

## ABSTRAKT

Diabetes mellitus 2. typu (DM2) je chronické metabolické onemocnění, které je charakterizováno inzulínovou rezistencí a řadou sekundárních komplikací. Prevalence nemocných se neustále zvyšuje a tím snaha o zkvalitnění terapie, hledají se nové poznatky a postupy schopné uplatnění v klinické praxi. Pacienti žijí s nemocí dlouhou dobu a účelem léčby je zkvalitnění života diabetiků a oddálení nástupu přidružených zdravotních komplikací. Kombinace režimových opatření je pro úspěšnou léčbu nezbytná. Dietní opatření ve formě nízkosacharidové diety stále patří mezi diabetiky k oblíbené volbě stravovacích možností.

Cílem praktické části práce bylo dokázat pozitivní vliv nízkosacharidové diety na kompenzaci DM2. Primární cíl měl prokázat významné snížení glykovaného hemoglobinu (HbA1c) u pacientů, kteří se stravují nebo se stravovali dle zásad nízkosacharidové diety alespoň po dobu 12 měsíců. Sekundární cíle byly stanoveny takto: snížení relativní hmotnosti (BMI), zmírnění farmakoterapie a/nebo snížení denních dávek antidiabetik, snížení glykémie nalačno a zlepšení lipidového spektra. Výzkumný soubor zahrnoval pacienty z Diabetologického centra VFN Praha. Výzkumná data byla porovnávána před dietní intervencí a po ní. Dotazníkové šetření zjišťovalo motivační faktory, kompliance a adherenci pacientů k dietě (pacienti z VFN a z facebookových skupin – viz kapitola 5).

Z výsledků vyplynulo významné snížení HbA1c v průměru o 30 mmol/mol, pozitivně působila dieta i na celkové snížení BMI o 1,91 kg/m<sup>2</sup> (především u žen, u mužů hmotnost více kolísala a dokonce se zvýšila). U většiny zkoumaných osob došlo k pozitivní změně ve snížení počtu léků nebo nedošlo ke změně léčby diabetu (před i po intervenci nebyl lék užíván). U všech zúčastněných došlo po intervenci nízkosacharidovou dietou k poklesu glykémie nalačno, a to v průměru o 3,6 mmol/l. Dyslipidemií trpělo před intervencí 5 respondentů, tj. 71 % a ke snížení hodnot celkového cholesterolu nedošlo vlivem dietní změny u žádného z účastníků výzkumu.

Z dotazníkového šetření vyplynulo, že adherence respondentů k dietě je vysoká (někteří dodržují dietu i několik let) a 38 % účastníků výzkumu uvedlo, že si dokážou představit celoživotní dodržování diety. Nejčastěji se dotázaní dozvěděli o dietě od lékaře nebo od rodiny, známých nebo přátel (31 %). Hlavní motivací pro volbu této dietoterapie bylo vysazení léků nebo snížení dávek, tuto možnost zvolilo 96 % účastníků. Nejvíce využívají variantu konzumace 51-130 g sacharidů denně (85 %). Dietní režim je vyhovující pro 58 % respondentů z důvodu toho, že se cítí celkově lépe, 31 % dotázaných uvedlo, že jim vyhovuje stravovat se 2x-3x denně.

**klíčová slova:** diabetes mellitus 2. typu, nízkosacharidové dieta, glykovaný hemoglobin, BMI, farmakoterapie, bariatric, glykémie, lipidový profil, motivace