

Seznam příloh

Příloha 1: Souhlasné stanovisko etické komise

Příloha 2: Informovaný souhlas s veškerými informacemi o výzkumu pro pacienty

Příloha 3: Souhlas se shromažďováním osobních údajů ve VFN

Příloha 4: Informační brožura „Dieta a pohyb v léčbě cukrovky“

Příloha 5: Dotazník

Příloha 1: Souhlasné stanovisko etické komise

Etická komise
Všeobecné fakultní nemocnice v Praze
ETHICS COMMITTEE
of the General University Hospital, Prague

Na Bojišti 1
 128 08 Praha 2
 tel.: 224964131
 e-mail: eticka.komise@vfn.cz

Vážený pan
 David Erban
 Jateční 803
 280 02 Kolín IV

17.12.2020
 č.j. 2012/20 S-IV

Vážený pane Erbane,
 Etická komise VFN projednávala na svých zasedáních dne 19.11.2020 a 17.12.2020 Vámi předložený individuální výzkum č.j. 2012/20 S-IV – bakalářská práce.

Název studie/Title of CT: Úloha nutričního terapeuta při edukaci pacientů s diabetem 2. typu.

Žadatel/Applicant: David Erban, III. Interní klinika – klinika endokrinologie a metabolismu VFN a 1.LF UK, U Nemocnice 1, 128 08 Praha 2

Lhůta pro podání písemné zprávy o průběhu KH od jeho zahájení/ Time schedule for submission of the written Annual Report: 1x ročně/Once a year Jiná lhůta/Other

Úhrada nákladů spojených s posouzením žádosti a vydáním stanoviska /Reimbursement of costs related to assessment of the EC: Ano/Yes Ne, důvod/No, reasons: Nesponzorovaný projekt

Datum doručení žádosti / Date of submission of the Application Form: 3.11.2020

Datum jednání EK+čas/Date and time of Ethics Committee's session:

1) 19.11.2020 (15:30 – 18:30 hod) – pozastaveno, připomínky odeslány emailem. Upravené dokumenty přijaty 1.12.2020 pod č.j. 2185/20 IS;

2) 17.12.2020 (16:00 – 19:20 hod) – souhlasné stanovisko

Místo hodnocení/ Jméno zkoušejícího Trial Site / Name of Investigator	Místní EK Local EC	Adresa místní EK Address
David Erban, III. Interní klinika – klinika endokrinologie a metabolismu VFN a 1.LF UK, U Nemocnice 1, 128 08 Praha 2	<input checked="" type="checkbox"/>	EK při VFN, Na Bojišti 1, 128 08 Praha 2

Seznam hodnocených dokumentů/List of all submitted documents:

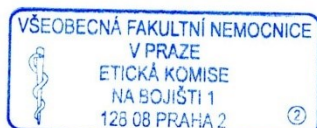
Název dokumentu, verze, datum Document title, version, date	Schváleno /Approved		Vzato na vědomí / Taken into account	
	ANO Yes	NE No	ANO Yes	NE No
Průvodní dopis z 24.10.2020	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dotazník k předkládaným dokumentům - Víceúčelový formulář EK VFN, 20.10.2020	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dotazník pro pacienty, bez data	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Souhlas se zapojením do výzkumu, bez data	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Souhlas se shromažďováním a zpracováním osobních údajů	Doručeno			
Žádost o dotazníkovou akci, 2.11.2020	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Čestné prohlášení o provádění výzkumu, vč. Souhlasu přednosty kliniky, 28.10.2020	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Životopis hlavního zkoušejícího: David Erban, bez data	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2185/20 IS				
Průvodní dopis z 24.10.2020	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Souhlas se zapojením do výzkumu, opravená verze bez data	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Stanovisko etické komise:

EK vydává / EC issues

- Souhlasné stanovisko/Favourable opinion
 Nesouhlasné stanovisko/Unfavourable opinion

EK VFN vydává **souhlasné** stanovisko k provedení individuálního výzkumu na III. interní klinice VFN a 1. LF UK v Praze.



Podpis předsedy / zastupce EK VFN
 Signature of Chairperson / Vice-Chairperson
 PharmDr. Zbyněk Sklenář, Ph.D.

Seznam členů etické komise/ List of the Ethics Committee Members:

	Muž/ Žena Male/ Female	Odbornost Specialist	Zaměstnanec zřizovatele EK*		Funkce v EK Role in EC	Přítomen Attendance		Hlasoval Voted	
			Ano Yes	Ne No		Ano Yes	Ne No	Ano Yes	Ne No
PharmDr.Zbyněk Sklenář, Ph.D, MBA	M/M	Pharmacist Pharmacologist	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Předseda/ Chairperson	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MUDr.Magda Šišková, CSc.	Ž/F	Haematologist	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Místopřed- seda/Vice- chairperson	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
JUDr.Milada Džupinková, MBA	Ž/F	Lawyer	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Člen/Member	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jana Farkačová	Ž/F	Lab.Technician	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Člen/Member	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Doc.MUDr.Pavel Freitag, CSc.	M/M	Gynaecologist	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Člen/Member	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ing.Antonín Grošpic, CSc.	M/M	Engineer	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Člen/Member	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Prof.MUDr.Eva Kubala Havrdová, CSc.	Ž/F	Neurologist	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Člen/Member	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MUDr.Hana Honová	Ž/F	Oncologist	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Člen/Member	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MUDr. Jiří Humhal	M/M	Cardiologist	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Člen/Member	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MUDr.Anna Jedličková	Ž/F	Microbiologist	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Člen/Member	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MUDr.Ladislav Korábek, CSc., MBA	M/M	Dental surgeon	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Člen/Member	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Prof.MUDr.Jan Roth, CSc.	M/M	Neurologist	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Člen/Member	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mgr.Libuše Roytová Mgr.ThLic.of Theologie	Ž/F	Member of clergy	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Člen/Member	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MUDr.Kateřina Rusinová, MgA.,Ph.D.	Ž/F	Anesthesiologist -Intensive Med.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Člen/Member	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
JUDr.Šárka Špeciánová	Ž/F	Lawyer	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Člen/Member	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MUDr.Marcela Trojánková	Ž/F	Privat Nefrologist	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Člen/Member	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Prof.MUDr.Jiří Zeman, DrSc.	M/M	Paediatrist – AdolescentMed	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Člen/Member	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

pozn: *Zaměstnanec zřizovatele EK/ Employee of EC appointing authority)

Etická komise prohlašuje, že byla ustavena a pracuje v souladu se správnou klinickou praxí (GCP) a platnými právními předpisy. Poslední sloupec udává, zda členové EK byli přítomni hlasování, ale nikoli jak hlasovali ve věci. /The Ethics Committee hereby declares that it was established and operates in accordance with its Rules of Procedure in compliance with GCP and valid legal regulations. EC members personally presented the voting procedure (and NOT their individual voting result to or against the cause) are indicated in the last column:

Ano/Yes Ne/No Komentář/Comments:

Datum/Date: 19.11.2020

Etická komise
Všeobecné fakultní nemocnice
v Praze
Na Bojišti 1, 128 00 Praha

Podpis předsedy EK nebo zástupce
Signature of Chairperson or Vice-Chairperson

PharmDr. Zbyněk Sklenář, Ph.D.

