

Nadhmotnosť/Obezita/Diabetes

NADHMOTNOSŤ a OBEZITA je nadmerné ukladanie tuku v tele, ktoré vzniká ako následok energetickej nerovnováhy, teda nepomerom medzi príjmom a výdajom energie. **OBEZITA** – hromadenie tuku v tele vedie k rozvoju **DIABETU** – CUKROVKY 2. typu. Paralelný výskyt a úzke prepojenie týchto dvoch chronických metabolických neinfekčných ochorení viedlo k vytvoreniu ich spoločného označenia „**DIABEZITA**“.

Počet obéznych ľudí sa celosvetovo za posledných päťdesiat rokov takmer strojnásobil. Predpokladá sa, že do roku 2025 bude trpieť obezitou každý piaty dospelý na svete.

Vo väčšine Európskych krajín, Slovenskú republiku nevynímajúc, sa nadhmotnosť/obezita vyskytuje u viac ako 2/3 dospeljej populácie. Paralelne s nárastom obezity stúpa aj počet diabetikov 2. typu.



Priberanie na hmotnosti vedie k abnormálnej alebo zníženej citlivosti na inzulín (inzulínovej rezistencii) s počiatočným zvýšením a následným poklesom sekrécie inzulínu. Vzniká diabetes – ochorenie, pri ktorom bez liečby nekontrolovateľne stúpa hladina cukru v krvi.

Nadváha zvyšuje riziko vzniku cukrovky 3 až 5 - násobne, obezita toto riziko zvyšuje 7 až 28-krát, pričom riziko je vyššie, ak ide o tzv. centrálny typ obezity, keď sa tuk hromadí najmä v oblasti trupu, brucha a vnútrobrušnej oblasti.

Približne polovica ľudí s cukrovkou má obezitu. Obezita nie je len rizikom pre srdce a cievy, ale je spojená aj s rizikom vzniku demencií, depresí či onkologických ochorení.

Nadhmotnosť, obezita a diabetes mellitus bez ohľadu na vek predstavujú zvýšené riziko kriticky vážneho priebehu infekcie COVID-19. Na základe pozorovaní a dostupných údajov vyplýva, že väčšina pacientov v kritickom stave, mala vek 60-64 rokov a obezitu. Mladší vek, dobrá fyzická kondícia a primeraná telesná hmotnosť znižujú šance pre kriticky vážny priebeh infekcie.

Zredukujte príjem cukru v strave v kombinácii so zdravšou stravou

- namiesto ovocných džúsov a sladených bublinkových nápojov pite čistú vodu, neprisládzajte si kávu,
- **každý deň zjedzte aspoň tri porcie zeleniny, vyberajte si zelenú listovú zeleninu ako zelený šalát, špenát a rukolu,**
- denne si dajte aspoň tri kusy ovocia, vyberajte si menej sladké druhy,
- ak máte chuť na maškrtu, dajte si kúsok ovocia alebo pár orieškov,
- zredukujte svoj denný príjem alkoholu na minimum, prípadne alkohol úplne vynechajte, obsahuje veľké množstvo cukru,
- **jedzte chudé biele mäso, ryby a morské plody namiesto červeného mäsa, údenín a priemyselne spracovaných mäsových výrobkov, takmer všetky obsahujú pridaný cukor,**
- namiesto čokoládovej nátierky či džemu na chlieb zvolte radšej maslo, toto jedlo aj deťom doprajte len výnimočne,
- **jedzte celozrnný chlieb namiesto bieleho pečiva, celozrnné cestoviny namiesto bielych a hnedú ryžu namiesto bielej,**
- volte jedlá s nižším glykemickým indexom a nahraďte „rýchle cukry“, ktoré spôsobujú inzulínovú rezistenciu, zložitými sacharidmi,
- **vyberajte si nenasýtené tuky (olivový, kukuričný či slnečnicový olej) namiesto nasýtených tukov (maslo, masť, kokosový, palmový olej).**

