pobyty pro diabetiky na rok 2012 již nyní v prodeji se slevou až 17% za včasnou objednávku.

☎ 577 682 100

WWW.LAZNELUHACOVICE.CZ

VČASNÁ  
OBJEDNÁVKA  
až  
**17%  
SLEVA**



Účinná pomoc při onemocnění cukrovkou

### PRAKTICKÝ DÁREK

Unikátní technologicky vyspělý glukometr:

presné měření  
rychlý výsledek do 5s  
elegantní design  
kontrola teploty  
paměť na 250 výsledků  
zápisník poznámek

**Glukometr sada GlucoLab obsahuje:**  
glukometr, 25ks testovacích proužků,  
odběrové pero, 25ks lancet, kvalitní  
pouzdro.

Levné testovací proužky  
**50ks jen za 550 Kč**

Zvyhodněné balení 5 pack:

Zvyhodněné balení 5 sad testovacích proužků GlucoLab, celkově tedy 250ks testovacích proužků.

~~2700,-~~ **2300,-**

**AKČNÍ NABÍDKA**  
glukometr sada 1250,-  
nyní jen **499,-**  
POZOR! časově limitovaná akce



OBJEDNÁVKY U MEDITEST, s.r.o.:

**222 363 887**

Svornosti 811/30, Praha 5 150 00, info@meditest.cz, www.meditest.cz

## NOVINKY

# ZÍSKEJTE ČAS PRO ZDRAVÍ. ODHALTE CUKROVKU VČAS!

**Čas hraje obrovskou roli** – ať už v tom, kdy začnete žít zdravě, nebo kdy odhalíte počínající nemoc. V prvním případě **zabráníte propuknutí nemoci** a udržíte si zdraví, ve druhém si alespoň **pomůžete k jejímu snazšímu léčení.**

Cukrovka patří k tzv. zlodějům mezi nemocemi. Zpočátku se vůbec neprojevuje a příznaky začnete pociťovat až tehdy, když už je nemoc na postupu.

## Příčiny diabetes

Možnost vzniku diabetu jde v ruku v ruce s naším životním stylem a do jisté míry hraje roli i dědičnost. Na základě toho už můžete sami objektivně posoudit, jestli patříte do rizikové skupiny a svůj zdravotní stav ohlídat. Pravidelné návštěvy u lékaře

a odpovídající vyšetření byste však měli podstupovat v každém případě. Včasné odhalení diabetu je, stejně jako u všech nemocí, velmi důležité.

## Příznaky

První příznaky diabetu vypadají neškodně, díky nim však poznáte, že něco není zcela v pořádku.

Cukrovkáři zprvu pociťují velkou žízeň, s čímž souvisí i zvýšený příjem tekutin a následně časté močení během dne i noci. Dochází rovněž k výraznému úbytku váhy, přesto, že chuť k jídlu i příjem potravy zůstal nezměněn (v některých případech se naopak objevuje nechutenství). Přidává se i únava a malátnost, někdy poruchy zraku a postižení dolních končetin. Průvodním znakem diabetu je i svědění a opakující se

infekce pohlavních orgánů, močových cest a kožní infekce). Jedná se o příznaky které lze snadno zaměnit s příznaky jiných nemocí.

## Předcházejte obtížím

Výše uvedené projevy lze ještě vnímat jako poměrně „neškodné“. V horších případech může pacienta náhle zastihnout porucha vědomí. Dalším z příznaků může být i dech páchnoucí po acetonu, případně dentální potíže - zvýšenou kazivostí zubů či předčasná paradentóza. Objevují se také poruchy zažívání a průjmy, u mužů někdy dochází k poruchám potency.

Těmto obtížím se můžete vyhnout, když změníte životní styl. Bude to od vás obět, ale je lepší obětovat vlastní pohodlí než zdraví.

