CUKROVKA A JÍDLO,

neustále přítomné součásti života diabetika. Jsou na oslavě u kamarádů, doma při obědě, na tréninku, ve škole, kde spolužák donesl něco dobrého i večer, kdy se připlížila neodbytná chuť na čokoládu při glykémii 15. Cukrovka a jídlo jsou dvě úzce spojené věci, jedna má dopad na druhou. Jaký bude výsledek vzájemného působení je závislé na vlastnostech dítěte, které nejsou ani u dospělých časté, ale zato jsou velmi ceněné a užitečné. Jsou to znalosti, zdravý selský úsudek, vůle a disciplína.

Pevným základem vztahu diabetika a jídla jsou znalosti o množství obsažených sacharidů v potravinách a o tom, jak řešit vysokou a nízkou glykémii. Tuto část musí každý diabetik a jeho rodina poctivě odpracovat. Prostě se je naučit, našprtat a pravidelně si je zopakovat. Jsou silnicí, po které jede automobil značky glykémie. Glukometr umožnuje vidět z auta před sebe.

Zdravý selský úsudek je nohou, která šlape na brzdu a plyn tohoto auta. Je uměním rozhodnout se správně pomocí základních pravidel i ve složitých situacích a pamatovat na poučení z předchozích chyb nebo úspěchů. Kdy a jak velká dávka sacharidů nebo inzulínu je potřeba.

Vůle je snaha dojet autem na vybrané místo a nenechat ho jet někam, kde by se nám nelíbilo, protože je to právě v tuto chvíli pohodlné. Pokud řídí vůle, je nejbližší zastávkou dobrá glykémie, cílem třeba možnost hrát na fotbalovém turnaji, mít zajímavého a náročného koníčka, práci, rodinu.

A disciplína je vlastnost, která rozhodne pokračovat v řízení, i když se vůli vůbec nechce.

Kdo z nás tyto úžasné vlastnosti má? A jaký by s nimi byl náš život? Vždyť jsou to vlastnosti velmi úspěšných lidí!

Diabetes pro děti představuje skvělou posilovnu těchto vlastností. Když je vytrénuje, pravděpodobně z nich bude těžit ve všech oblastech života. Pokud pomalu rodiče předávají dítěti pravomoci při vedení svého diabetu – tedy ho do této posilovny pustí, umožní mu je získat. Vyzkoušet si zpočátku s pomocí svá rozhodnutí a glukometr rychle rozhodne, jestli byla správná nebo ne. Dítě začíná od rozeznávání nízké a vysoké glykémie na glukometru, postupně se učí rozhodovat kolik a jaké jídlo sníst, časem odhaduje, kolik jednotek inzulínu bude potřeba, jaká bude reakce na pohyb, až dítě postoupí k samostatnému řešení hypoglykémie a vysokých glykémií. Bude vědět o SVÉ odpovědnosti za glykémii a nebude jí v dospělosti zaskočeno. Anebo se vyhne ještě horší situaci, kdy se o ni nebude dále starat, tak jako v dětství, kdy tuto zodpovědnost celou dobu nesli rodiče.

V praxi, tedy třeba doma po obědě, kdy se připlížila chuť na něco dobrého, se každé dítě rozhodne jinak. Je hodně dobrých i špatných variant, ať už zůstane obal od sušenky prázdný nebo plný. Ale pokud má být na glukometru za pár hodin dobrá glykémie, musí se dítě opřít o získané zkušenosti, znalosti, vůli a disciplínu.

MUDr. Marta Klementová, IKEM Praha