

S diabetem lze sportovat, a to na vrcholové i amatérské úrovni

12.11.2024 - Barbora Žehanová | Česká olympijská

Všem třem do života i rozběhnutých sportovních kariér zasáhla zásadní zpráva: máš diabetes prvního typu. Nemoc, která tě bude provázet do konce života. Ani jedna se však sportu nevzdala. Naopak. Skeletonistka Anna Fernstädtová pokračuje na nejvyšší úrovni - čekají ji závody Světového poháru a nominace na další olympijské hry. Barbora Dvořáková se po atletice pustila do bruslení.

A někdejší biatlonistka Tereza Jandová teď v IKEM radí dalším diabetikům a sdílí s nimi vlastní zkušenosti, jak zvládat rekreační sport i podávat špičkové výkony. Natáčí i edukační videa. „Všechno jsem se učila postupně časem. Člověk musí dobře znát svoje tělo a to, jak funguje při různých druzích sportu. Za podpory lékařů jsem zjistila, jak upravit dávky inzulínu a jak vybírat pro mě vyhovující sacharidy,“ popisuje Tereza Jandová, vítězka a celkem trojnásobná medailistka ze zimní Univerziády v Lake Placid 2023.

Annu Fernstädtovou zaskočila cukrovka prvního typu velmi krátce před zimními olympijskými hrami 2022. Přesto skončila v Pekingu na sedmém místě. Nejtěžší pro ni bylo se sžít s nemocí po psychické stránce. „Pro mě byla výzva, že chci sport dělat dál, ale všechno je nové. Mám víceméně nový metabolismus, nové tělo, psychicky jsem na tom jinak, protože se nesoustředím na sport. Hlavní soustředění je na cukrovku. Když ji nemám pod kontrolou, na start nebo trénink nejdu. Je to dlouhé učení se reagovat na situace, do kterých se dostanu,“ konstatuje Fernstädtová.

První dva roky se opírala o rady z IKEM, ale přestože každodenní péči využívá nyní jinde, je pro ni důležitá právě osvěta směrem k dalším diabetikům. „Protože sport spíš pomáhá, než ublíží.“

Barbora Dvořáková má sport v rodině, atletice se věnovali oba její rodiče - maminka Gabriela i tatínek Tomáš, mistr světa a bronzový olympijský medailista v desetiboji. Závodila stejně jako její dvojče Kateřina. Odlehčeně dokáže vyprávět o situacích, které cukrovka při sportování přináší. „S humorem se to brát musí, bez toho by se člověk zbláznil. Pokud chcete sportovat, jinak to ani nejde. Jen je třeba zjistit, co každému vyhovuje. A zároveň počítat s tím, že každý den to může být jinak.“

U sportovců s cukrovkou 1. typu je hlavní problém v tom, že jejich tělo neprodukuje inzulín. Tito sportovci si tedy musejí inzulín dodávat externě - nejčastěji injekčně nebo prostřednictvím inzulínové pumpy. Sportovní aktivita ale může hladinu cukru výrazně rozkolísat, a proto je nutné cukr v krvi neustále monitorovat. Hladina cukru během výkonu totiž může klesat (fyzická námaha často snižuje hladinu cukru v krvi, což může vést k hypoglykémii) nebo stoupat (při stresu nebo intenzivním výkonu může hladina cukru krátkodobě vzrůst).

„Aby sportovci mohli bezpečně a efektivně trénovat i závodit, musejí využívat pokročilé metody monitorování cukru v krvi, jako jsou kontinuální glukometry. Ty umožňují sledovat hladinu cukru v reálném čase a upravovat dávkování inzulínu podle potřeby. Důležité je i plánování jídel a občerstvení před, během a po tréninku nebo závodu, aby nedošlo k hypoglykémii,“ vysvětluje prof. MUDr. Martin Haluzík, DrSc., přednosta Centra diabetologie IKEM a dodává:

„Je důležité mít přehled o své glykémii a sportovat jen tehdy, když je její hodnota vhodná - obvykle v rozmezí 5-10 mmol/l. Současně je klíčové umět rozpoznat příznaky hypoglykémie. Pokud používáme senzor, měli bychom sledovat i glykemické trendy. Pokud člověk se sportováním teprve začíná, je

rozumné mít u sebe někoho, kdo mu může pomoci v případě komplikací.”