ANNA BURDOVÁ

redaktor.cz@mediaplanet.com



ROCK S INZULÍNOVOU PUMPOU  
Fotografie soutěže „Řekni cukr a zmáčkní spoušť“  
PHOTO: IVAN EMR

## VAŠI DODAVATELÉ ZDRAVOTNICKÉ TECHNIKY V DIABETOLOGII

Tekutý cukr Wellion Gold  
proti náhlé hypoglykémii



Glukometr Wellion Calla Premium

Testovací proužky Wellion Calla



elekta s.r.o.  
Elekta - a MED TRUST company

Elekta, s.r.o., Karlštejská 9, 252 25 Jinočany  
tel: 251 006 311, e-mail: elekta@elekta.cz, www.elekta.cz  
HELPLINE: 800 244 555

Inzulínová pumpa



Kompenzace diabetu je teď snadnější

DiaMedics

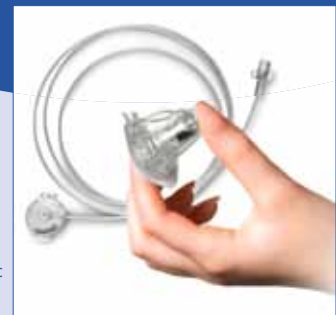
Univerzální infuzní sady ADR  
Glukometry Wellion  
Jehly Penfine

### Univerzální infuzní sady Spring:

- Unikátní detekce rozpojení
- Skrutá zaváděcí jehla (samozaváděcí mechanismus)
- Univerzální připojení LuerLock vhodné k většině inzulínových pump\*

\*Univerzální infuzní sady v kombinaci s některými inzulínovými pumpami mohou vyžadovat použití Wellion zásobníků

DiaMedics, s.r.o., Radyňská 288, 332 02 Starý Plzenec  
tel: 776 222 772, e-mail: info@diamedics.cz  
www.diamedics.cz





**SENZORY**  
Fotografie soutěže „Řekni cukr a zmáčkní spoušť“  
PHOTO: RENATA HRUŠKOVÁ



**MOJE DIATRIKO**  
Fotografie soutěže „Řekni cukr a zmáčkní spoušť“  
PHOTO: PETR PINK

# Inzulín mě vrátil do života.

**Pavlovi je 46 let a cukrovkou II. typu trpí přibližně 9 let. Nikdy ho nenapadlo, že zrovna on bude mít cukrovku. Hodně sportoval a hrál fotbal na vrcholové úrovni.**

V 37ti letech utrpěl úraz, který měla vyřešit až operace. Při předoperačním vyšetření byla indikována vyšší hladina cukru v krvi. Pro Pavla to byl šok. Diabetolog doporučil změnu stravovacích návyků, více pohybu a předepsal prášky na cukrovku.

### Komplikace

Po dvou letech Pavel přibral a diabetolog mu na základě výše hladiny cukru v krvi předepsal další prášky a zvýšil dávku těch dřívějších. „Hladina cukru v krvi byla stále vysoká, lékař mi tehdy oznámil, že bude potřeba nasadit inzulín.

To se mi ale nezdálo, necítil jsem žádné zdravotní problémy. Navíc jsem měl z inzulínu strach, přiznává Pavel.

### Výhody inzulínu

Začal tedy shánět informace. „Zjistil jsem, že můžu začít i s užíváním inzulínu jen jednou denně, nemusí mě to nijak výrazně omezit, a přesto mi to pomůže snížit cukr v krvi.“ Lékař Pavlovi vysvětlil, jak se inzulín dává a jak si může sám upravovat dávku podle vlastního měření glukometrem. „Je to již 5 let, co jsem na inzulínu. Moje hladiny cukru v krvi se upravily a já se teď cítím mnohem lépe. Lépe spím, bez obtíží hraji fotbal a jsem výkonnější i v práci, protože nebývám tak unavený“, chválí si výsledky léčby Pavel.

REDAKCE

redaktor.cz@mediaplanet.com

### DIABETES V ČÍSLECH

**Celkové roční náklady na terapii diabetu představují v České republice 8,35 mld. Kč.** Platí, že prevence je určitě levnější.

