

ABSTRAKT

Diabetes mellitus je závažné chronické onemocnění, které patří mezi nejčastější příčiny úmrtí na světě. Toto onemocnění velmi zásadně zvyšuje celkové náklady na zdravotní péči a snižuje kvalitu života stovkám milionů osob po celém světě. I přes veškerá preventivní opatření a rostoucí úroveň zdravotní péče se celkový počet pacientů s diabetem zvyšuje. Rozlišujeme více typů diabetu, nicméně naprostou většinu případů (přibližně 90 %) tvoří pacienti s diabetem 2. typu. I když je diabetes 2. typu podmíněn geneticky, jeho riziko vzniku a terapii můžeme ovlivnit naším životním stylem. Ukazuje se, že dieta hraje velmi významnou roli v terapii, a dokonce i v možném navození remise diabetu 2. typu. Tato teoretická bakalářská práce si klade za cíl objektivně a kriticky zhodnotit výživové styly používané v terapii diabetu 2. typu. Na základě provedené analýzy 10 RCT studií, které byly publikovány mezi roky 2011–2021, vyplývá, že existuje více výživových postupů, které jsou efektivní v jejich schopnosti redukovat hladinu glykovaného hemoglobinu, snižovat dávky medikace, redukovat hmotnost, a dokonce i navodit úplnou či částečnou remisi u pacientů s diabetem 2. typu. Mezi tyto efektivní diety patří nízkosacharidová dieta, nízkotučná dieta, středomořská strava, DASH a vegetariánská strava. Ačkoliv některé z těchto dietních přístupů vykazují zpočátku vyšší efektivitu (např. ve schopnosti snižovat hladinu HbA_{1c}), v průběhu času zřejmě dochází ke stírání rozdílů mezi jednotlivými přístupy. Ukazuje se také, že tyto dietní přístupy mají mnoho znaků společných (např. restrikce ultrazpracovaných potravin, vysoký příjem ovoce a zeleniny, dostatek vlákniny apod.). Výběr konkrétního výživového stylu pro terapii diabetu 2. typu by tedy měl po uvážení benefitů a rizik vycházet z individuálních preferencí jednotlivých pacientů tak, aby byl pro ně tento přístup dlouhodobě udržitelný a tím byla zajištěna i jeho efektivita.

Klíčová slova:

Diabetes mellitus 2. typu, efektivní dietní přístupy, terapie diabetu, glykovaný hemoglobin