Seznam členů etické komise/ List of the Ethics Committee Members:

	Muž/ Žena Male/ Female	Odbornost Specialist	Zaměstnanec zřizovatele EK*		Funkce v EK Role in EC	Přítomen Attendance		Hlasoval Voted	
			Ano Yes	Ne No		Ano Yes	Ne No	Ano Yes	Ne No
PharmDr.Zbyněk Sklenář, Ph.D, MBA	M/M	Pharmacist Pharmacologist	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Předseda/ Chairperson	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MUDr.Magda Šišková, CSc.	Ž/F	Haematologist	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Místopřed- seda/Vice- chairperson	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
JUDr.Milada Džupinková, MBA	Ž/F	Lawyer	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Člen/Member	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jana Farkačová	Ž/F	Lab.Technician	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Člen/Member	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Doc.MUDr.Pavel Freitag, CSc.	M/M	Gynaecologist	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Člen/Member	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ing.Antonín Grošpic, CSc.	M/M	Engineer	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Člen/Member	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Prof.MUDr.Eva Kubala Havrdová, CSc.	Ž/F	Neurologist	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Člen/Member	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MUDr.Hana Honová	Ž/F	Oncologist	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Člen/Member	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MUDr. Jiří Humhal	M/M	Cardiologist	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Člen/Member	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MUDr.Anna Jedličková	Ž/F	Microbiologist	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Člen/Member	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MUDr.Ladislav Korábek, CSc., MBA	M/M	Dental surgeon	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Člen/Member	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Prof.MUDr.Jan Roth, CSc.	M/M	Neurologist	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Člen/Member	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Mgr.Libuše Roytová Mgr.ThLic.of Theologie	Ž/F	Member of clergy	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Člen/Member	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MUDr.Kateřina Rusinová, MgA.,Ph.D.	Ž/F	Anesthesiologist -Intensive Med.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Člen/Member	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PharmDr.Martin Šíma, Ph.D	M/M	Clinical Pharmacist	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Člen/Member	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
JUDr.Šárka Špeciánová	Ž/F	Lawyer	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Člen/Member	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MUDr.Marcela Trojánková	Ž/F	Privat Nefrologist	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Člen/Member	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Prof.MUDr.Jiří Zeman, DrSc.	M/M	Paediatrist – AdolescentMed	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Člen/Member	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

pozn: *Zaměstnanec zřizovatele EK/ Employee of EC appointing authority)

Etická komise prohlašuje, že byla ustavena a pracuje v souladu se správnou klinickou praxí (GCP) a platnými právními předpisy. Poslední sloupec udává, zda členové EK byli přítomni hlasování, ale nikoli jak hlasovali ve věci. /The Ethics Committee hereby declares that it was established and operates in accordance with its Rules of Procedure in compliance with GCP and valid legal regulations. EC members personally presented the voting procedure (and NOT their individual voting result to or against the cause) are indicated in the last column:

Ano/Yes Ne/No

Komentář/Comments:

Datum/Date: 17.12.2020

Etická komise
Všeobecné fakultní nemocnice
v Praze
Na Bojišti 1, 128 00 Praha

Podpis předsedy EK nebo zástupce
Signature of Chairperson or Vice-Chairperson

PharmDr. Zbyněk Sklenář, Ph.D.

Příloha 2: Informovaný souhlas s veškerými informacemi o výzkumu pro pacienty



I. LÉKAŘSKÁ
FAKULTA
Univerzita Karlova

Souhlas se zapojením do výzkumu

Vážený pane, vážená paní,

tímto formulářem bych Vám rád nabídl účast na neintervenční studii, která je součástí mé bakalářské práce „**Úloha nutričního terapeuta při edukaci pacientů s diabetem 2. typu**“.

Jde o neintervenční studii srovnávající dvě skupiny pacientů a to ty, kteří se rozhodnou, že mají zájem o mou edukaci a těch, kteří se rozhodnou, že zájem o edukaci nemají. Podle toho do které skupiny se rozhodnete přiřadit budeme dále postupovat. Pokud jsem pacient z první skupiny, který se rozhodl být mnou edukován, tak Vás poprosím vyplnit dotazník o 11 otázkách, který si poté otázku za otázkou projdeme a vyhodnotíme Vaše odpovědi. Poté budete edukován ohledně rizik spojených s diabetem a také o dalších postupech při Vašem stravování a pohybu. Nakonec Vám dám brožuru, kde Vám ukážu co vše v ní můžete najít a propustím Vás. Pokud patříte do druhé skupiny, která mnou nechce být edukována, ale stále se chce do studie zapojit, tak dostanete pouze dotazník, který vyplníte, dostanete brožuru a propustím Vás. Ať patříte do první či do druhé skupiny, tak Vás poprosím o Váš email či telefonní číslo, díky kterému Vás za 3-4 měsíce budu moci znovu kontaktovat a poprosit Vás již a pouze o vyplnění dotazníku.

Jako data k výše zmíněné studii poslouží Vaše výsledky ze zmíněných textových dotazníků a také výsledky glykovaného hemoglobinu z Vašich krevních testů.

Hlavním cílem této studie je zjištění zda edukace u pacientů s diabetem 2. typu má smysl a případně jak velký a také zjištění, zda veřejnost má poněti o existenci nutričních terapeutů či nikoliv.

Dále bych rád uvedl, že všechna sbíraná data budou zcela anonymní a slouží pouze k mé vlastní bakalářské práci. Na jakékoli dotazy Vám rád odpovím.

Děkuji za zapojení do studie.

Souhlasím / nesouhlasím* se zapojením do studie.

*nehodící se škrtněte

Datum:

Datum:

Jméno a podpis zkoušejícího:

Jméno a podpis pacienta:

.....

.....

.....

.....

Příloha 3: Souhlas se shromažďováním osobních údajů ve VFN

Souhlas se shromažďováním a zpracováním osobních údajů při provádění studie ve Všeobecné fakultní nemocnici v Praze

Název studie: Úloha nutričního terapeuta při edukaci pacientů s diabetem 2. typu

Řešitel studie: David Erban

Vážená paní, vážený pane,

Váš lékař Vám nabídl účast ve studii a popis studie byl uveden v informacích pro pacienta. Pokud budete souhlasit a účastníte se studie, je třeba Vás informovat i o zpracování osobních údajů, které je nezbytné k tomu, aby studie mohla být provedena.

Studie se můžete zúčastnit pouze tehdy, pokud budete souhlasit se shromažďováním a zpracováním osobních údajů tak, jak je popsáno v tomto formuláři. Váš výslovný souhlas se zpracováním těchto údajů by měl být udělen po sdělení, pro jaký účel zpracování a k jakým osobním údajům je souhlas dáván, jakému správci a na jaké období. Vaše osobní údaje budou zpracovávány Všeobecnou fakultní nemocnicí v Praze, U Nemocnice 2, 128 08 Praha 2, která je správcem těchto dat.

Tyto informace jsou sepsány v souladu se zákonem č.110/2019 Sb., vycházejícím z Nařízení Evropského Parlamentu a Rady (EU) 2016/679 o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů a o volném pohybu těchto údajů a o zrušení směrnice 95/46/ES (obecné nařízení o ochraně osobních údajů).

Studijní centrum bude zaznamenávat Vaše osobní údaje včetně jména a kontaktních údajů, data narození, pohlaví, stejně tak údaje z Vaší anamnézy a klinická data shromážděná v souvislosti s Vaší účastí ve studii. Veškeré údaje budou uchovávány pouze pro účely studie a v souladu s platnou právní úpravou. Bez zpracování osobních údajů by nebylo možné provést a ani vyhodnotit prováděnou studii.

Do Vašich osobních záznamů ve zdravotnické dokumentaci má přístup pouze lékař provádějící studii a osoby s ním spolupracující na studii a dále osoby pověřené dohledem nad průběhem studie. Pokud by se jednalo o studii s léčivem, dohled mohou vykonávat pracovníci Státního ústavu pro kontrolu léčiv – SÚKL. U všech studií mohou dohled vykonávat členové Etické komise Všeobecné fakultní nemocnice v Praze. Tyto osoby jsou vázány povinnou mlčenlivostí a kontrolují, zda je studie řádně prováděna, zda je zajištěna bezpečnost účastníků studie a také zda jsou shromážděné osobní údaje a další informace správné.

