

Dnes je diabetes mellitus (DM) diagnostikován u téměř 10 % české populace. Mezi základní léčebné postupy stále patří (mimo jiné) dieta, která má jak preventivní tak léčebné účinky. Respektování zásad diabetické diety zůstává základním principem v léčbě diabetika z pohledu výživy. V současné době neexistuje jen „jedna dieta“. Strategie dietní léčby souvisí s cílem léčby, taktikou léčby a životním stylem diabetika. Tyto zásady využíváme k tvorbě konkrétního „správného“ stravovacího režimu v čase, resp. stanovení kolikrát denně jíst a v jakém množství. Základem je **individuální přístup** využívající současné poznatky v oblasti výživy. Nejedná se o krátkodobou dietu doporučující zvláštní jídla nebo omezení, ale o zcela osobitý stravovací režim, který provází pacienta po zbytek života.

I proto nabízíme ke stažení příručku

(https://www.diab.cz/dokumenty/brozura_jak_na_dietu.pdf) z pera nutričních terapeutů a edukačních sester, jejíž snahou je pomoci pacientům s prediabetem a DM 2. typu se lépe orientovat v dietě, a také pomoci nastartovat změny ve stravovacím režimu tak, aby dosáhli dobrých výsledků – uspokojivé kompenzace diabetu, optimální hmotnosti, krevního tlaku, krevních tuků, a tím i duševní a fyzické pohody.

Milí naši pacienti,

věřte, že i malými úpravami stravovacího režimu můžete dosáhnout velkého zlepšení. **MOŽNÁ SI KLADETE OTÁZKU: „CO JE DIABETICKÁ DIETA?“** Diabetická dieta znamená **ZDRAVĚ JÍST**. Tato strava je tedy vhodná nejen pro vás, ale i pro ostatní členy rodiny. Je základem zdravého života s diabetem, a může vám pomoci společně s pravidelnou pohybovou aktivitou dosáhnout vašeho cíle.

Není právě teď ten správný čas začít nebo to zkusit znova.

Jana Eliášová, NT