### ODHAD ROČNÍCH NÁKLADŮ NA TERAPII DIABETU NA JEDNOHO PACIENTA:

- **Dieta:** 6087 Kč
- **Léčba pomocí tablet:** 14 704 Kč
- **Kombinovaná léčba: tablety + inzulín:** 15 941 Kč
- **Inzulín 1-2x denně:** 15 941 Kč
- **Inzulín 3-4x denně:** 22 867 Kč
- **Inzulínová pumpa:** 88 261 Kč

**Diabetes postihuje v současné době asi 8 % české populace.**

- **200 tisíc** nemocných o onemocnění neví
- Více než **90 % diabetiků** má cukrovku 2. typu, nejčastěji lidé nad 50 let.
- **Až z 80 % souvisí** cukrovka s obezitou.
- Cukrovka hrozí i mladší generaci, která “tloustne”. Vyskytuje se dnes už i u neaktivních lidí v dospívání.

# Již 88 let

## Vám pomáháme v léčbě diabetu.

## PANEL EXPERTŮ



**Blanka Neoralová**  
šéfredaktorka  
časopisu Diastyl



**MUDr. Jan Brož**  
vedoucí diabetolo-  
gického oddělení  
FNKV Praha



**Prof. MUDr. Milan  
Kvapil, CSc.**  
Prezident diabetické  
asociace ČR



**Otázka 1:**  
Co si myslíte, že je  
hlavní příčinou tak  
vysokého počtu lidí  
trpících diabetem?

**Dlouhou dobu** se v naší republice nevěnovala pozornost osvětě. Lidé nepochopili, že „zdravý způsob života“ není jen taková fráze. Byli a jsme zvyklí na českou kuchyni, plnou tuků a cukrů. A čím je člověk „buclatější“, tím je také lenivější a dostane se tak do začarovaného kruhu. Zákon o zachování energie platí neúprosně, a čím více energie v potravě přijmu, tím více jí musím vydat. A přitom většina potravin vypadá tak nevině. Víte, že jedna tatranka, kterou slupneme jako nic ke kafičku, může znamenat až třetinový denní kalorický příjem?

**Příčiny jsou známé**, více jídla, méně fyzické činnosti, tedy více pohodlí a méně námahy. Je to zřejmě jedna z charakteristik etapy, kterou prochází většina obyvatel takzvaných vyspělých zemí. Ale odpověď na klíčovou otázku, proč se člověk žijící v nadbytku stane obézním (právě obezita je příčinou zdaleka největšího procenta diabetiků) a proč nadbytečné peníze neutráci nějakým jiným způsobem, ta dosud známa není.

**Roste zejména** počet nemocných s diabetem 2. typu. Nemoc je podmíněna dědičně, současně její vznik urychluje nesprávná životospráva, to jest málo pohybu a hojnost jídla. Zdá se tedy, že zvyšující se počet pacientů je projevem rostoucího blahobytu lidstva.

**Otázka 2:**  
Jak se Vy snažíte  
tento fakt zvrátit?

**Již sedm let** vydáváme časopis DIastyl, který je určen nejen diabetikům, ale i jejich rodinným příslušníkům. Snažíme se čtivou a lákavou formou ukazovat, že zdravý způsob života nemusí být jen odříkání a dvě mrkve denně, jak si to mnoho lidí s diabetem myslí. Doufáme, že pokud informace nebudou přicházet ve formě hrozby, ale doporučení a příkladů ze života, budou lépe pochopeny a přijmuty. V současné době došlo ke spojení DIastylu s oficiálním periodikem Svazu diabetiků. Věříme, že spojení našich aktivit poslouží všem lidem, kteří vlastní péči o zdraví berou zodpovědně.

**Vedle práce** v ambulanci a na diabetologickém oddělení FNKV Praha se věnuji psaní edukačních knih pro pacienty, kterých vyšlo dosud asi 15, řadu let vedu redakční radu časopisu pro pacienty Diastyl a společně s dalšími kolegy sestavujeme obsah několika edukačních internetových stránek. Před několika lety vzniklé [www.diacentrum.cz](http://www.diacentrum.cz) bylo tehdy asi nejucelenějším českým informačním zdrojem pro pacienty s diabetem a vysokou návštěvností si udržuje dodnes. A jinak se snažím méně jíst a více sportovat, ale jde to dosti ztěžka.

