

Číslo otázky	Otázka	Před čtením	Po čtení	Doloženo z textu
1	Diabetes mellitus neboli cukrovka je porucha, při které tělo neumí dobře hospodařit s glukózou.	ANO NE	ANO NE	ANO NE
2	Diabetes je onemocnění, které vzniká pouze důsledkem nezdravého životního stylu.	ANO NE	ANO NE	ANO NE
3	Glykemie je hladina neboli množství glukózy v krvi.	ANO NE	ANO NE	ANO NE
4	Pacienti, kteří mají cukrovku, si musí píchat inzulín. Z textu mi to úplně nepochopil, pochopil jsem to tak, že při 2. typu mají lidé spoustu jiných možností, než začnou dostávat inzulín.	ANO NE	ANO NE	ANO ? NE
5	Adrenalin a glukagon jsou hormony, které dávají pokyn k ukládání glukosy do jater.	ANO NE	ANO NE	ANO NE
6	Diabetes 1. typu je možné vyléčit.	ANO NE	ANO NE	ANO NE
7	Inzulín je hormon, který dává pokyn k ukládání glukosy do jater a „odemyká“ buňky pro vstup glukosy.	ANO NE	ANO NE	ANO NE
8	Inzulín je hormon produkovaný beta buňkami slinivky břišní.	ANO NE	ANO NE	ANO NE

- Diabetes mellitus neboli cukrovka je porucha, při které neumí tělo dobře hospodařit s glukózou.
- Vznik diabetu 1. typu nesouvisí s tím, je-li člověk štíhlý nebo silný. Nesouvisí ani s tím, zda měl nebo neměl rád sladká jídla. Vznikne nezávisle na tom, co člověk dělal, co jedl a jaké byly jeho zvyklosti. Diabetes mellitus 2. typu vznikne hlavně proto, že tělo neumí na inzulín dobře reagovat, ztrácí k němu vnímavost. Častý bývá u lidí s nadváhou.
- Hladina neboli množství glukózy v krvi se nazývá glykémie.
1. typ:
Jediná možná léčba je léčení inzulínem.
2. typ:
Prvním léčebným opatřením je dieta. Nestačí-li dieta, je možné u diabetu 2. typu zkusit léčení tabletami, které umějí posílit vlastní výrobu inzulínu nebo zvýšit vnímavost buněk vůči inzulínu. Teprve když ani tato léčba nepřináší úspěch, zahajuje se i u diabetu 2. typu léčení inzulínem. Diabetes 2. typu je mnohem častější než diabetes 1. typu.
- Opačnou funkci, než inzulín mají hlavně dva hormony, které dávají pokyn k uvolnění glukózy ze zásob v játrech zpět do krve. Je to glukagon a adrenalin.
- Diabetes mellitus 1. typu vzniká proto, že beta-buňky v ostrůvcích v pankreatu přestávají vyrábět inzulín. Jediná možná léčba je léčení inzulínem. Jednou porušená výroba inzulínu se už nemůže obnovit.
*Diabetes 2. typu se léčí několika způsoby. Řadě lidí s nadváhou pomůže, když se jim podaří zhubnout. Často se tento typ diabetu zhubnutím úplně vyléčí.
- Inzulín plní v těle dvě funkce:
Jednak dává pokyn k ukládání glukózy do zásob v játrech.
Jeho druhá funkce je otevírání ("odemykání") všech buněk v těle, aby do nich mohla vstoupit glukóza a mohla z ní být získána energie.
- Inzulín se vyrábí ve speciálních buňkách, kterým se říká beta-buňky. Jsou roztroušené ve shlucích, zvaných ostrůvky, ve slinivce břišní.

Diabetes mellitus neboli cukrovka je porucha, při které neumí tělo dobře hospodařit s glukózou. Glukóza je jednou z nejdůležitějších látek v lidském těle a život bez ní není možný. Všechny části lidského těla, všechny jeho buňky glukózu nepřetržitě potřebují. Umějí ji chemicky spalovat a získávat z ní energii. Energie je nutná pro fungování všech orgánů a soustav našeho těla: pro sport, pohyb a každou svalovou práci, pro činnost mozku, pro práci srdce, pro dýchání, trávení, vylučování i všechny další tělesné funkce. Glukóza je přiváděna do všech částí lidského těla krví. Krev obsahuje glukózu a u zdravého člověka je množství glukózy v krvi obdivuhodně stálé. Právě toto množství je ideální k tomu, aby všechny buňky dostávaly právě tolik glukózy, kolik potřebují. Buňky si glukózu z krve podle své potřeby odebírají. **Hladina neboli množství glukózy v krvi se nazývá glykémie.** Glykémie je další důležitý pojem, se kterým se v souvislosti s diabetem často setkáváme, vyjadřuje se v chemických jednotkách mmol/l.

Odkud se vlastně glukóza v krvi bere?

Glukóza se do krve dostává dvěma cestami. Jednak z jídla. Většina našich potravin obsahuje v nějaké podobě glukózu. Potrava, kterou sníme, přichází do žaludku. Ze žaludku po částech odchází do střeva. V žaludku, ale hlavně ve střevě působí na potravu trávicí šťávy. Ty chemicky štěpí jednotlivé části potravy a rozkládají je na jednoduché látky, mimo jiné i na čistou glukózu. Uvolněná glukóza se odtud následně vstřebává do krve. Část glukózy, která se po jídle vstřebala do krve, v krvi zůstává, koluje s krví po celém těle a nabízí se buňkám jako zdroj energie. Druhá část, v této chvíli nadbytečná, se z krve ukládá do zásob na "horší časy", na dobu, až nebudeme jíst. Skladovacím místem pro glukózu jsou játra. Játra v sobě uschovávají glukózu v podobě glykogenů.