Aby byla zajištěna ochrana soukromí, všechny údaje a odebrané vzorky získané ve studii budou zpracovány pouze v pseudonymizované podobě. To znamená, že k údajům a vzorkům budou přiřazeny kódy. Údaje umožňující zjistit Vaši totožnost tak neopustí pracoviště lékaře. Pouze lékař a oprávněné osoby budou mít možnost spojit tento kód s Vaším jménem - a to na seznamu, který bude bezpečně uložen ve studijním centru po dobu nezbytně nutnou k naplnění účelu celé studie.

Prostřednictvím svého lékaře máte právo na přístup k informacím, které byly o Vás shromážděny a případně požádat i o jejich opravu. Máte navíc nárok stěžovat si na to, jakým způsobem bylo s Vašimi osobními údaji zacházeno. Stížnost můžete vznést k Úřadu na

ochranu osobních údajů, se sídlem Pplk. Sochora 27, 170 00 Praha 7. Tento Úřad je odpovědný za prosazování práva na ochranu osobních údajů.

Za určitých okolností při splnění podmínek daných platnou právní úpravou máte právo požádat

o jejich vymazání/odstranění, omezit zpracování těchto údajů nebo požádat o to, aby byly tyto údaje poskytnuty Vám či třetí straně ve strukturovaném, běžně používaném a strojově čitelném formátu. Máte rovněž právo na soupis zpracovávaných osobních údajů.

Po ukončení studie nebo po ukončení Vaší účasti ve studii zůstávají údaje správci, aby nebyla narušena validita dat získaných ve studii, a to po dobu nezbytnou k dosažení účelu prováděné studie. Pokud byste odstoupili ze studie předčasně, údaje shromážděné před odstoupením mohou být zpracovány společně s dalšími údaji shromážděnými v rámci této studie. Ve studijní databázi se však již nebudou shromažďovat žádné další informace, pokud k tomu výslovně nedáte souhlas.

Tento souhlas se zpracováním osobních údajů vyjadřujete na dobu nezbytně nutnou pro řádné vyhodnocení této studie.

Výsledky této studie mohou být publikovány v odborném tisku, mohou sloužit k výukovým a vědeckým účelům. Chtěli bychom zdůraznit, že se vždy bude jednat o souhrnné výsledky studie, ze kterých nebude možné Vás identifikovat. A také se nikde ve vyhodnocení studie neobjeví Vaše jméno či jiná informace, která by mohla vést k odhalení Vaší totožnosti.

V Praze dne

Jméno účastníka studie:

Podpis účastníka studie:

Příloha 4: Informační brožura „Dieta a pohyb v léčbě cukrovky“



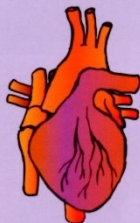
SLOVNÍČEK POJMŮ

Ateroskleróza – ucpávání (kornatění) tepen. Vývoj tohoto onemocnění je pomalý a nenápadný, zpočátku vůbec nebolí. Vzniká v důsledku ukládání tukových látek do stěny tepny s následným zužováním průchodu tepny, snížením její pružnosti a omezením průtoku krve. Orgány nejsou dostatečně zásobeny kyslíkem a dochází k jejich poškození. Rizikové faktory rozvoje aterosklerózy jsou jednak neovlivnitelné (věk, mužské pohlaví, genetika) a jednak ovlivnitelné (obezita, cukrovka, kouření, hypertenze, vysoký cholesterol, nedostatek fyzické aktivity, nevhodné stravování).

Infarkt myokardu

– náhlé uzavření cévy, která zásobuje srdeční sval, pokud není včas zpřístupněna, dojde k nevratnému poškození srdečního svalu.

Angina pectoris – bolest na hrudi, způsobená rozdílem mezi potřebou kyslíku srdečního svalu a schopností cév tento kyslík resp. krev k srdečnímu svalu přivést – typická tzv. ischemická bolest.



Znáte svoji hmotnost a Body mass index (BMI)?	
Kategorie BMI	(kg/m ²)
Podváha	pod 18,5
Normální váha	18,5 - 24,9
Nadváha	25 - 29,9
Obezita 1. stupně	30 - 34,9
Obezita 2. stupně	35 - 39,9
Obezita 3. stupně	40 a více

ONEMOCNĚNÍM SRDCE A CÉV LZE PŘEDCHÁZET

Samotná přítomnost diabetu mellitu neboli cukrovky ještě nemusí znamenat dramatické zhoršení kvality života. Zvláště v dnešní době, kdy již známe způsoby, jak velmi účinně předcházet nejčastějším komplikacím, které jsou s cukrovkou spojeny. Největším strachem jsou totiž až komplikace vzniklé na podkladě cukrovky.

Moderní medicína má v současnosti k dispozici nejrůznější léky a postupy, avšak **nejúčinnějším prostředkem léčby i prevence cukrovky 2. typu a tím i kardiovaskulárních onemocnění zůstávají režimová opatření – tedy dieta a pohyb**. Je to právě změna životního stylu, která v kombinaci s moderní farmakoterapií může komplikace cukrovky oddálit až o desítky let.

Komplikace diabetu vznikají v důsledku poškození cév, které je způsobeno dlouhodobě zvýšenou hladinou cukru v krvi. Tyto komplikace můžeme rozdělit na:

MAKROKOMPLIKACE – poškození velkých cév: infarkt myokardu, cévní mozková příhoda, ischemická choroba dolních končetin

MIKROKOMPLIKACE – poškození drobných cév: poškození ledvín (nefropatie), poškození sítnice oka (retinopatie) a poškození periferních nervů (neuropatie) – nejčastěji v nohách (tzv. diabetická noha)

Tyto komplikace jsou pak nejčastější příčinou závažného zhoršení zdravotního stavu a často vedou, ať už přímo či nepřímo, k předčasnému úmrtí.

Zvláště velkým rizikem pro cévy a srdce jsou tzv. s cukrovkou často asociovaná onemocnění:

Vysoký krevní tlak – je nejčastějším metabolickým onemocněním v dospělém věku (více než 20 % české populace). Jeho hlavní riziko spočívá v tom, že mírné zvýšení často nelze poznat jinak než pravidelným měřením. Přesto v kombinaci s cukrovkou výrazně zrychluje proces aterosklerózy ve všech cévách.

Dyslipidémie – zvýšená hladina tuků a především cholesterolu (tzv. LDL – cholesterolu) je největším rizikovým faktorem pro aterosklerózu. Kombinací moderních léků a diety s nižším příjmem tuků se však většinou daří udržet v přijatelných hladinách.

Obezita – má významný vliv na rozvoj cukrovky 2. typu, hypertenze i dyslipidémie, je základním rizikovým faktorem pro vznik kardiovaskulárních onemocnění. Nicméně se zdá, že nadváha a obezita je rizikem pro budoucnost zvláště v mladším věku. Naopak ve věku nad 65 let se ukazuje, že má pacient s mírnou nadváhou (BMI 26) dokonce nejlepší prognózu, ovšem při zachované fyzické zdatnosti! Kromě hmotnosti je důležitým ukazatelem také **obvod pasu!** (tabulka)

Kouření – pravděpodobně nejzávažnější a také „nejzbytečnější“ rizikový faktor aterosklerózy. Jste-li mnohaletý kuřák, nestyďte se poradit v centrech pro léčbu závislosti na tabáku. Ani mírný vzestup hmotnosti, kterého se všichni kuřáci obávají, zdaleka nesmaže pozitivu z ukončení kouření.

