

Vážení a milí čtenáři!

Každý rok přichází máj, lásky čas, ke které zve hrdliččin hlas. Lásek je ovšem přehršel – k osobě opačného či stejného pohlaví, rodičům, vlasti, vzdělání, jídlu. Každému, co jeho jest a hrdlo ráčí.

Někteří z nás již prošli různými stádii lásek a zakotvili u té poslední, jídla a začali jíst, jedli a jedli, a jestli nezemřeli, jedí dodnes.

Občas se zastaví před zrcadlem a řeknou si: „Pánečku, jsem tohle ještě já? Měl bych s tím něco udělat. Začnu držet dietu.“

Vyrazí do nejbližší trafiky, nakoupí všechny lesklé časopisy, které mají na obálce slovo DIETA, a spokojeně supí domů. Úlovek rozloží na stole, připraví si nějaké to zobání, aby nevyhládlo, a začnou listovat, opisovat, skládat sliby o tom, jak zítra vstanou, výjimečně se neoparí čajem a:

- a)** posnídají v klidu, lehce a zdravě
- b)** nebudou si dávat nic tučného
- c)** žádný dortík po obědě!
- d)** po návratu z práce se nebudou na nic vymlouvat a začnou cvičit!!
- e)** po šesté hodině večerní již žádné jídlo!!!

Ti odváznější si svoje předsevzetí dokonce napíší na lístek, který uloží na dobře viditelné místo. A odted' nastane těmto nebohým lidem skutečné martyrium.

Kromě oblečení je začnou tlačit všechny ty rozkazy, které sami sobě uložili. Rádi by je splnili, aby si zachovali důstojnost, jenže zvyk je skutečně železná svíravá košile. Výsledkem je, že místo, aby se lidé cítili spokojenější a zdravější, nějaké kilo zhubli, začnou se cítit hůře a někteří naopak z frustrace ještě přiberou (...nemá to cenu, stejně to nedokážu).

Kudy z tohoto začarovaného kruhu? Pojdme se inspirovat Matkou přírodou. Kdysi dávno jistý Charles Darwin předvedl světu svoji teorii evoluce. Nikoliv revoluce, hrrr na to, ale pomalý systematický proces, trvalá změna k lepšímu. Žádný tvor na světě se ráno neprobudil a neřekl si, už mě ta voda nudí, ode dneška žiji na souši. Nevylezl z vody, žábry se mu na povel nepřeměnily na plíce a nezačal se procházet po břehu. I kdyby se o to nakrásně pokusil, bídne by zahynul, metr od svého prostředí, na které byl po celý život zvyklý.

Svět je takový, jak na něj sami nahlížíme. A dokonce se umíme obelhávat! Nechce se nám cvičit? Ale vždyť na to není vůbec čas! (Víte, kdy já přijdu večer z práce domů? A co všechno ještě musím? Vůbec netušíte, kolik prachu se usadí na hrnečcích po babičce, a všechny je musím vyleštit!). A rotopedu v rohu smutně zrezne další součástka.

V myslí se nám vytvářejí obrazy, které nás někdy straší, někdy povzbuzují. Pro tuhle chvíli se rotoped proměnil v monstrum, ke kterému chováme nepřekonatelný odpor. Dokonce se ho bojíme. A tohle všechno zapřičiňuje, že nejvíce energie nás stojí jen se k němu přiblížit.

Malými kroky je potřeba se přibližovat k vytčenému cíli a velká změna přijde sama! Jestli chcete zhubnout, neodpírejte si všechno naráz. Každý den odstrčte z talíře jedno sousto, druhý den dvě sousta... Přečtěte si na rotopedu noviny. Další den zkuste minutu šlapat. Další den dvě minuty. Vyjděte první den dva schody, druhý den tři... Představujte si, že to jsou schody do nebe. Nebe bez nadváhy, infarktů a cukrovky 2. typu.

A o tom bude tato knížka.



Co je to cukrovka

Cukrovka, používá také krycí jméno diabetes mellitus, se stává novodobou metlou lidstva. Zákeřně využívá lidské slabosti pro jídlo. Určitě dobře znáte lamentace lékařů: „Pane/paní, vy musíte zhubnout, jinak...“ A následuje dlouhý výčet komplikací a nepříjemností, které vás potkají. Naštěstí většina z nás přestane tak asi u druhého, ti statečnější u třetího, bodu poslouchat.