Sportovat lze i s cukrovkou 2. typu. Tito sportovci ale mají zpravidla jiné potřeby, protože jejich tělo inzulin sice produkuje, ale buňky na něj nereagují správně (inzulinová rezistence). Sport a pravidelná fyzická aktivita mohou inzulinovou rezistenci zlepšit a pomáhají tak stabilizovat hladiny cukru v krvi.

IKEM a ČOV: péče o vrcholové sportovce i osvěta k veřejnosti

Péče o vrcholové sportovce s diabetem je součástí High Performance Programu, tedy vědecko-výzkumné podpory české reprezentace, kterou financuje Národní sportovní agentura a koordinuje ji Český olympijský výbor. Konkrétně jde o program „Prevence a terapie zdravotních komplikací u vrcholových sportovců“. „Moc si vážíme toho, že díky spolupráci s IKEM můžeme našim špičkovým sportovcům nabídnout tu nejlepší podporu. Zároveň je pro nás ale stejně důležitá osvěta směrem k široké veřejnosti. Cukrovka prvního typu je onemocnění do konce života, ale není to jeho konec. Vrcholoví sportovci mohou být pro všechny diabetiky skvělými vzory. Sám jsem vesloval a legenda našeho sportu, Steve Redgrave, vybojoval svou poslední olympijskou medaili s cukrovkou,“ řekl Jiří Kejval, předseda Českého olympijského výboru.

Na druhou stranu ho trápí narůstající statistiky obezity českých dětí a zároveň jejich klesající pohybová zdatnost. „Proto nám společně s IKEM záleží i na osvětě směrem k diabetikům druhého typu a zejména k celé veřejnosti v tom ohledu, že sport a pohyb jsou tou nejlepší prevencí právě tohoto civilizačního onemocnění i mnoha dalších. Pohyb a sport jsou investicí do zdraví naší společnosti,“ dodal Jiří Kejval. V Česku trpí cukrovkou přibližně milion lidí. A jejich počet se neustále zvyšuje. Každý třetí Čech starší 65 let je diabetik, nejvyšší nárůst zaznamenáváme mezi 50. a 75. rokem života. Většina případů (až 90 %) je cukrovka 2. typu, zatímco cukrovka 1. typu, která je autoimunitního původu, tvoří menší část.

Úspěšní sportovci s diabetem

Mnoho vrcholových sportovců ukazuje, že cukrovka nemusí být překážkou v dosažení vynikajících výsledků. Mezi známé sportovce s diabetem 1. typu patří například:

Jiří Tkadlčík – strongman a powerlifter, nejsilnější muž planety.

Gary Hall ml. – americký plavec, který získal několik olympijských medailí.

Scott Verplank – profesionální golfista.

Chris Dudley – bývalý hráč NBA.

Mathew Levy – australský paralympijský plavec.

Sir Steve Redgrave – britský veslař, držitel pěti olympijských zlatých medailí.

Doporučení pro sportovce s diabetem

- Pravidelné monitorování hladiny cukru optimálně pomocí senzoru – Neustálé sledování hladiny glukózy před, během i po sportovním výkonu.
- Úprava dávkování inzulinu nebo léků – Dávkování by mělo být přizpůsobeno typu a intenzitě tréninku.
- Správné stravování – Vyvážená strava s dostatkem sacharidů a bílkovin před výkonem a možnost

rychlého doplnění energie během sportu a po ukončení sportovního výkonu.

- Prevence a léčba hypoglykémie – Sportovci by měli mít po ruce rychlé zdroje cukru, například glukózové tablety nebo gely pro případ prudkého poklesu cukru během výkonu nebo po výkonu.

<https://www.olympijskytym.cz/article/s-diabetem-lze-sportovat-a-to-na-vrcholove-i-amaterske-urovni>