

# DESG

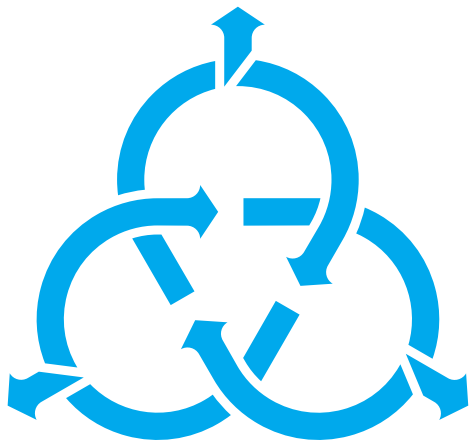
## Diabetes mellitus 2. typu Základy pre vzdelávanie pacientov

**Chudnutie:  
reálna šanca**

---

*Vytvorila Diabetes Education Study Group (DESG)  
Európskej Asociácie pre Štúdium Diabetu (EASD)  
v spolupráci so spoločnosťou Servier*





# Partnerstvo DESG/Servier

---

***Snaha o zlepšenie kvality života  
pacientov s diabetom cestou vzdelávania***

## THE DIABETES EDUCATION STUDY GROUP

---

The Diabetes Education Study Group (DESG) je pracovná skupina spadajúca pod asociáciu The European Association for the Study of Diabetes (EASD). Cieľom skupiny DESG je zlepšenie zdravotnej starostlivosti o diabetikov: účinná osveta u pacientov s diabetom, ktorá pojednáva taktiež o aktuálnych výučbových postupoch.

Členmi DESG sú lekári, zdravotné sestry, dietetici, psychológovia a vzdelávací pracovníci v celej Európe. Títo sú zárukou rozsiahlej zásoby skúseností a vedomostí.

## PARTNERSTVO DESG/SERVIER

---

Vzdelávanie pacientov s cukrovkou považuje Servier za kľúčovú úlohu a integrálnu súčasť starostlivosti o pacienta. Servier je hrdý na to, že môže byť výhradným partnerom skupiny DESG.

Cieľom tejto spolupráce je vypracovanie efektívneho programu osvetu pre zdravotníckych pracovníkov zainteresovaných do starostlivosti o diabetikov, ktorí by mohli sami ďalej účinne vzdelávať svojich pacientov. Dostatočne informovaní pacienti správnejšie pristupujú k svojej liečbe, čím sa im zlepšuje kvalita života. Táto skutočnosť nám dáva nádej na dobré výsledky tejto spolupráce.

**Servier**

***Aktívny partner v diabetickom výskume a zdravotnej starostlivosti***



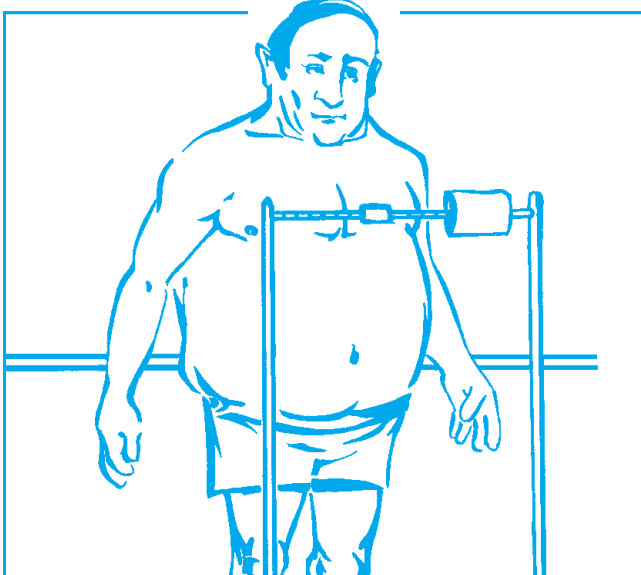
# Chudnutie: reálna šanca

Zníženie hmotnosti, o ktorom tu pojednávame je vedomé zníženie množstva nadbytočného telesného tuku. V dospelosti pribúda telesný tuk u väčšiny ľudí a ukladá sa prevažne v strednej časti tela. Akumulácia tuku je tak bežná, až je občas považovaná za nevyhnutný dôsledok starnutia. Avšak v skutočnosti tomu tak nie je.