Začne se vám honit hlavou, co vám vlastně na tom světě zbude, když ani ten kousek žvance vám tenhle protivný doktor nedopřeje.

A všimli jste si, že někteří lékaři sami nejsou zrovna, ehm, štíhlí? To i oni podlehli jídlu – nejednodušší dosažitelné lidské potřebě a touze.

Cukrovka je ale opravdu zákeřný nepřítel. Dlouhou dobu nás nic nebolí, nic nevaruje. A když udeří v plné síle, může být už na nápravu pozdě. Ale už naši předkové, chrabří husité, si dodávali odvahy heslem: Nepřátel se nelekejme, na množství nehleďme. A my za nimi rozhodně nezůstaneme pozadu. Člověk se nejvíc bojí toho, co nezná, proto si nejdříve cukrovku ze všech stran proklepneme.

Typy cukrovky

Aby toho nebylo málo, máme dokonce více typů cukrovky. Zastavme se u třech z nich – 1. typu, 2. typu a MODY. Nejrozšířenější je ta 2. typu, na kterou se také zaměříme. Ale pro pořádek si představíme všechny.

Diabetes 1. typu

Svoje jméno diabetes mellitus získala cukrovka již ve starověku. První zmínka o diabetu pochází z roku 1500 př. n. l., kdy byla nemoc projevující se častým močením popsána v tzv. Ebersově papyru. Tehdy ovšem ještě nebyla nazývána diabetem mellitem a nevědělo se nic o jejím mechanismu vzniku či léčbě. Areatus z Cappadocie (30–90 n. l.) nazval poprvé nemoc **diabetes**. Termín pochází z řeckého *protékat* nebo *odtékat*, *vysávat* (diabaino). To proto, že jedním z hlavních příznaků neléčené cukrovky je časté močení.

Nápadné také bylo, že se k nemocným slétávalo velké množství hmyzu. To bylo dávným lékařům velmi divné. A protože tenkrát, kdysi před naším letopočtem, neměli k dispozici laboratorní výsledky, nezbylo jim než moč ochutnat. A vida, byla doslova a do písmene sladká! Organismus neuměl vstřebat glukózu neboli cukr z krve a ta bez užitku odcházela z těla ven močí.

Diabetes 1. typu je autoimunitní onemocnění. To znamená, že v řízení lidského těla dojde k poruše a buňky samy postupně zničí Langerhansenovy ostrůvky ve slinivce břišní, které vyrábějí hormon inzulin. Tento hormon funguje jako klíč k otevírání stěn buněk, aby glukóza z krve mohla přejít do svalů a jater k dalšímu zpracování.

Pokud je inzulinu v krvi málo či dokonce žádný, glukóza z krve se nemůže uplatnit a organismus začne trpět nedostatkem energie. Játra, svaly a tuková tkáň nemají dostatek glukózy a tedy ani energie. Začnou tedy vydávat signály: Pozor, nebezpečí, rychle potřebuji energii! Zoufalé tělo začne spotřebovávat namísto glukózy bílkoviny a tuky, tedy začne rozkládat svalovou hmotu. Postupně dojde k rozvratu celého systému a nemocný zemře.

Naštěstí k takovému tragickému konci již nemusí vůbec dojít. Onemocnění diabetem 1. typu lékaři již umí včas diagnostikovat. Při pravidelné aplikaci inzulínu může člověk i s diabetem prožít plnohodnotný život.

Diabetes 2. typu

S cukrovkou 2. typu je to jinak. Také se jí říká civilizační choroba, protože většinou vzniká z přemíry jídla a pití a z nedostatku pohybu.

Jestliže dnes většina z nás celý den tvrdě pracuje, znamená to, že přemýšlí, mačká tlačítka na klávesnici a maximálně vláčí po městě těžkou tašku s notebookem, protože se bojí, aby ho nikdo neukradl. Notebooky jsou čím dál lehčí a my jezdíme víc a víc autem a nechce se nám ujít už ani ty pověstné čtyři kroky. A v přestávkách do sebe soukáme tučná a sladká jídla, ze kterých už na první pohled odkapávají kalorie. A protože jsme vydali jen minimálně energie, tu, kterou přijmeme z jídla, si skoro všechnu uchováme na horší časy. Prakticky to znamená, že nám přibývají tukové vrstvy a kilogramy.

