

Celiakia sa rada lepí na diabetikov

Sú ako sestry, ktoré nikto nevolal na návštevu. Celiakia a diabetes 1. typu (vrodená cukrovka) majú podobný genetický základ, preto je výskyt celiakie u cukrovkárov výrazne vyšší ako u bežnej populácie.

Obe patria medzi autoimunitné ochorenia, čiže vznikajú dôsledkom porušenej funkcie imunitného systému. Spája ich aj spoločný základ liečby – úprava stravy. U celiatika v podobe bezlepkovej diéty, u diabetika racionálna strava s regulovaným príjmom sacharidov.

Celiakia sa prejaví asi u 10 % diabetikov a až 9 z 10 pacientov je bez klinických príznakov. Spozornieť treba aj v prípade, že sa hypoglykémia (nízka hladina cukru v krvi) objavuje častejšie, než inokedy. Tiež totiž môže ísť o jeden z príznakov celiakie. Diabetik však hypoglykémii málokedy pripisuje inému ochoreniu, neznášanlivosť lepku tak uňho ostáva dlho skryté. Neliečená celiakia pritom môže diabetikom zhoršovať kompenzáciu cukrovky.

Situácia je pre takéhoto človeka komplikovaná, lebo vylúčenie lepku zo stravy má vplyv na cukrovku. Zatiaľ čo diabetik musí pri úprave stravy znížiť príjem jednoduchých cukrov a skôr má konzumovať zložené cukry (polysacharidy) vyvážené rozložené do viacerých jedál počas dňa, celiatik musí všetky zložené cukry obsahujúce lepok zo stravy vylúčiť.

Spoločný výskyt oboch diagnóz vplyva na priebeh každej z nich. Vylúčiť z diabetickej diéty lepok je na začiatku náročnejšie. Pacienti môžu mať spočiatku rozkolísané glykémie (hladinu cukru v krvi), preto je v tejto

fáze žiaduce úpravu diéty konzultovať s odborníkom. Diabetik s celiakiou musí znížený príjem vlákniny nahradiť zvýšeným príjmom zeleniny a v menšej miere aj ovocia. Príjem živočíšnych bielkovín a tukov je pri diabetickej i celiatickej diéte rovnaký – podľa zásad racionálnej výživy.

DIALINKA – telefonické poradenstvo o cukrovke

Nájsť si svoju správnu cestu životom s týmito ochoreniami je náročné. Pacientom sa neustále vynárajú nové otázky, na ktoré potrebujú overené odpovede. Také nájdú prostredníctvom telefonického poradenstva na čísle **0850 850 888**.

DIALINKA je forma nemedicínskeho poradenstva, ktoré môžu využiť poistenci zdravotnej poisťovne Dôvera v prípade, ak trpia diabetom 1. i 2. typu, prediabetom alebo tehotenskou cukrovkou. Zavolať môžu aj blízki diabetika. Podmienkou je však, že diabetik, ktorý potrebuje radu, je poistencom Dôvery a má viac ako 18 rokov.

Dozvedieť sa o chorobe čo najviac, prijať ju a aktívne sa zapojiť do jej liečby, znamená zmierniť a oddialiť nástup vážnych komplikácií. Ani kombinácia celiakie a diabetu nemusí znamenať zníženie kvality života. Dôležité je len odhodlanie pacienta.

MÔŽEM OSLEPNÚŤ?

UŽ NESMIEM NIČ SLADKÉ?

VYLIEČIM SA?

DIALINKA
0850 850 888

ZAVOLAŤ

MAJTE CUKROVKU POD KONTROLOU!

TELEFONICKÉ PORADENSTVO PRE DIABETIKOV

 **DÖVERA**POMÁHA
DIABETIKOM

0850 850 888

Poradenstvo je bezplatné, platí sa len cena hovoru.