Obvod pasu

	Cílové hodnoty	Zvýšené riziko onemocnění	Vysoké riziko
Ženy	pod 80 cm	80 - 88 cm	89 cm a více
Muži	pod 94 cm	94 - 102 cm	103 cm a více

ZAPISOVÁNÍ JÍDELNÍČKU JE JEDINÁ CESTA K NASTAVENÍ FUNGUJÍCÍ DIETY

Existuje mnoho doporučení a návodů na různé diety určené pro obeztní, diabetiky nebo pacienty s vysokým cholesterolem. Nelze předepisovat všem pacientům stejnou dietu a ani opakování obecných zásad racionálního redukčního stravování nemá význam. 80% diabetiků 2. typu má nadváhu nebo je obeztních, z čehož vyplývá potřeba redukce hmotnosti. Diabetická dieta je tedy v podstatě redukční. Tu je však třeba nastavit u každého individuálně.

Jak začít s dietou?

Při stanovování vhodné diety bychom vždy měli vycházet ze současného stavu resp. současného denního energetického příjmu. Pouze dieta „šitá vám na míru“ pro vás bude snesitelná nejen na omezené období, ale stane se přirozenou součástí vašeho každodenního života. Povede tak snadněji k postupné redukci hmotnosti a jejímu dlouhodobému udržení.

Základem je zápis jídelníčku!

Pro nastavení úspěšné a trvalé změny životosprávy je nejprve nutné podrobně zanalyzovat vaše stravovací návyky, a to prostřednictvím zapisování jídelníčku po dobu minimálně 7-14 dnů. Zápisem jídelníčku si už sami nejlépe uvědomíte některé chyby či prohřešky, kterých se vědomě i nevědomě při svém každodenním stravování dopouštíte. Vámi zapsaný jídelníček také slouží vašemu lékaři nebo nutričnímu terapeutovi jako nenahraditelný nástroj při poskytování rad a zavádění změn ve stravovacím režimu s cílem dosáhnout snížení hmotnosti.

Pokud do zápisu stravování navíc zaznamenáte i své naměřené glykémie (ráno i během dne), společně s diabetologem či nutričním terapeutem pak můžete odhalit potraviny, které způsobují vysoký vzestup hladiny cukru v krvi po jejich konzumaci a významně tak přispějete ke zlepšení kompenzace vaší cukrovky.

Zásady zápisu jídelníčku

- **Zapisujte vše okamžitě po konzumaci** – pozdější záznamy vedou k podhodnocování příjmu stravy
- **Zapisujte čas konzumace** – když jíte, podívejte se na hodinky a čas zaznamenejte – už jen samotná úprava denního rozložení stravy často vede k prvním úspěchům v hubnutí
- **Zapisujte přesnou hmotnost konzumovaných potravin** – pokud není možné potraviny přesně zvážit (např. obědy v restauraci), zkuste hmotnost odhadnout – najděte si čas o víkendu a zvažte si za tímto účelem např. porci brambor či těstovin, plátek masa, krajíc chleba či další potraviny; množství je také často možné určit z údajů na obalu
- **Zapisujte i nápoje** – energetická hodnota některých je nezanedbatelná – př. limonády, džusy, alkohol, ale také např. káva s mlékem či smetanou
- **Zapisujte i pocity a nálady při jídle** (hlad, chuť, stres, radost, smutek) – i tento záznam může být užitečnou pomůckou pro odhalení návyků, které vám brání v úspěšné redukci hmotnosti
- **Zapisujte i místo a činnost při jídle** (např. sledování televize apod.)



ZAPSÁNO UŽ MÁTE. CO DĚLAT DÁL?

Svůj jídelníček jste už zapsali a jak s ním teď naložit? Pro nastavení vhodné diety resp. vhodného energetického příjmu je potřeba vyhodnotit přibližnou energetickou hodnotu vaší současné stravy a z té vycházet. Pokud jste zapisovali i hmotnost potravin, není nic jednoduššího, než propočítat sedm dnů pomocí některé z internetových energetických kalkulaček a poté určit průměrný příjem energie v jednom dnu.

Obecně platí, že pokud chcete začít redukovat hmotnost, je třeba snížit denní příjem energie o cca 10-15 % (1000 – 2000 kJ), a to především omezením **živočišných tuků** ve stravě. Z tohoto hlediska jsou nejvíce rizikové dvě skupiny potravin, na které je potřeba se v jídelníčku zaměřit. První skupinou jsou **uzeniny** (párky, klobásy, tvrdý salám, paštika) a **tučné sýry** (hermelín, balkánský sýr, niva, francouzské sýry), také **smažená jídla** a **smetanové omáčky**. Druhou skupinou jsou **plněné sušenky, čokoláda, moučníky, sladké pečivo** (koblihy, croissanty, listové těsto). Jejich nevhodnost spočívá v tom, že ve velmi malém množství obsahují velké množství energie, která pochází hlavně z tuků, mnohdy nekvalitních.

V první fázi často není nutné propočítávat přesnou energetickou hodnotu stravy. Dostačující bývá **podrobný rozbor** se zaměřením pozornosti na výše zmíněné tučné potraviny. Pokud je ve vašem jídelníčku omezíte a částečně je nahradíte jinými – méně tučnými (např. salám nebo paštiku libovou šunkou; tatrunku kvalitním čokoládovým bonbonem či ovocem apod.), automaticky byste měli začít snižovat hmotnost.

U diabetiků 2. typu by dieta měla mít především redukční charakter se zaměřením na potraviny s diabetogenním potenciálem, které mohou vést ke vzniku nebo k zhoršení vaší cukrovky (masné výrobky, tučná masa, plněné sušenky a trvanlivé jemné pečivo). Rovnoměrné rozložení sacharidů během celého dne je rovněž důležité, přičemž je vhodné naučit se rozlišovat mezi jejich jednotlivými typy (polysacharidy – pečivo, brambory, těstoviny, rýže, luštěniny, ovesné vločky; cukry přírodní (v ovoci, neochucených mléčných výrobcích) a přídavné (v sladkostech, ochucených mléčných výrobcích).

POZOR! DIA výrobky nemají v jídelníčku diabetika žádné opodstatnění. Snížené množství cukru bývá ve výrobcích nahrazováno nadměrným množstvím tuku, který z dlouhodobého hlediska léčbě rozhodně neprospívá.



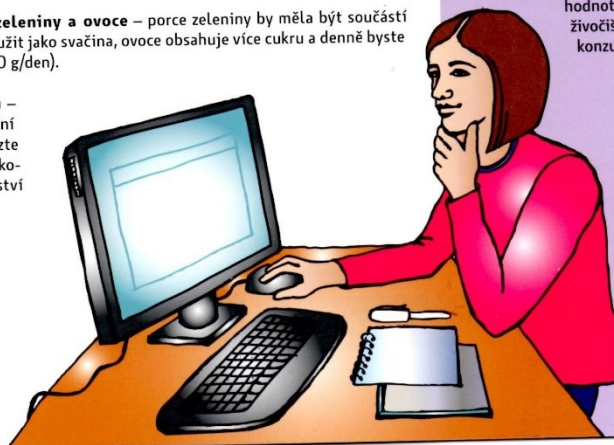
VYUŽIJTE RÁMCOVÉ JÍDELNÍČKY

Pokud jste svůj současný energetický příjem přeci jen propočítali, porovnejte ho s našimi rámcovými jídelníčky a zaměřte se na ten, který bude o 1000 – 2000 kJ energeticky nižší resp. nejbližší nižší (např. pokud vám vyšel propočet na 9000 kJ, začněte dodržovat rámcový jídelníček na 7500 kJ). Nikdy si na začátku redukčních snah nestanovujte nereálné cíle. Pokud si nastavíte příliš nízký energetický příjem, hrozí vám, že po určité době v režimu povolíte, vrátíte se do starých kolejí a shozené kilogramy rychle nabere zpět (tzv. jo-jo efekt). Nezapomeňte, že redukční dieta by měla být dlouhodobě (ideálně celoživotně) udržitelná.

Nezapomeňte, že pohyb funguje jako skvělý kompenzační mechanismus! Pokud jste si některý den v jídlu dopřáli více, než jste měli v plánu, jednoduše to vykompenzujte např. 40min. rychlou chůzí nebo jinou pohybovou aktivitou v tento den či den následující. Obecně platí, že čím více se hýbete, resp. vydáváte energii, tím méně striktní musí vaše dieta být.