**Připravili** jsme návrh Národního diabetologického plánu. Ministr zdravotnictví potvrdil na jednání dne 7. 11. tohoto roku zájem na spolupráci a na uskutečnění tohoto programu. Součástí programu je také řada konkrétních činů, které pomohou prevenci diabetu a zlepšit výsledky léčby.

# INULIN nepostradatelný pro diabetiky



Zdravá výživa a její vliv na lidské zdraví je v dnešní době jedním z nejdiskutovanějších témat, především u diagnostikovaných diabetiků I. i II. typu. Naše společnost proto svým zákazníkům nabízí výrobek **INULIN 25x5g**.

Jedná se o rozpustnou vlákninu, která patří mezi nejvýznamnější **prebiotikum** (podporuje růst zdravých bakterií tlustého střeva) a její blahodárný vliv na zdravý chod celého lidského organismu je vědecky prokázán.

#### Hlavní benefity INULINU:

- Stabilizuje hladinu krevního cukru (ovlivňuje uvolňování inzulínu a přeměnu glykogenu)
- Snižuje riziko vzniku rakoviny konečníku a tlustého střeva
- Napomáhá zvyšovat absorpci vápníku z potravy a její ukládání v kostech (prevence osteoporózy)
- Má pozitivní vliv na krevní cholesterol a triglyceridy
- Pomáhá optimalizovat proces trávení (při zácpě či při průjmu)

K dostání v lékárnách (APA kód - 2169473), zdravých výživách, Bille, Hrušce, Hyperalbertu, Intersparu či Tesco





INSPIRACE

# Mějte svůj jídelníček pod kontrolou



Ať už jste či nejste diabetici, měli byste si dávat **dobrý pozor na to, co jíte**. Nevhodná strava velkou měrou přispívá ke vzniku cukrovky.

Cukry, soli a tuky dnes patří k nejčastějším složkám potravy. Bohužel jsou jednou z příčin obezity a nemalou měrou se podílejí na zvýšení rizika vzniku diabetu. Svůj jídelníček by si proto každý z nás měl hlídat.

### Vařte si doma

Pokud se často stravujete v restauracích či dokonce ve fast foodech, měli byste to rychle změnit. Nejlepší je uvařit si doma - jen tak máte pod kontrolou, co jíte a jestli je to zdravé.

Můžete nahradit cukry sladidly pro diabetiky, tuky (např. často používaný palmový či kokosový olej) vyměnit za zdravější slunečnicový nebo řepkový, méně solit a zaměřit se na racionální výživu.

### Správný příjem živin

Jak si ohlídáte, že jíte zdravě?



**DOMÁCÍ KUCHYNĚ.** Fotografie soutěže „Řekni cukr a zmáčkni spoušť“ PHOTO:ROMAN JAROS

Přijímaná potrava by měla odpovídat výživovým požadavkům dospělého člověka a některé hodnoty by neměly přesáhnout určitou hranici.

Odborníci na výživu uvádějí, že např. denní dávka soli u dospělých by neměla přesáhnout 6 gramů. Množství nasycených tuků by se mělo pohybovat nejvýš kolem 20 gramů u žen a 30 gramů u mužů. Ženy by neměly denně přijmout vyšší množství cukru než je 50 gramů, muži pak 65 gramů.

Na tomto příkladu je nejlépe vidět, jak je důležité mít jídlo pod kontrolou. Když si na ulici koupíte cheeseburger a hranolky, nedokážete si ani představit, co právě jíte.

### Vařte si doma

Důležité je jíst pravidelně a po menších porcích (např. diabetici by měli jíst 5-6x denně). Také platí ona stokrát proklamovaná průpovídka, že nejdůležitějším jídlem dne je snídaně, takže ji rozhodně nevynechávejte.

*“Konečně se cítíme skvěle a jsme v kondici. Jen díky Prokardinu si užíváme v pohodě a naplno každý den.”*



Aktivní látky obsažené v Prokardinu pomáhají posilovat činnost všech svalů včetně srdce, navíc působí pozitivně i při svalových křečích. Za tento kvalitní přípravek přitom neutratíte více než 3,60 Kč za den.