Druhý způsob, kterým se glukóza dostává do krve, je uvolňování glukózy ze zásob glykogenů a vedle toho také novotvorba glukózy v játrech z jiných typů živin (glukoneogeneze). Díky souhře vstřebávání, ukládání do zásob a zpětného uvolňování glukózy ze zásob do krve je glykémie stálá a buňky těla mohou podle potřeby glukózu z krve odebírat a chemicky ji spalovat, kdykoliv potřebují energii. Toto dokonalé hospodaření s glukózou je řízeno souhrnou několika hormonů. Prvním z nich je inzulín. **Inzulín se vyrábí ve speciálních buňkách, kterým se říká beta-buňky. Jsou roztroušené ve sliznicích, zvaných ostrůvky, ve slinivce břišní.** Inzulín plní v těle dvě funkce: **Jednak dává pokyn k ukládání glukózy do zásob v játrech.** Vyrábí se ho tedy nejvíce v době, když glykémie stoupá a glukóza je třeba uložit a glykémii snížit. Jeho druhá funkce je **otevírání ("odemykání")** všech buněk v těle, aby do nich mohla vstoupit glukóza a mohla z ní být získána energie. Tuto funkci zastává inzulín stále, ať je glykémie jakákoliv. Inzulín si tedy lidské tělo vyrábí nepřetržitě, nejvíce ovšem hned po jídle. Opačnou funkci než inzulín mají hlavně dva hormony, které dávají pokyn k uvolnění glukózy **ze zásob v játrech zpět do krve. Je to glukagon a adrenalin.**

Při diabetu toto hospodaření nefunguje. Diabetes je porucha, při které stoupá glykémie. Glykémie může stoupat z různých důvodů. Podle toho také rozlišujeme několik typů diabetu. Nejdůležitější jsou dva z nich: Označují se jako diabetes mellitus 1. typu a diabetes mellitus 2. typu. Diabetes mellitus 1. typu vzniká proto, že beta-buňky v ostrůvcích v pankreatu přestávají vyrábět inzulín. Když se po jídle vstřebává glukóza do krve a glykémie stoupá, nepřichází povel, aby se nadbytečná glukóza uložila do zásob v játrech. Glukóza tedy koluje ve velkém množství v krvi, glykémie je vysoká. Glykémie v tomto případě stoupá, i když člověk nejí: Játra tvoří stále další a další glukózu. Tělní buňky ale nemohou glukózu dobře využívat, protože jim chybí inzulín. Chybí-li inzulín, buňky zůstávají uzavřené, i když jsou omývány krví s velkým obsahem glukózy. Jediná možná léčba je léčení inzulínem. **Jednou porušená výroba inzulínu se už nemůže obnovit.** Vznik diabetu 1. typu nesouvisí s tím, je-li člověk štíhlý nebo silný. Nesouvisí ani s tím, zda měl nebo neměl rád sladká jídla. **Vznikne nezávisle na tom, co člověk dělal, co jedl a jaké byly jeho zvyklosti.** Diabetes mellitus 2. typu vznikne hlavně **proto, že tělo neumí na inzulín dobře reagovat, ztrácí k němu vnímavost.** Beta-buňky vyrábějí inzulínu dost, někdy i více, než je obvyklé. Častý bývá u lidí s nadváhou. Diabetes 2. typu se léčí několika způsoby. Řadě lidí s nadváhou pomůže, když se jim podaří zhubnout. Často se tento typ diabetu zhubnutím úplně vyléčí. Prvním léčebným opatřením je tedy dieta. **Nestačí-li dieta, je možné u diabetu 2. typu zkusit léčení tabletami, které umějí posílit vlastní výrobu inzulínu nebo zvýšit vnímavost buněk vůči inzulínu.** Teprve když ani tato léčba nepřináší úspěch, zahajuje se i u diabetu 2. typu léčení inzulínem. Diabetes 2. typu je mnohem častější než diabetes 1. typu.

Zdroj: <https://www.fnkv.cz/>

CUKR - Já si na sladké celkem potrpím, je to takový můj nešvar. Největším problémem je, že jakmile něco načnu, tak to také hned sním. Já neumím sníst třeba jen polovinu těch sušenek, zkrátka to sním vše. Navíc když jsem teď četl, kolik cukru obsahují těstoviny apod., je toho cukru celkem dost. Snažím se to samozřejmě kompenzovat a omezovat, ale to se mi úplně nedaří, vždy se nechám zlákat a něco sladkého sním. Stejně jako si dám klasická jídla a ne nějaká s nízkým obsahem cukru. Samozřejmě se snažím pravidelně cvičit, ale ne vždy to lze. Zastavit nás může leccos, nemoc, úraz, ale i lenost nebo jiný nabitý program. Ve výsledku vím, že co se postavy a váhy týče, není to tak špatné, jsem v normě, a doufám, že ani zdraví tím nějak zvlášť netrpí. Do budoucna to však stejně hodlám omezit, řekl bych, že hodně člověku pomůže jeho vlastní domácnost, kdy jí jen to, co si sám koupí nebo uvaří, za to, co si sám vydělá. Do té doby však budu pokračovat v zaběhlém, nesladit čaje, kafe, omezit lehce sladké a cvičit, hýbat se. Nebudu si však sladkosti zakazovat, protože co člověk mít nemůže, to chce. Navíc žiju jen jednou.