Rámcové jídelníčky vycházejí ze zásad zdravé výživy. Mezi hlavní patří:

- **Celodenní stravu rozložte do 5 porcí** (druhou večeří lze vynechat), přičemž časové rozestupy mezi jídly by měly být minimálně 2,5 hodiny (v závislosti na typu stravy tak, abyste před dalším jídlem neměli plný žaludek, ale ani nepociťovali výrazný hlad).
- Pokud před obědem a večeří netrpíte velkým hladem, který vás vede ke konzumaci velkých porcí stravy, **dopolední a odpolední svačiny můžete vynechat**.
- **Hlavní jídla (snídaně, oběd a večeře) by se měla skládat z bílkovinné a sacharidové potravin** – sacharidy nám dodávají energii (pečivo, ovesné vločky, přílohy), bílkoviny mají sytící efekt a jsou důležité pro zachování svalové hmoty (libové maso a šunka, ryby, vejce, mléko a mléčné výrobky). Porci příloh a pečiva byste měli omezovat (ne však vynechávat!), naopak porce nízkotučných bílkovinných potravin může být větší.
- **Do jídelníčku přidejte dostatek zeleniny a ovoce** – porce zeleniny by měla být součástí každého hlavního jídla nebo může sloužit jako svačina, ovoce obsahuje více cukru a denně byste měli sníst 1-2 kusy (celkem cca do 200 g/den).
- **Dodržujte pravidelný pitný režim** – konzumujte výhradně vodu, minerální vodu a neslazený čaj. Výrazně omezte slazené limonády, 100% džusy a alkohol, tyto nápoje obsahují velké množství energie!



SLOVNÍČEK POJMŮ

Sacharidy jsou pro organismus nenahraditelné jako okamžitý zdroj energie. Je třeba rozlišovat jednoduché sacharidy (cukry) obsažené ve sladkém pečivu, sušenkách a čokoládě a sacharidy složené (polysacharidy) obsažené v rýži, bramborách, těstovinách, pečivu a obilovinách. Denní zastoupení sacharidů ve stravě by mělo tvořit 40-50%. Většinu mají tvořit sacharidy složené, jednoduché cukry do 10% a to hlavně ve formě ovoce. 1g sacharidů = 17 kJ

Bílkoviny jsou nezbytné pro stavbu a obnovu tkání, pro fungování imunity a mají také výborný sytící efekt. Bílkoviny získáváme jak ze živočišných zdrojů (maso, mléko a mléčné výrobky, vejce, ryby), tak z rostlinných (luštěniny, obilí, ořechy a semínka). Bílkoviny by měly tvořit 15-20% celkového denního energetického příjmu. 1g bílkovin = 17 kJ

Tuky jsou v naší stravě také nezbytné, ovšem jejich příjem je nutno přísně regulovat, jelikož mají z hlavních živin nejvyšší energetickou hodnotu (1g = 38 kJ). Rozdělujeme je na živočišné a rostlinné tuky, přičemž preferovat bychom měli nenasycené rostlinné oleje a rybí tuk. Ale pozor, ořechy, semínka a rostlinné oleje sice obsahují zdravé nenasycené tuky, ale jejich energetická hodnota je stejná jako u tuků živočišných, měli bychom je konzumovat velmi umírněně.

RÁMCOVÝ JÍDELNÍČEK 5200 kJ/1250 kcal (150 g S)

SNÍDANĚ cca 1300 kJ, 35g S

(600 kJ S + 600 kJ B + ovoce/zelenina/mléko)

bílkovinná potravina	g	sacharidová potravina	g
sýr tavený nízkotučný	85	pečivo celozrnné	50
sýr tvrdý 30% t.v.s.	55	pečivo bílé	50
tvaroh měkký (polotučný 3,5%)	150	chléb pšenično-žitný	55
vejce celé	100	dalamánek	60
bílek (z 5 - 6 vajec)	200	knackebrot	45
šunka libová (+ 95% masa)	130	toastový chléb	55
lučina	50	vločky ovesné	45
gervé	95	müsli sypané	35
jogurt bílý	210	corn flakes	35
jogurt ovocný	150	chléb křehký	35
jogurt ovocný light	210	suchar dietní	35
mléko polotučné	250		
kefír	300		
+ Zelenina nebo ovoce nebo mléko			
mléko polotučné	100		
ovoce	50		
zelenina	100		

DOPOLEDNÍ SVAČINA cca 250 kJ, 15g S

ovoce (hodnoty broskve)	120	zelenina (hodnoty rajčat)	250
-------------------------	-----	---------------------------	-----

ODPOLEDNÍ SVAČINA cca 400 kJ, 15g S

mléko polotučné, kefír	250	nebo	
nebo		pečivo	25
jogurt light ovocný	160	+ tvaroh měkký polotučný	25
nebo		+ sýr cottage	25
jogurt bílý polotučný	100	+ sýr tavený nízkotučný	15
+ ovoce	50	+ lučina linie	20
		+ jogurt bílý polotučný	40

MOJE POZNÁMKY

OBĚD, VEČEŘE cca 1500 kJ, 35g S

(500 kJ S + 600 kJ B + ovoce/zelenina + tuk)

bílkovinná potravina	g	sacharidová potravina	g
hovězí/vepřové libové maso	90	brambory syrové	140
rybí filé - netučná ryba (treska)	200	brambory vařené	160
rybí filé - tučná ryba (losos)	70	těstoviny syrové	35
uzená makrela	50	těstoviny vařené	90
sardinky ve vlastní šťávě	95	rýže syrová	30
tuňák ve vlastní šťávě	130	rýže vařená	90
kuřecí/krůtí prsa	140	luštěniny syrové	40
králík	140	luštěniny vařené	125
telecí kýta	120	bramborová kaše (s mlékem, bez másla)	140
hovězí karbanátek (libové maso, bez použití tuku)	100	bramborový knedlík	65
sójové tofu	100	housový knedlík	55
šmakoun	250	kuskus syrový	35
sójové kostky, granulát	50	pohanka syrová	35
šunka libová (+ 95% masa)	130	jáhly syrové	35
vejce	90	pečivo celozrnné	45
sýr tvrdý 30% t.v.s.	55	pečivo bílé	40
sýr tavený nízkotučný	80	chléb pšenično-žitný	55
tvaroh měkký polotučný	150	dalamánek	55
lučina	50	knackebrot	38
lučina linie	90	toastový chléb	45
sýr mozzarella light	80	chléb křehký	35
sýr balkánský	55	suchar dietní	30
párky drůbeží	90		
drůbeží tlačěnka	75		
hermelín	45		
zavináč	80		
cottage sýr	150		
olomoucké tvarůžky	110		
+ Zelenina nebo ovoce nebo mléko			
zelenina	200	ovoce	100
+ Tuk (na přípravu pokrmů)			
olej	5	rostlinné máslo	10

II. VEČEŘE cca 250 kJ, 15g S

ovoce (hodnoty broskve)	120	zelenina (hodnoty rajčat)	250
-------------------------	-----	---------------------------	-----

RÁMCOVÝ JÍDELNÍČEK 6200 kJ/1500 kcal (175 g S)

SNÍDANĚ cca 1400 kJ, 40g S (800 kJ S + 500 kJ B + ovoce/zelenina/mléko)

bílkovinná potravina	g	sacharidová potravina	g
sýr tavený nízkotuč.	70	pečivo celozrnné	70
sýr tvrdý 30% t.v.s.	45	pečivo bílé	65
tvaroh měkký (polotučný 3,5%)	130	chléb pšenično-žitný	80
vejce celé	100	dalamánek	85
bílék (z 5 - 6 vajec)	200	knackebrot	55
šunka libová (> 95% masa)	110	toastový chléb	70
lučina	40	vločky ovesné	55
lučina linie	85	müsli zapékané	40
gervé	60	müsli sypané	55
jogurt bílý	175	corn flakes	50
jogurt ovocný	130	chléb křehký	50
jogurt ovocný light	190	suchar dietní	50
mléko polotučné	250		
kefir	300		
+ Zelenina nebo ovoce nebo mléko			
mléko polotučné	100		
ovoce	50		
zelenina	100		