Naši předkové na tom byli o mnoho lépe. Ti, kteří pracovali na polích, v továrnách či tahali klády z lesa, zpracovávali kalorie jedna radost. A k jídlu na ně čekaly hodnotné potraviny (jenom si vzpomeňte – *Hrách a kroupy, to je hloupý, to my máme každý den!*) a nesladké nápoje (voda ze studny). A předčasně umírali na mrtvičku jenom ti nezdravě růžolíci, baculatí továrníci, kteří celé dlouhé dny jenom kouřili tlusté doutníky a vysedávali ve správních radách.

Proč našemu tělu přebytek jídla tak vadí? Lidský organismus je precizně řízená chemická továrna. Jakoukoliv potravinu sníme, okamžitě ji začne rozkládat a přeměňovat na co nejjednodušší části, vhodné k dalšímu zpracování. Tělo potřebuje mnoho glukózy k výživě mozku a k tomu, abychom se mohli hýbat. K přechodu glukózy z krve do svalů je nezbytný hormon inzulín. Jestliže neustále přijímáme více potravin, než je nutné, dostává se nám také příliš mnoho hormonu inzulínu a buňky nad ním začnou „ohrnovat nos“ a přechod glukózy do krve přestane být stoprocentní. Slinivka se znepokojí, začne vyplavovat ještě větší množství inzulínu, buňky pod tím nápoem glukózu převedou, ale jejich necitlivost se zvětší a příště ke správné přeměně budou potřebovat ještě větší množství. Pokud jste zároveň jedincem, jehož slinivka uvolňuje inzulín nesprávným způsobem, totiž se zpožděním, pak je cukrovka na světě. A tak jako zásoby ropy ve světě nejsou nevyčerpatelné, ani zásoby inzulínu ve slinivce nejsou bez hranic. Na konci této nezdravé cesty je neustále zvýšená hladina cukru v krvi, která škodí celému organismu a způsobuje nutnost brát léky, podporující činnost slinivky, či pravidelně aplikovat inzulín.

Diabetes typu MODY

MODY diabetes je vzácný typ dědičného diabetu, který není závislý na inzulínu a stojí na pomezí diabetu typického pro dětský věk (1. typu) a diabetu starších pacientů (2. typu). Charakteristický pro jeho počátek je období puberty a mladší dospělosti a odtud také pochází jeho anglická zkratka MODY (Maturity-Onset Diabetes of the Young), volně přeloženo jako diabetes dospělého typu objevující se u mladých lidí.

Nejčastější typ cukrovky v naší populaci, cukrovku 2. typu, si dlouhá léta hřejeme jako hada na prsou. Chutná nám, sníme všechno, co vidíme, a co nevidíme, to si vyštouráme z tajných zákoutí lednice či spíže. Nic nás nebolí, nic nám nechybí, pohybu nepřebývá. A léta běží. Tím, jak se zvyšuje necitlivost buněk na inzulín, se postupně zvyšuje hladina cukru (glukózy) v krvi. V těle zatím probíhají netušené a bohužel nevratné procesy, lékaři nazývané pozdní diabetické komplikace, ničící celý organismus.

Glukóza v krvi i v tkáních, které je přebytek a nemůže být zpracována, se váže na různá místa, kam nepatří, například cévní stěny. Nebo je odbourávána méně obvyklými cestami, přičemž vznikají produkty, které tělu neprospívají.

Nejvíce jsou poškozována jemná nervová zakončení (**diabetická neuropatie**). Nemocný přestává pociťovat teplo, chlad, tlaky na nohou. Vznikne tzv. *diabetická noha*. Do postižené končetiny neproudí ucpanými cévami krev, jakékoliv i drobné poranění se velmi špatně hojí a může dojít až k amputaci. Později přestávají správně pracovat i vnitřní orgány.

Cévy vyživující oční sítnici bývají také poškozeny, vzniká **diabetická retinopatie**, která může vyústit až ve slepotu.

Ledviny začnou propouštět bílkoviny (**diabetická nefropatie**) a jejich funkce se velmi omezí. V krajním případě nemocný skončí na dialýze.

Vypadá to jako horor? Situace je ale ještě mnohem horší. Horor je čistá fantazie, upíři, zombíci, vlkodlaci a jiná havěť ve skutečnosti neexistují. Nebo jste se s nimi setkali? Ale člověka s amputovanou nohou, nemocnými ledvinami nebo po třetím infarktu potkáte bohužel často. Cukrovka je smutná realita a důsledek neodpovědného přístupu ke svému vlastnímu zdraví.

