

Mít cukrovku a sportovat? Jde to, hlásá olympionička Fernstädtová

12.11.2024 - Vendula Holková | Česká olympijská

Ačkoliv se s cukrovkou setkala ve svém nejbližším okolí, na nic z toho, co přišlo, připravená nebyla. „Věděla jsem, o co jde, protože ji měl můj táta. Ale netušila jsem, jak to bude těžký, jak s tím budu bojovat, jak rychle to půjde. A jestli budu pokračovat na úrovni, na které jsem byla před tím,“ líčí sedmadvacetiletá sportovkyně a pokračuje: „Fyzicky se tam zase dostat šlo rychle. Ale psychicky to bylo brutální. Nastavit inzulin, nastavit do Číny časový posun, nastavit jídlo. To jsem fakt dva, tři týdny do závodů jedla každý den to stejné.“

Především ze začátku zažívala momenty, během nichž si připadala, jako by se sportem začínala od znova. „Je to takové dlouhé učení do dneška. Umět reagovat na situace, do kterých se dostanu. A hlavně sbírat ta data. Je totiž důležité se dobře připravit a mít to co nejvíc pod kontrolou,“ vyjmenovává. „Rutina je nejlepší kámoš cukrovky.“

A i když se kariéry profesionální sportovkyně nevzdala, skeleton už není prioritou. „Dělat ho dál pro mě byla výzva. Hlavní soustředění je teď totiž cukrovka, ne sport. Když to nemám pod kontrolou, tak na start závodu nebo trénink nejdu,“ přiznává Fernstädtová. „V nemocnici mi řekli, že nebudu moct dělat vrcholový sport. Ale jakoby... můžu,“ říká odhodlaně.

Může ona, mohl její táta gymnasta a mohou i všichni ostatní. Co by vzkázala těm, kteří čelí stejné diagnóze? „Nemusí to být intenzivní, stačí jakýkoliv pohyb. Třeba jít na procházku. Hlavně to nevzdat a mít v hlavě, že sport cukrovce vždycky pomáhá,“ uzavírá.

<https://www.olympijskytym.cz/article/mit-cukrovku-a-sportovat-jde-to-hlasa-olympionicka-fernstadtova>