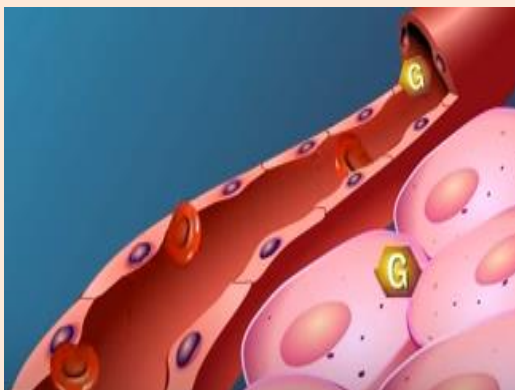


Pohyb zlepšuje vychytávanie glukózy v kostrovom tkanive (obr.), novotvorbu mitochondrií, citlivosť na inzulín.



### Fakty o cvičení a fyzickej aktivite

1. Odhaduje sa, že fyzická nečinnosť zapríčiňuje okolo 10%-16% prípadov cukrovky.
2. Ľudia s cukrovkou, ktorí denne chodia 2 hodiny si môžu znížiť úmrtnosť a rovnako aj riziko úmrtia na srdcovocievne ochorenia.
3. Každé dvojhodinové pozeranie televízie denne zvyšuje riziko obezity a cukrovky.
4. Aj mierna fyzická aktivita, ktorá trvá aspoň 30 minút denne zvyšuje citlivosť voči inzulínu.

Základnou formou prevencie zvýšených hodnôt cukru v krvi a vzniku cukrovky je úprava životného štýlu :

- pravidelná a primeraná fyzická aktivita
- racionálna strava
- pokles telesnej hmotnosti
- pokles stresu

Pyramída fyzickej aktivity  
 Tréning sily, flexibility a relaxačné cvičenie (2 – 3-krát do týždňa)  
 Plánovaná rekreačná športová aktivita (20 – 30 min. 3 až 5-krát do týždňa)  
 Bežná pohybová aktivita (každý deň)



Diabetes typu 2 sa môže vyvinúť v akomkoľvek veku.

Jedna tretina chorých nemá ochorenie diagnostikované.

Spracovala : MUDr. Ľubica Benková, RÚVZ so sídlom v Liptovskom Mikuláši, 2017

### Pohybová aktivita a cukrovka

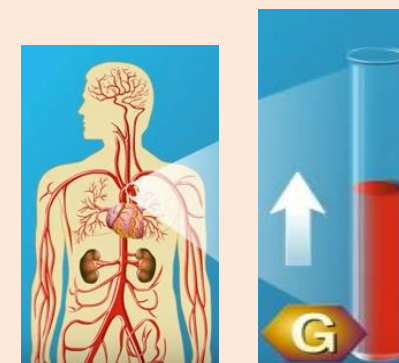
Národný akčný plán pre podporu pohybovej aktivity  
 na roky 2017-2020

V Poradni zdravia je vyšetrená z krvi hladina krvného cukru glukózy. Ako sa orientovať vo vyšetrených hodnotách?

Glykémia - Hladina krvného cukru (glukózy-GLU) v krvi – hodnoty v mm/l

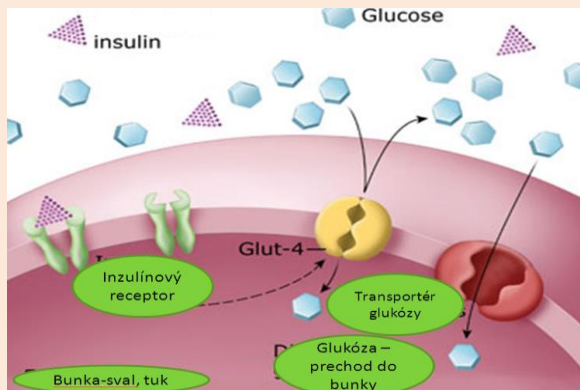
Vyšetrovaný parameter	Želateľné hodnoty	Hraničné hodnoty	Abnormálne (rizikové) hodnoty
GLU	2,2 - 5,6	5,6 - 6,9	≥ 7

Zvýšená hodnota krvného cukru - glukózy svedčí o pasívnom životnom štýle a je rizikom pre vznik cukrovky. Vyšetrenie je potrebné zopakovať.



Aby sa krvný cukor, glukóza, dostal do buniek tela (napr. svalov) je potrebné, aby sa hormón inzulín naviazal na tzv. inzulínové receptory buniek.

Putovanie glukózy do buniek (obr.)



Zdroj: <http://www.healthype.com/blood-glucose-levels-differ-in-pregnancy-with-diabetes-type.html>

Ak je receptorov málo, alebo sú poškodené inzulín nemôže „otvárať“ bunky pre vstup glukózy.

Do buniek svalov sa glukóza dostáva v menšom množstve a viac ostáva v krvi V krvi teda vzrastá hodnota glukózy.

Hovoríme o tzv. inzulínovej rezistencii.

Na poklese inzulínových receptorov na bunkách sa podieľa nedostatok pohybu.

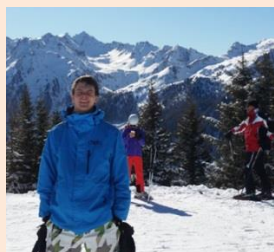


Svalstvo a pečeň nevnímajú prítomnosť inzulínu, do svalstva glukóza nepreniká.

Naviac produkuje pečeň ďalšiu glukózu.

Reakciou na zvýšenú hodnotu glukózy v krvi je zvýšená hladina inzulínu v krvi, kedy sa premieňa glukóza a ostatné zdroje energie na tukové tkanivo.

Preto je cukrovka úzko spojená s obezitou. Až 90% cukrovkárov je obeznych.



Zvoľte si taký druh pohybu, ktorý Vám prinesie potešenie.

Môže to byť bicyklovanie, beh, tenis, plávanie, tanec alebo čokoľvek iné.

Nedostatok pohybu a nadmerný príjem potravy sa podieľajú na vzniku cukrovky a tučnoty.

Ak je zvýšenie hladiny cukru v krvi nad normálne hodnoty trvalé, hovoríme o ochorení : diabetes mellitus – cukrovka

K hlavným činiteľom rozvoja cukrovky 2. typu patrí kombinácia nedostatočnej telesnej aktivity s konzumáciou veľkého množstva vysoko kalorickej stravy nevhodného zloženia.

Na Slovensku pribúda detí s nedostatočnou pohybovou aktivitou a so „stareckým“ typom cukrovky - hlavne u obeznych detí.



Medzi základné príznaky cukrovky patrí : zvýšený smäd, časté vylučovanie veľkého množstva moču, pocit hladu, slabosti, únavy, chudnutie. Ďalšie príznaky: zmeny na koži (pleseň, ekzémy, hnisavé infekcie), slepota.