Vhodný dárek pod vánoční stromeček nebo k narozeninám.

Doplňek stravy. Žádejte v lékárnách. Informace na tel: 577 981 893 nebo na [www.prokardin.cz](http://www.prokardin.cz)

**DiaChrom®**  
Nízkokalorické stolní sladidlo vynikající chuti pro snižování cukru a cholesterolu v krvi.



Žádejte v lékárnách. [www.diachrom.cz](http://www.diachrom.cz)

**(NUTRA-BONA®)**  
ZLEPŠETE KVALITU SVÉHO ŽIVOTA!  
**PROJEKT ZDRAVÍ PRO DIABETIKY**

**Účinné složky podporují léčbu a pomáhají předcházet vzniku diabetických komplikací:**

- ▶ zvyšují imunitu a zlepšují hojení
- ▶ snižují glykemický index
- ▶ upravují střevní obtíže (zácpy, průjmy, nadýmání)
- ▶ zlepšují zažívání a využití vitamínů, minerálů a ostatních cenných živin z potravy
- ▶ prevence vzniku diabetické nohy, bérceových vředů, infekcí a plísňových zánětů

**Garantem Projektu zdraví NUTRA-BONA Doc. MUDr. Lubomír Kužela, DrSc.**

Více informací: [www.nutrabona.cz/program-diabetes](http://www.nutrabona.cz/program-diabetes) nebo tel. 257 329 314

**Do konce listopadu SLEVA 15% ze zákaznické ceny (Poradenské centrum Hořejší nábřeží 23, Praha 5).**

**DIA - BIO**  
**RACIO - BEZLEPEK**

Diabetické      Starostrašnická 38  
Bezlepkové      Praha 10  
Bezlaktózové      Tel.: 274 810 038  
Bio potraviny      metro Strašnická

**Široký výběr potravin pro různé typy diet.**  
**E-shop pro naše zákazníky!**

**[www.DIA-POTRAVINY.cz](http://www.DIA-POTRAVINY.cz)**

**5% SLEVA s tímto inzerátem**

## NÁZOR PROFESIONÁLA

Lidské tělo, pokud je zdravé, se snaží udržet glykémii (hladina krevního cukru) ve velmi úzkém rozmezí. **Glukóza (krevní cukr) je pro tělo nepostradatelnou látkou, která, krom jiného, živí tkáně a buňky.**

## Diabetes mellitus – cukrovka – tichá nemoc s hlasitými důsledky

**G**lukózu potřebuje pro svou činnost zejména mozek.

Je pro něj zdrojem energie, a i při velmi krátkém nedostatku přestává fungovat. A protože správná funkce mozku je pro náš život zásadní, není divu, že si lidské tělo hlídá hladinu glukózy velmi přesně a účinně.

**Hladina cukru**

Každého napadne, že když náš mozek potřebuje glukózu jako zdroj energie, vůbec nebude vadit, když bude v krvi glukózy více. Opak je však pravdou. I lehké zvýšení glukózy v krvi znamená poškození cévních stěn a s odstupem také komplikace, které zabíjejí. Zabíjejí pacienty s cukrovkou, což je právě nemoc, pro kterou je typické zvýšení glykémie.

**Skryté příznaky**

Cukrovka, diabetes mellitus, je nemoc, která by měla strašit celý svět. I když probíhá potichu, zprvu nemá žádné příznaky, zvýšená glykémie, základní to příznak cukrovky, hlodá na cévách a výsledkem jsou závažné poškození zraku, amputace dolních končetin, selhání ledvin, infarkt i mozková mrtvice. Tyto komplikace jsou, na rozdíl od cukrovky, velmi hlasité - nemocně těžce poškozuji, zhoršují a zkracují jim život. Z medicínské stránky platí, že nejlepší je prevence důsledným předcházením cukrovce a důslednou léčbou cukrovky, jestliže vznikne. Diabetologové prokázali, že nejlepší prevencí závažných dopadů cukrovky je léčba, která sníží zvýšenou glykémii do rozmezí zdravého člověka.