DOPOLEDNÍ SVAČINA cca 250 kJ, 15g S

ovoce (hodnoty broskve)	120	zelenina (hodnoty rajčat)	250
-------------------------	-----	---------------------------	-----

ODPOLEDNÍ SVAČINA cca 500 kJ, 20g S

mléko polotučné, kefir	300	nebo	
nebo		pečivo	30
jogurt light ovocný	160	+ tvaroh měkký polotučný	30
+ ovoce	50	+ sýr cottage	30
nebo		+ sýr tavený nízkotučný	20
jogurt bílý polotučný	100	+ lučina linie	25
+ ovoce	100	+ jogurt bílý polotučný	50

MOJE POZNÁMKY

OBĚD, VEČEŘE cca 1900 kJ, 45g S (600 kJ S + 700 kJ B + ovoce/zelenina + tuk)

bílkovinná potravina	g	sacharidová potravina	g
hovězí/vepřové libové maso	110	brambory syrové	170
rybí filé - netučná ryba (treska)	230	brambory vařené	190
rybí filé - tučná ryba (losos)	80	těstoviny syrové	42
uzená makrela	60	těstoviny vařené	95
sardinky ve vlastní šťávě	110	rýže syrová	37
tuňák ve vlastní šťávě	150	rýže vařená	110
kuřecí/krůtí prsa	160	luštěniny syrové	50
králik	160	luštěniny vařené	160
telecí kýta	140	bramborová kaše (s mlékem, bez másla)	170
hovězí karbanátek (libové maso, bez použití tuku)	120	bramborový knedlík	80
sójové tofu	120	houkový knedlík	70
šmakoun	300	kuskus syrový	40
sójové kostky, granulát	60	pohanka syrová	40
šunka libová (> 95% masa)	150	jáhly syrové	40
vejce	90	pečivo celozrnné	50
sýr tvrdý 30% tvs	65	pečivo bílé	50
sýr tavený nízkotučný	95	chléb pšenično-žitný	65
tvaroh měkký polotučný	175	dalamánek	65
lučina	60	knackebrot	45
lučina linie	115	toastový chléb	50
sýr mozzarella light	100	chléb křehký	40
sýr balkánský	75	suchar dietní	38
párky drůbeží	105		
drůbeží tlačěnka	90		
hermelín	55		
zavináč	95		
cottage sýr	165		
olomoucké tvarůžky	130		
+ Zelenina nebo ovoce nebo mléko			
zelenina	200	ovoce	100
+ Tuk (na přípravu pokrmů)			
olej	10	roslinné máslo	20

II. VEČEŘE cca 250 kJ, 15g S

ovoce (hodnoty broskve)	120	zelenina (hodnoty rajčat)	250
-------------------------	-----	---------------------------	-----

RÁMCOVÝ JÍDELNÍČEK 6900 kJ/1650 kcal (200 g S)

SNÍDANĚ cca 1700 kJ, 50g S

(900 kJ S + 500 kJ B + ovoce/zelenina/mléko)

bílkovinná potravina	g	sacharidová potravina	g
sýr tavený nízkotuč.	70	pečivo celozrnné	75
sýr tvrdý 30% t.vs.	45	pečivo bílé	75
tvaroh měkký (polotučný 3,5%)	130	chléb pšenično-žitný	90
vejce celé	100	dalamánek	95
bílek (z 5 - 6 vajec)	200	knackebrot	60
šunka libová (i 95% masa)	110	toastový chléb	80
lučina	40	vločky ovesné	60
lučina linie	85	müsli zapékané	50
gervé	60	müsli sypané	60
jogurt bílý	175	corn flakes	55
jogurt ovocný	130	chléb křehký	60
jogurt ovocný light	190	suchar dietní	55
mléko polotučné	250		
kefir	300		
+ Zelenina nebo ovoce nebo mléko			
mléko polotučné	100		
ovoce	50		
zelenina	100		

DOPOLEDNÍ SVAČINA cca 350 kJ, 20g S

ovoce (hodnoty broskve)	150	zelenina (hodnoty rajčat)	300
-------------------------	-----	---------------------------	-----

ODPOLEDNÍ SVAČINA cca 600 kJ, 25g S

mléko polotučné, kefir	400	nebo	
nebo		pečivo	40
jogurt light ovocný	160	+ tvaroh měkký polotučný	30
+ ovoce	100	+ sýr cottage	30
nebo		+ sýr tavený nízkotučný	20
jogurt bílý polotučný	150	+ lučina linie	25
+ ovoce	100	+ jogurt bílý polotučný	50
		+ šunka	30

MOJE POZNÁMKY

OBĚD, VEČEŘE cca 2050 kJ, 45g S

(650-750 kJ S + 700-800 kJ B + ovoce/zelenina + tuk)

bílkovinná potravina	g	sacharidová potravina	g
hovězř/vepřové libové maso	120	brambory syrové	200
rybí filé - netučná ryba (treska)	245	brambory vařené	220
rybí filé - tučná ryba (losos)	85	těstoviny syrové	50
uzená makrela	65	těstoviny vařené	125
sardinky ve vlastní šťávě	120	rýže syrová	45
tuňák ve vlastní šťávě	160	rýže vařená	130
kuřečí/krůtí prsa	170	luštěniny syrové	50
králík	170	luštěniny vařené	160
telecí kýtá	150	bramborová kaše (s mlékem, bez másla)	200
hovězř karbanátek (libové maso, bez použití tuku)	130	bramborový knedlík	95
sójové tofu	125	houkový knedlík	80
šmakoun	300	kuskus syrový	50
sójové kostky, granulát	65	pohanka syrová	50
šunka libová (i 95% masa)	165	jáhly syrové	45
vejce	90	pečivo celozrnné	60
sýr tvrdý 30% tvs	70	pečivo bílé	60
sýr tavený nízkotučný	100	chléb pšenično-žitný	75
tvaroh měkký polotučný	185	dalamánek	75
lučina	65	knackebrot	53
lučina linie	120	toastový chléb	65
sýr mozzarella light	105	chléb křehký	45
sýr balkánský	80	suchar dietní	45
párky drůbeží	115		
drůbeží tlačěnka	100		
hermelín	60		
zavináč	100		
cottage sýr	180		
olomoucké tvarůžky	145		
+ Zelenina nebo ovoce nebo mléko			
zelenina	200	ovoce	100
+ Tuk (na přípravu pokrmů)			
olej	10	rostlinné máslo	20

II. VEČEŘE cca 250 kJ, 15g S

ovoce (hodnoty broskve)	120	zelenina (hodnoty rajčat)	250
-------------------------	-----	---------------------------	-----

RÁMCOVÝ JÍDELNÍČEK 7500 kJ/1800 kcal (225 g S)

SNÍDANĚ cca 1700 kJ, 50g S

(900 kJ S + 500 kJ B + ovoce/zelenina/mléko)

bílkovinná potravina	g	sacharidová potravina	g
sýr tavený nízkotuč.	70	pečivo celozrnné	75
sýr tvrdý 30% t.v.s.	45	pečivo bílé	75
tvaroh měkký (polotučný 3,5%)	130	chléb pšenično-žitný	90
vejce celé	100	dalamánek	95
bílek (z 5 - 6 vajec)	200	knackebrot	60
šunka libová (, 95% masa)	110	toastový chléb	80
lučina	40	vločky ovesné	60
lučina linie	85	müsli zapékané	50
gervé	60	müsli sypané	60
jogurt bílý	175	corn flakes	55
jogurt ovocný	130	chléb křehký	60
jogurt ovocný light	190	suchar dietní	55
mléko polotučné	250		
kefir	300		
+ Zelenina nebo ovoce nebo mléko			
mléko polotučné	100		
ovoce	50		
zelenina	100		
nebo rostlinné máslo	10		

