

Zdraví mají diabetici ve svých rukou, podstatné jsou informace

8.11.2023 - Helena Těšitelová | PROTEXT

Kde tedy hledat spolehlivé informace, připravené odborníky na výživu a diabetes?

Gestační diabetes neboli těhotenská cukrovka

Zejména v těhotenství s gestačním diabetem se musí ženy rychle zorientovat, aby se vyhnuly komplikacím pro sebe a dítě, jako je například zvýšené riziko císařského řezu nebo rozvoje obezity a cukrovky 2. typu v budoucnosti. Mezi odborníky zpracované online zdroje patří webové stránky www.tehotenskacukrovka.cz diabetoložky a internistky MUDr Hany Krejčí, Ph.D., detailněji jsou pak informace dostupné ve vzdělávacím a podpůrném programu DiaMáma.cz (www.diamama.cz a FB stránka DiaMáma - průvodce těhotenskou cukrovkou). K dispozici jsou zde nejen podrobné informace o dietě, vzorový jídelníček a tipy na vhodné recepty, ale také pohled dalších odborníků, např. gynekologa, porodní asistentky či laktační poradkyně. Komplexním tištěným zdrojem je kniha nutriční terapeutky Lily Nichols To pravé jídlo při těhotenské cukrovce. Velkou pomocí může být ale také podpora žen, které si zkušeností samy prošly. Tu nabízí například instagramový profil @mama_s_cukrovkou nebo Facebook skupina Těhotenská cukrovka - recepty, rady a inspirace.

Prediabetes a diabetes 2. typu

Nedávný výzkum ukazuje, že prediabetes a diabetes 2. typu se nemusí jen zhoršovat. Lze dosáhnout jejich ústupu - tzv. remise. Této problematice se věnují webové stránky Remisediabetu.cz (www.remisediabetu.cz) a podpůrný online program Život 2.0 na www.setresdiabetes.cz. Pro pacienty, kteří chtějí dobře zvládnout onemocnění bez zásadních změn je určen program DiaZáklad. Online vzdělávací programy poskytují komplexní informace o diabetu 2. typu přístupné z pohodlí domova a umožňují uživatelům učit se vlastním tempem a v čase, který jim vyhovuje. K dispozici jsou také vzorové jídelníčky. Všechny potřebné informace jsou dostupné na jednom místě, což eliminuje potřebu dalšího hledání. Další zdroje informací najdete na portálu Cukr pod kontrolou (www.cukrpodkontrolou.cz) a Neslazeno.cz (www.neslazeno.cz). Rekondičně edukační pobyty pořádají patientské organizace, například DiaKar a Diaktiv.

Diabetes 1. typu

Komplexní informace o diabetu 1. typu nabízí online vzdělávací program Cukrovka bez obalu (www.cukrovkabezobalu.cz). Edukační pobyty pořádají patientské organizace, např. PACIMED. Na zvládání diabetu u dětí se zaměřuje Sdružení rodičů a přátel diabetických dětí v ČR z.s. Přímou pro dětské pacienty pak byly vydány např. příběhy Diany Kutilové, Šípkové Růženky naruby, Sladký roky a Naděje nikdy nekončí. Stránky plné pochopení, podpory a naděje jsou vhodné nejen pro malé diabetiky, ale také jejich rodiče.

Společnost VX Systems s.r.o. provozuje aplikaci a receptový portál Jidelniplan.cz. Ve spolupráci s odborníky se také dlouhodobě věnuje osvětě v oblasti výživy a také podpoře osobám s prediabetem a diabetem 2. typu. Pro ně jsou určeny webové stránky www.remisediabetu.cz a také ucelené edukační programy Dia Základ a Život 2.0, specificky zaměřené na podporu pacientů při jejich snaze o dosažení výborné kompenzace nebo dokonce remise onemocnění.

<https://www.ceskenoviny.cz/tiskove/zpravy/zdravi-maji-diabetici-ve-svych-rukou-podstatne-jsou-infor>

mace/2437899