V tomto článku diskutujeme o kladoch a záporoch „zbavenia“ sa nadváhy. Ak prijmete túto výzvu, rady týkajúce sa výživy môžete nájsť v článku č. 2 tejto série a v odporúčaniach o cvičeniach v článku č. 12 (obidva môžete nájsť na internetovej adrese [www.desg.org](http://www.desg.org)).

## DÔVODY „PREČO SCHUDNÚŤ?“

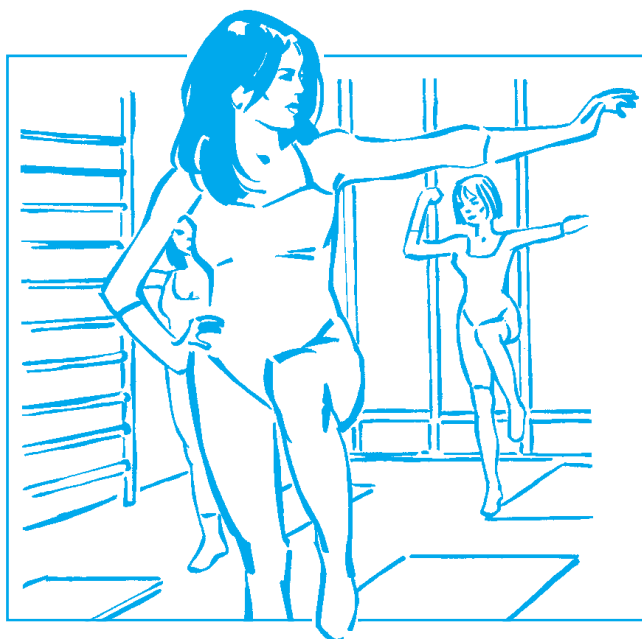
1. Nadbytočná telesná hmotnosť – dokonca len zopár kilogramov, hlavne ak sú uložené v oblasti brucha – zvyšuje riziko rozvoja diabetu 2. typu, vysokého krvného tlaku a vysokých hladín cholesterolu. A preto ostať chudý a vo fyzickej kondícii je účinnou prevenciou voči týmto ochoreniam.
2. Ak niekto trpí diabetom 2. typu, vysokým krvným tlakom, vysokými hladinami cholesterolu, resp. kombináciami týchto 3 ochorení, najlepšou možnou liečbou je zníženie hmotnosti. Vlastne je natoľko účinné, že buď samotné, alebo v kombinácii s denným cvičením môže vylúčiť užívanie liekov.



3. Nadváha je sama o sebe rizikový faktor kardiovaskulárnych ochorení. To znamená, že ak aj pacient ne-

trpí diabetom, hypertenziou alebo zvýšenými hladinami cholesterolu, alebo ak sú tieto úspešne liečené, zníženie hmotnosti môže predĺžiť jeho život.

4. Nadváha zapríčiňuje neustálu záťaž kĺbov napr. členkov, kolien, panvy a driekovej chrbtice. Tie sa časom opotrebovávajú, čo spôsobuje bolesť a zníženu pohyblivosť. Schudnutie poskytne rovnakú úľavu ako zloženie ťažkého ruksaku.
5. Veľké brucho sťažuje dýchanie, čím sa cvičenie stáva nepohodlným. Okrem toho, sťažené dýchanie počas spánku môže byť niekedy nebezpečné, pretože ste náchylnejší na infekcie dýchacieho systému a pri dlhšom trvaní aj na chronickú bronchitídu a respiračné zlyhanie.



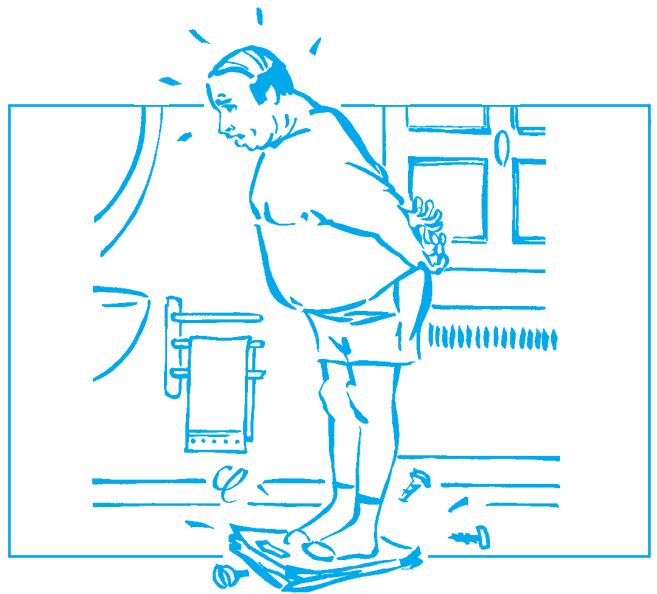
6. Ak si pod ideálnou postavou – z akéhokolvek dôvodu – predstavujete štíhle telo v dobrej kondícii, môže byť pre Vás nadváha príčinou frustrácie, pocitu neschopnosti alebo viny, beznádeje, ba až depresie. A preto schopnosť získať a udržať si dobrú postavu môže byť zdrojom psychickej pohody.

