

# NAČIN ŽIVOTA I REGULACIJA RAZINE ŠEĆERA U KRVI TIJEKOM BLAGDANA

Loša kontrola razine šećera u krvi može imati ozbiljne posljedice kod osoba sa šećernom bolešću tipa 2<sup>1,2,3</sup>

Slijedite ove praktične savjete da biste izbjegli moguće rizike tijekom blagdana.

## 1. Tijekom blagdana često je primjetna loša kontrola razine šećera u krvi.<sup>1</sup>

- Smanjena tjelesna aktivnost tijekom blagdana može dovesti do povećanja tjelesne težine.<sup>3</sup>
- Prosječna vrijednost HbA<sub>1c</sub><sup>(a)</sup> često je viša tijekom božićnih blagdana.<sup>3</sup>
- Tijekom blagdana važno je kretati se i zdravo se hraniti – tako se razina šećera u krvi može održati pod kontrolom.<sup>2,4</sup>

## 2. Loša kontrola razine šećera u krvi može dovesti do komplikacija.<sup>3</sup>

- Dugotrajno povišene razine šećera u krvi mogu oštetiti krvne žile.
- Šećerna bolest može uzrokovati ozbiljne zdravstvene tegobe, uključujući srčani udar, moždani udar, zatajenje bubrega, sljepoću, poteškoće s erekcijom (impotenciju), oštećenje živaca i amputaciju.<sup>5,6</sup>
- Učinci loše kontrole razine šećera u krvi mogu se s godinama nagomilati i dugoročno dovesti do povišene koncentracije šećera u krvi.<sup>2,3</sup>
- Dobra kontrola razine šećera u krvi dugoročno znači manje komplikacija.<sup>3</sup>

## 3. Krećite se

- Iskoristite blagdane za tjelesnu aktivnost u društvu prijatelja i članova obitelji.<sup>4</sup>
- Rasporedite tjelesnu aktivnost na manje dijelove koji se uklapaju u Vaš raspored – primjerice, prošetajte 10-ak minuta nekoliko puta na dan.<sup>4</sup>
- Svako povećanje tjelesne aktivnosti ima pozitivan učinak, npr. žustre šetnje nakon jela ili ples u novogodišnjoj noći.<sup>2</sup>
- Više se krećite na otvorenom: šetajte, trčite na skijama ili odaberite neku drugu tjelesnu aktivnost.<sup>7</sup>

#### 4. Hranite se zdravo

- Držite se svog uobičajenog rasporeda obroka koliko je god to moguće. Tako ćete lakše držati razinu šećera u krvi pod kontrolom.<sup>8</sup>
- Ako Vam se vrijeme obroka tijekom blagdana ipak pomakne, pojedite nešto sitno u vrijeme kad inače objedujete, a zatim malo smanjite količinu hrane koju unesete tijekom npr. večere.<sup>4</sup>

#### 5. Nedovoljno sna može otežati održavanje razine šećera u krvi pod kontrolom.<sup>4</sup>

- Nedovoljno sna može otežati održavanje razine šećera u krvi pod kontrolom. U tim je slučajevima osoba sklonija posegnuti za masnom ili slatkom hranom.<sup>4</sup>
- Stoga nastojte svaku noć odspavati 7 – 8 sati, kako biste izbjegli taj učinak.<sup>4</sup>

#### Ukratko:

- Nemojte zaboraviti koji je stvarni smisao blagdana: slavlje i druženje s dragim ljudima.<sup>4</sup>
- To je vrijeme za obitelj, veselje i dobru hranu;<sup>4</sup> pokušajte s prijateljima i obitelji pripremati zdrave obroke i jesti ih zajedno.<sup>8</sup>
- Osviješten pristup prehrani i malo više kretanja pomoći će Vam da novu godinu započnete s više životne radosti i energije.<sup>2</sup>

<sup>a</sup> Vrijednost HbA<sub>1c</sub>: Vrijednost HbA<sub>1c</sub> odnosi se na prosječnu razinu šećera u krvi u protekla 3 mjeseca.<sup>9</sup>

#### REFERENCE:

1. Jones AG, McDonald TJ, Hattersley AT, Shields BM. Effect of the holiday season in patients with diabetes: glycemia and lipids increase postholiday, but the effect is small and transient. *Diabetes Care*. 2014;37:e98–e99.
2. Lau DC. Christmas, Santa Claus, sugarplums and the Grinch. *Can J Diabetes*. 2011;35(5):484–485.
3. Chen HS, Jap TS, Chen RL, Lin HD. A prospective study of glycemic control during holiday time in type 2 diabetic patients. *Diabetes Care*. 2004;27(2):326–330.
4. Centers for Disease Control and Prevention. 5 healthy eating tips for the holidays. <https://www.cdc.gov/features/diabetesmanagement/>. Pristup: 12. studenoga 2020.
5. Diabetes Canada. Type 2 complications. <https://www.diabetes.ca/en-CA/about-diabetes/type-2/complications>. Pristup: 12. studenoga 2020.
6. Diabetes Canada. Preventing complications. <https://www.diabetes.ca/managing-my-diabetes/preventing-complications>. Pristup: 12. studenoga 2020.

7. Gikas A, Sotiropoulos A, Pastromas V, Papazafiropoulou A, Apostolou O, Pappas S. Seasonal variation in fasting glucose and HbA1c in patients with type 2 diabetes. *Prim Care Diabetes*. 2009;3(2):111–114.
8. Sievenpiper JL, Chan CB, Dworatzek PD, Freeze C, Williams SL. Nutrition therapy. *Can J Diabetes*. 2018;42(suppl 1):S64–S79.
9. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. The A1C Test & Diabetes. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/diagnostic-tests/a1c-test#whatis>. Pristup: 12. studenoga 2020.HR-DSM-00040 EX

Izdano u MSD

Izv. prof. prim. dr.sc. Blaženka Miškić, subspec endokrinolog i dijabetolog