**Spolupráce pacienta**

Nejdůležitější pro dobrý výsledek je spolupráce ne-



**Prof. MUDr. Milan Kvapil, CSc.**  
President Diabetické asociace ČR

**ODBORNÝ NÁZOR**

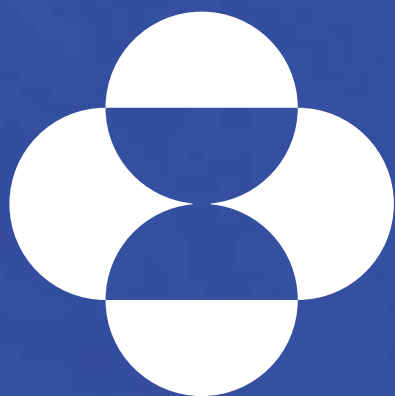
„Ruku k dílu musí však přiložit i nemocní.“

mocného. Mělo by se mu dostat informací o cukrovce, tak aby mohl uspořádat svůj život způsobem napomáhajícím léčbě. Pokud se nepodaří upravit životosprávu, je účinnost jakékoliv léčby léky omezená a obvykle nedostatečná. Současně by měl být léčen léky. Ty starší měly nevýhodu v tom, že někdy a u někoho snižovaly glykémii až moc (vznikla hypoglykémie), mohl nemít k dispozici tolik potřebnou glukózu a vzniklo až bezvědomí. Ty novější, například analoga inzulínu, nebo úplně nejnovější léky založené na účinku inkretinů, mají vlastnosti podstatně výhodnější. Inkretinová léčba přímo hypoglykémii brání. Takže medicína svůj díl práce odvedla. Nové a bezpečné léky na diabetes jsou zde. Ruku k dílu musí však přiložit i nemocní. Bez jejich spolupráce je léčba léky svízelná, často nedostatečná, nebo i nemožná.

## Prevence komplikací při fyzické aktivitě

**Pohyb uvolňuje mysl, spotřebovává energii přijatou v potravě, přispívá k lepšímu metabolismu cukrů a tuků, posiluje celý oběhový systém a pravidelně provozovaný působí příznivě na celé tělo.**

Proto je základní součástí léčby diabetu, stejně jako úprava jídelníčku. Frekvence a intenzita pohybové aktivity závisí na mnoha faktorech, které nejlépe posoudí Váš diabetolog. Lékař Vám poradí, který sport je pro Vás nejvhodnější a jak si dle zvolené pohybové aktivity upravovat dávky potravy a zejména inzulínu, abyste se nedostali do hypoglykémie. Při sportu a pohybové aktivitě mějte vždy při sobě: glukometr a testovací proužky, hroznový cukr či sladkou šťávu, inzulín, glukagon a nápoj.



**MSD**

Shapes

## Reach your goals!

- > Otevřeno 365 dní v roce
- > 140 špičkových strojů
- > Prostorná kardio zóna
- > Osobní trénink
- > Bazén a vířivka
- > Měsíže
- > Sauna a pára
- > Solárium
- > Fyzioterapie
- > 19 druhů skupinových lekcí
- > Indoor Cycling
- > Dětský koutek

- > Open 365 days a year
- > 140 high quality training machines
- > Large cardio zone
- > Personal training
- > Pool and Jacuzzi
- > Massage
- > Sauna and steam bath
- > Solarium
- > Physiotherapy
- > Group training classes
- > Indoor Cycling
- > Child care

World Class Health Academy Program  
 210 Millbrook Place, W. Toronto, ON  
 M1J 1T1, CANADA  
 Phone: 416-291-3911  
 www.worldclass.ca

World Class Fitness Center - Oshawa  
 11 Parkview Square  
 144 W. FRANKLIN AVE.  
 Phone: 416-291-3911  
 www.worldclass.ca

World Class Fitness Center - Mississauga  
 Wellington Street 77  
 119 SS. BRADSHAW  
 Phone: 416-291-3911  
 www.worldclass.ca

**World Class**  
HEALTH ACADEMY

[www.worldclass.cz](http://www.worldclass.cz)

## Olivovník pomůže ke zdravému krevnímu tlaku

Potíže s krevním tlakem trápí okolo 25% dospělé populace. Je to daň za dnešní pohodlný způsob života. Ačkoli víme, že bychom měli žít zdravě, většina z nás má své rezervy. Hypertenze je přitom rizikovým faktorem pro vznik dalších zdravotních komplikací, jako je srdeční infarkt nebo mozková mrtvice.