## DÔVODY „PREČO NESCHUDNÚŤ“ —

1. Niektorí ľudia nemajú diabetes, vysoký krvný tlak a vysoké hladiny cholesterolu a v ich rodine sa nevykytol žiaden z týchto príznakov, ani srdcovo-cievna príhoda či náhla cievna mozgová príhoda. Môžu preto pociťovať minimálne riziko a chudnutie nepovažovať za dôležité. Mali by však pamätať na to, že s chudnutím treba začať.
2. Ak ste vždy trpeli nadváhou, môžete si myslieť, že už viac nemôžete ublížiť svojim kĺbom a dýchaciemu systému. Avšak chudnutie môže byť prospešné v každom veku.



3. Ak ste spokojní so svojou postavou, alebo ak chudnutie budete Vy a Vaši príbuzní automaticky považovať za príznak choroby, mali by ste zvážiť všetky „pre“ a „proti“ a prediskutovať to so svojim lekárom a dietetikom.
4. Pre niektorých ľudí je veľmi ťažké bojovať s hladom a lenivosťou. Stres zo zmeny životného štýlu by mohol u Vás zapríčiniť väčšie problémy, či už fyzické či psychické, než ostať obézni. V tom prípade sa dohodnite s Vaším lekárom na možnom alternatívnom riešení.

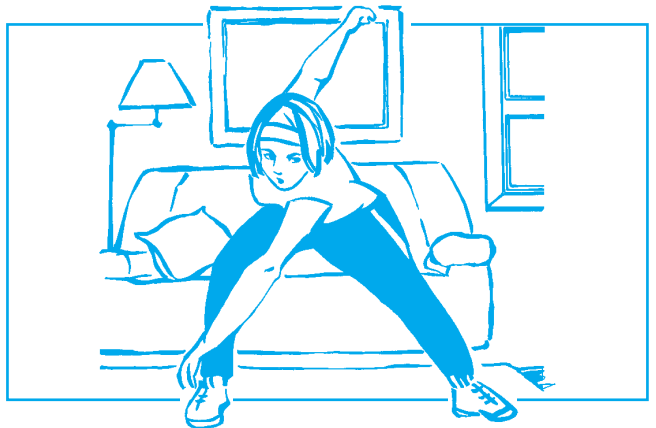


## ÚLOHA: SCHUDNUTIE —

Ak ste sa rozhodli, že Vám stojí za to schudnúť, verte, že je to uskutočniteľné. Väčšinou stačí len zaviesť pár jednoduchých návykov (viď *Patient Education Basics* č. 2 a 12 na adrese [www.desg.org](http://www.desg.org)).

Naozaj ťažkou úlohou je udržať si dobré výsledky počas dlhšej doby. Na to, aby ste si udržali telesnú hmotnosť, nie sú potrebné diétne obmedzenia, stačí uprednostniť nové návyky ako denné cvičenie a kontrola hmotnosti raz týždenne. A prečo je to pre väčšinu ľudí tak ťažké? Jednou z možností je, že keď po počiatočnom období tvrdého sebazapierania človek dosiahne dobré výsledky, motivácia sa stráca. Navyše, ak sa fyzicky nenáročnejšie cviky ešte nestali bežnou súčasťou životného štýlu, je čoraz ťažšie si ich udržať.

Z toho dôvodu investujte do udržiavania sa hneď od začiatku a považujte každý zhodený kilogram za úspech, ktorý je potrebné navždy „ubrániť“. Takisto by ste mali zaviesť účinné opatrenia do Vašich denných návykov.



Aký je môj pravý dôvod prečo schudnúť?

---

Aký je môj pravý dôvod prečo neschudnúť?

---





---

*Váš partner v diabetologickom výskume  
a klinickej starostlivosti*