DOPOLEDNÍ SVAČINA cca 350 kJ, 20g S

ovoce (hodnoty broskve)	150	zelenina (hodnoty rajčat)	300
-------------------------	-----	---------------------------	-----

ODPOLEDNÍ SVAČINA cca 600 kJ, 25g S

mléko polotučné, kefir	400	nebo	
nebo		pečivo	40
jogurt light ovocný	160	+ tvaroh měkký polotučný	30
+ ovoce	100	+ sýr cottage	30
nebo		+ sýr tavený nízkotučný	20
jogurt bílý polotučný	150	+ lučina linie	25
+ ovoce	100	+ jogurt bílý polotučný	50
		+ šunka	30

MOJE POZNÁMKY

OBĚD, VEČEŘE cca 2250 kJ, 55g S

(850-950 kJ S + 700-800 kJ B + ovoce/zelenina + tuk)

bílkovinná potravina	g	sacharidová potravina	g
hovězí/vepřové libové maso	120	brambory syrové	220
rybí filé - netučná ryba (treska)	245	brambory vařené	280
rybí filé - tučná ryba (losos)	85	těstoviny syrové	65
uzená makrela	65	těstoviny vařené	165
sardinky ve vlastní šťávě	120	rýže syrová	60
tuňák ve vlastní šťávě	160	rýže vařená	160
kuřečí/krůtí prsa	170	luštěniny syrové	65
králík	170	luštěniny vařené	230
telecí kýta	150	bramborová kaše (s mlékem, bez másla)	250
hovězí karbanátek (libové maso, bez použití tuku)	130	bramborový knedlík	120
sójové tofu	125	houseský knedlík	90
šmakoun	300	kuskus syrový	65
sójové kostky, granulát	65	pohanka syrová	65
šunka libová (, 95% masa)	165	jáhly syrové	60
vejce	90	pečivo celozrnné	80
sýr tvrdý 30% t.v.s.	70	pečivo bílé	60
sýr tavený nízkotučný	100	chléb pšenično-žitný	95
tvaroh měkký polotučný	185	dalamánek	95
lučina	65	knackebrot	65
lučina linie	120	toastový chléb	80
sýr mozzarella light	105	chléb křehký	60
sýr balkánský	80	suchar dietní	55
párky drůbeží	115		
drůbeží tlačenka	100		
hermelín	60		
zavináč	100		
cottage sýr	180		
olomoucké tvarůžky	145		
+ Zelenina nebo ovoce nebo mléko			
zelenina	200	ovoce	100
+ Tuk (na přípravu pokrmů)			
olej	10	rostlinné máslo	20

II. VEČEŘE cca 350 kJ, 20g S

pečivo	15	Zelenina (hodnoty rajčat)	250
ovoce (hodnoty broskve)	120		

JAK NA POHYBOVOU AKTIVITU?

Pohybová aktivita je velmi důležitá nejen pro snižování hmotnosti, ale především pro úspěšnou léčbu cukrovky. Výsledky v kompenzaci cukrovky se dostaví daleko dříve než pokles hmotnosti, kde je rozhodující redukční dieta. Lepší hodnoty glykémii po ránu můžete již vidět v prvním týdnu vašeho snažení. O dlouhodobém efektu pohybové aktivity pak rozhoduje frekvence, intenzita a doba trvání.

Intenzita

Neexistuje žádné obecné doporučení, zvláště neznáme-li svou aktuální zdatnost. Vzorečky pro výpočet optimální tepové nebo srdeční frekvence fungují většinou jen u mladých a zdravých jedinců. Proto je pro ty, kteří mají různá onemocnění a s pohybem teprve začínají, vhodné použít Borgovu škálu subjektivního vnímání úsilí (viz. tabulka níže). Pokud se budete držet mezi stupni 11-14, intenzita bude taková, že se nepřetížíte a budete jako zdroj energie spotřebovávat především tukovou tkáň.

Trvání a frekvence

Pohybová aktivita by měla být provozována **40-60 minut** alespoň **obden**. Pokud s pohybem teprve začínáte, může jedno cvičení trvat klidně i 10 minut s postupným prodlužováním času.

Typ pohybové aktivity

Při volbě pohybové aktivity záleží především na vašem zdravotním stavu, a to nejen na přítomnosti vysokého krevního tlaku či srdečních onemocnění, ale zejména na onemocnění pohybového aparátu. Nikdy byste neměli cvičit přes bolest. O vhodné pohybové aktivitě se poraďte s fyzioterapeutem.

Bodové hodnocení vnímaného úsilí	Slovní popis
6	žádná námaha
7	velmi, velmi lehké
8	
9	velmi lehké
10	
11	docela lehké
12	
13	poněkud těžké
14	
15	těžké
16	
17	velmi těžké
18	
19	velmi, velmi, těžké
20	

Borgova škála subjektivního vnímání zátěže (tabulka) – lépe vyjadřuje skutečné zatížení kardiovaskulárního aparátu resp. intenzitu zátěže než samotné měření tepové resp. srdeční frekvence. Ne vždy však je prospěšné cvičit, pokud máte vysokou glykémii. Orientační přehled najdete v tabulce:

Glykemie	Ketolátky	Pohybová aktivita
pod 6 mmol/l	negativní*	doplňovat sacharidy před i v průběhu cvičení
6-14 mmol/l	negativní*	cvičení o mírné až střední intenzitě
14-16 mmol/l	negativní*	mírná intenzita, změřit po 30 min. a při zvýšení aktivitu ukončit
nad 16 mmol/l	negativní*	nizká intenzita, změřit po 30 min. a raději necvičit, o dalším postupu se poraďte s lékařem

*) Pokud jsou pozitivní ketolátky, necvičit a poradit se s lékařem

Bližší informace k pohybové aktivitě najdete na:
www.cviceniscukrovkou.cz



HYPOGLYKÉMIE – a její projevy:

Dodržíváním doporučeného jídelníčku s navýšením pohybové aktivity se mohou objevit tzv. hypoglykémie.

Její projevy jsou:



Bušení srdce



Bledost



Třes



Pot



Dvojité vidění



Agresivita



Závrat



Poruchy chování



Svalová slabost



Bolest hlavy

Zásady léčby v domácích podmínkách:

V případě, že máte pocity, které by mohly znamenat hypoglykémii, změřte se glukometrem. Pokud máte skutečnou hypoglykémii nebo dochází k rychlému poklesu například vlivem pohybové aktivity, ihned doplňte sacharidy – nejprve rychlými – hroznový cukr, džus, cola a následně použijte potraviny s nižším glykemickým indexem – pečivo apod. Zkontrolujte si po čase opět hladinu glykémie. Vždy o této události informujte svého lékaře. Objevují-li se hypoglykémie opakovaně, kontaktujte svého lékaře nebo edukační sestru neprodleně.

SLOVNÍČEK POJMŮ

Hypoglykemie – velmi závažný stav, který může ohrozit člověka přímo na životě (zejména toho, kdo si aplikuje inzulín). Hypoglykémii rozumíme snížení hladiny krevního cukru pod určitou mez (3,3 mmol/l). Častěji se vyskytuje u pacientů s cukrovkou 1. typu, kteří užívají inzulín. Může se ale vyskytnout také u cukrovky 2. typu, a to zejména u štíhlých pacientů, kteří jsou léčeni hypoglykemizujícími léky či inzulínem. U obézních pacientů bývají hypoglykemie spíše vzácné. Projevuje se opocením, nutkavou chutí na sladké, pocitem na omdlení, zmateností, poté nastupuje až bezvědomí.