### Pomoc z přírody

Je vědecky potvrzeno, že přírodní cestou dokáží krevní tlak snížit olivy a listy olivovníku. Konkrétně účinná látka oleuropein, která je v nich obsažena. Oleuropein obsahuje také novinka na našem trhu - přípravek Optitensin. V jedné tabletě je tak vysoká koncentrace oleuropeinu, která odpovídá více než 5-ti litrům olivového oleje!

### Optitensin:

- udržuje zdravou hladinu krevního tlaku
- přispívá k udržení zdravého srdce
- má silné antioxidační účinky - až 4x silnější než vitamin C
- pomáhá udržet správnou hladinu cholesterolu v krvi



Více o přípravku na [www.optitensin.cz](http://www.optitensin.cz).

**OBČANSKÉ SDRUŽENÍ DÍTĚ S DIABETEM**  
[www.ditesdiabetem.cz](http://www.ditesdiabetem.cz)

- edukace
- poradenství
- víkendové pobyty
- sportování
- letní zdravotně edukační tábory

společně vše zvládneme

**POMÁHÁME DĚTEM s diabetem mellitus I. typu a jejich rodinám vyrovnat se s celoživotním onemocněním**

**Pomůžete i vy?**  
 Číslo účtu: 35-3903900257/0100

Naše činnost by nebyla možná bez vaší podpory!

OSTRAVA!!!

Statutární město Karviná, Statutární město Havířov, Arcelor Mittal, Medtronic, Promedica, Lilly, A.Import.CZ, Roche, Tupperware, Rodinný pivovar Chodovar, Bonno Gastro Servis

Design: ABS s.r.o.

## ČASOPIS PLNÝ ZDRAVÍ

nebojte se cukrovky

- \* zdravé recepty
- \* inspirace pro zdravý životní styl
- \* novinky v péči o zdraví

**AKCE**  
 roční předplatné jen **149 Kč**

s předplatným získáte navíc **POUKAZY** na zdravotní zboží a služby v hodnotě **1000 Kč ZDARMA**

**SPECIÁLNÍ BONUS**  
 K předplatnému obdržíte **5 zdravotních publikací** z edice Svazu diabetiků **ZDARMA!**  
 uveďte kód: SLEVA MF

číslo 6 / 2011 vychází **8. 12.**

telefonní linka pro objednávky: **222 364 825**  
[predplatne@diastyl.cz](mailto:predplatne@diastyl.cz)  
[www.diastyl.cz](http://www.diastyl.cz)

# extrudo®

nature product

Připravme si vánoční pochoutky. ZDRAVĚJI.

## Římské placičky - Nový recept - Těstíčko na ryby

- Netradiční příprava – zajímavá chuť
- Nesaje tuk, dobře drží
- Zachová šťavnaté maso
- Vyrobeno z celozrnné cizrny

*Postupujeme podle receptu na krabičce a snížíme množství mléka na 350 ml, čímž vznikne hustější těstíčko, které dobře přilne k masu.*



## Obalovací směs ITALSKÁ Zajímavá bezlepková PANÁDA

- Pracuje se bez vajec a mouky přímo s navlhčeným masem
- Strouhanka dobře přilne
- Příjemná varianta ochucená směsí italských bylin
- Rychlá nenáročná příprava - třeba na chatu

*DOPORUČENO NA PŘÍPRAVU ŘÍZKŮ*



## STROUHANKA Kukuřičná, Křupavá Osvědčená bezlepková – celozrnná strouhanka

- Klasická příprava – poslední vrstva trojobalu
- Nesaje tuk, nepřipaluje se
- Křupavý – zlatavý výsledek
- Neobsahuje sůl a žádné koření
- Jemně podle zdraví přisolíme vejce

*TROJOBAL*

