

Tisková zpráva

Lékárníci se zapojili do Světového dne diabetu, připomínají důležitost racionálního stravování v prevenci a léčbě diabetu

Praha, 10. listopadu 2015 – Na sobotu 14. listopadu připadá letošní Světový den diabetu. Lékárníci se do něj zapojí stejně jako v předchozích letech, zejména v oblasti poradenství k racionální výživě a správném užívání léků při onemocnění diabetem.

Diabetes je pro svůj vysoký výskyt v populaci a závislost na negativních jevech současného způsobu života pokládán za civilizační onemocnění. K jeho vzniku totiž ve většině případů přispívá život ve stresu, nadměrný příjem energie, nevhodné složení potravy a nedostatek pohybu, tedy faktory, které také velmi často vedou k obezitě. Pouze asi u 8 % diabetiků se onemocnění rozvine na základě vrozených genetických dispozic nebo nějaké druhotné příčiny (např. postižení slinivky břišní, po užívání některých léků aj.). Nevhodný životní styl však může uspíšit vznik diabetu a komplikovat průběh onemocnění.

Základní příčinou cukrovky je neschopnost organismu produkovat nebo efektivně využívat životně důležitý hormon inzulin, který je zodpovědný za přeměnu stravy v energii. Základní úlohou inzulinu je "vychytávat" cukr z krve a předávat ho životně důležitým orgánům a tkáním.

Hlavním tématem letošního Světového dne diabetu je zdravá výživa. Ta je jedním ze základních kamenů v prevenci a léčbě diabetu. Správně zvolená dietní opatření významně přispívají k omezení následků tohoto onemocnění. Lékárníci proto připravili pro pacienty rozšířené poradenství v oblasti racionální stravy a to i s ohledem na další užívané léky či jiná onemocnění.

Mezi základní pravidla racionální výživy patří pestrá strava s dostatkem všech základních živin, minerálů a vitaminů, pravidelnost v jídlu (3-5x denně), dostatečný příjem tekutin (1,5 – 2,0 l denně či dle individuálních potřeb), omezení příjmu alkoholu (nejlépe úplná abstinence), dostatek ovoce, zeleniny, vlákniny (nejvíce vlákniny se nachází v ovoci, zelenině, luštěninách, celozrnných výrobcích, bramborách), omezení příjmu živočišných tuků v potravě, obecně tučných potravin – tučných sýrů, uzenin, smažených jídel a druhotně zpracovaného masa, jako jsou uzeniny, paštiky, sekaná nebo hamburgery.

Racionální strava je v kombinaci se správným užíváním léků a dodržováním režimových opatření zásadně důležitá pro prevenci komplikací diabetu a pro potlačení rozvoje dalších souvisejících onemocnění. Pacienti se mohou s důvěrou obrátit na lékárníky, kteří jim rádi poradí nejen s vhodným jídelníčkem, ale také s kombinací stravy a užíváním léků, vysvětlí také důležitá preventivní opatření proti rozvoji komplikací diabetu.

Česká lékárnická komora je samosprávná nepolitická stavovská organizace sdružující lékárníky. Byla zřízena zákonem ČNR č. 220/1991 Sb., o České lékařské komoře, České stomatologické komoře a České lékárnické komoře. Její ustavující sjezd se uskutečnil 28. - 29. září 1991.

Česká lékárnická komora dbá, aby její členové vykonávali své povolání odborně, v souladu s jeho etikou a způsobem stanoveným zákony a řády komory. Zaručuje odbornost svých členů a potvrzuje splnění podmínek k výkonu lékárnického povolání. Posuzuje a hájí práva a profesní zájmy svých členů, stejně tak chrání jejich profesní čest.

Pro další informace:

PharmDr. Lubomír Chudoba, prezident ČLnK:
Mgr. Aleš Krebs, Ph.D., viceprezident ČLnK:

+420 734 682 233, chudoba@lekarnici.cz
+420 724 340 769, krebs@lekarnici.cz