Cholesterol – látka tukové povahy, která je přirozenou součástí buněk lidského těla. Do organismu se dostává hlavně z živočišných zdrojů, převážně je ale tvořen přímo v našem těle. Rozlišujeme „zlý“ LDL-cholesterol (jeho vysoká koncentrace zvyšuje riziko vzniku srdečně-cévních onemocnění) a „hodný“ HDL-cholesterol (pokud je ho v organismu dostatek, vyrovnává škodlivý efekt ostatních tuků a výše zmíněné riziko tak snižuje).

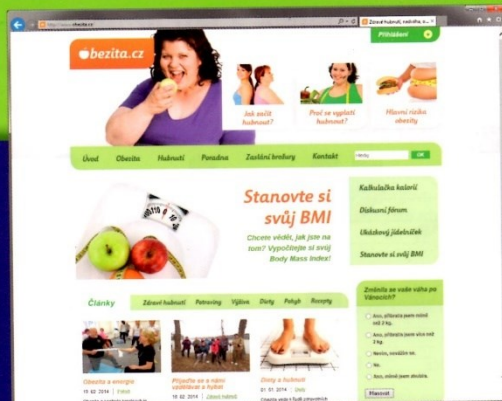
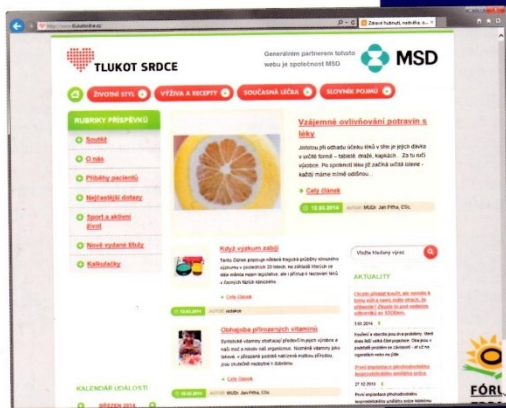
Chuť – smysl, který dovoluje vnímat chemické látky rozpuštěné ve slinách nebo vodě. U člověka existují chuťové receptory vnímající hořké, sladké, slané a kyselé. Ty jsou nerovnoměrně rozmístěny v chuťových pohárčcích, které se nacházejí především na jazyku, ale také na patře a v krku. Chuťových pohárků má člověk 500 až 10 000. Důsledkem tohoto poměrně velkého rozptýlu je, že citlivost chuti u jednotlivých lidí může být značně rozdílná. Děti mají chuťových pohárků průměrně více než dospělí. Často bývá spouštěčem příjmu jídla.

Hlad – pocit vyvolaný nedostatkem potravy, který vyvolává potřebu jíst. Vzniká, když hladina glykémie v krvi poklesne pod určitou hranici. Potřeba přijímat potravu je ovšem ovlivněna i signály z trávicí soustavy a působením některých hormonů, které se vylučují, pokud je žaludek a tenké střevo prázdné. Velmi často se hlad zaměňuje za chuť.

Glykemický index (GI) – číselný údaj, který vyjadřuje účinek dané potravy na zvýšení hladiny cukru v krvi ve srovnání s referenční potravinou, tj. glukózou, jejíž hodnota GI je 100. Čím je GI vyšší, tím rychleji stoupá hladina cukru v krvi a naopak. Hodnota GI není procentním vyjádřením obsahu sacharidů v dané potravine, ani nevyjadřuje o kalorické hodnotě potravin. GI se mění i kombinací různých potravin či jejich úpravou.

Glykemie – neboli krevní cukr je termín používaný pro vyjádření koncentrace glukózy v krvi. Referenční hodnoty glykémie na lačno se pohybují mezi 3,4–5,5 mmol/l. Pokles glykémie pod dolní hranici normy (< 3,3 mmol/l) se nazývá hypoglykemie. Zvýšená hladina glykémie (> 5,5 mmol/l – na lačno pro nediabetika) se označuje jako zvýšená glykemie. Při glykémii nad 7,0 mmol/l na lačno se jedná o cukrovku.

Webové stránky: www.zivotacukrovka.cz
www.tlukotsrdce.cz
www.obezita.cz
www.obesitynews.cz



MEDISPO magazín  - průvodce zdravým životním stylem

**DIETA A POHYB V LÉČBĚ CUKROVKY
 PREVENČE KARDIOVASKULÁRNÍCH ONEMOCNĚNÍ**
 3. vydání – 2015
 Vydává: NOL – nakladatelství odborné literatury s.r.o., Sokolská 39, Praha 2.
 Kontakt: tel. 224 942 423, fax 224 942 417, redakce@obesity-news.cz
 Autoři: Bc. Aneta Sadílková, Bc. Martina Daňková, MUDr. Martin Matoušek, Ph.D.
 Redakční úprava, grafické zpracování a tisk: Absolute Company s.r.o.
 Registrováno Ministerstvem kultury ČR pod číslem MK ČR E 17352.
 Tisková práva © NOL – nakladatelství odborné literatury s.r.o.
 © Copyright Medispo, s. r. o.
 Publikování nebo další šíření obsahu novin Medispo Magazín je bez písemného
 souhlasu společnosti NOL – nakladatelství odborné literatury s.r.o. zakázáno.

Úloha nutričního terapeuta při edukaci pacientů s diabetem 2. typu

Vážená paní, vážený pane,

děkuji Vám, že jste se rozhodl mi pomoci při mé bakalářské práci na téma "Úloha nutričního terapeuta při edukaci pacientů s diabetem 2. typu".

Cílem mé bakalářské práce je zjistit, jak velkou roli má edukace pacientů s diagnózou DM 2. typu na jeho celkovou kompenzaci a jak velkou roli při ní může zastát nutriční terapeut.

Vyplnění dotazníku je čistě dobrovolné a anonymní data z něj budou poté zveřejněna pouze v mé bakalářské práci.

Kde nejvíce jste se dozvěděl(a) o tom, jak se stravovat při diabetu?

- Od lékaře
- Od nutričního terapeuta
- Od výživový poradce
- Z brožurky
- Z internetu
- Od kamaráda/dky
- Nedozvěděl

Víte jaká rizika přináší diabetes mellitus?

- Ano
- Ne
- Mám jen jisté povědomí

Víte co dělat pro zlepšení kompenzace diabetu?

- Ano
- Ne
- Mám jen jisté povědomí

Setkal(a) jste se někdy s nutričním terapeutem?

- Ano
- Ne, nevím kdo to je
- Ne, vím kdo to je

Měl/a byste zájem o nějakou další nutriční edukaci?

- Ano
- Ne
- Ano, ale vím, že bych neměl(a) čas

Snažíte se redukovat svoji hmotnost?

- Ano a jde to
- Ano, ale selhávám
- Ne, jsem se sebou spokojený
- Ne, jsem dostatečně štíhlý

Co tvoří největší část Vašeho pitného režimu?

- neperlivá voda
- perlivá voda
- voda se šťávou
- voda s mátou či citrónem
- sladké minerálky
- pivo
- čaj
- káva
- mléko
- víno
- sladké limonády s cukrem (cola, fanta, mirinda)
- sladké limonády bez cukru (zero, light)
- džus
- voda s džusem

Snídáte?

- Ano, každý nebo téměř každý den
- Méně než 3x týdně
- Nikdy

Konzumujete tzv. DIA výrobky/potraviny označené jako "vhodné pro diabetiky"?

- Ano
- Ne
- Občas

Trpíte chutěmi na sladké a podléháte jim?

- Trpím a podléhám
- Trpím a nepodléhám
- Netrpím a nepodléhám

Vynecháváte během dne jídla a pak se "dojídáte" večer?

- Ano
- Ne
- Občas (více než 2x týdně)

