

Strava ušitá na mieru zachraňuje

Na Slovensku je to novinka, výsledky však už teraz ukazujú, že sa ňou dajú dosiahnuť bezmála zázraky v liečbe diabetu 2. typu. V našej krajine máme vyše 350-tisíc cukrovkárov a toto číslo každý rok narastá. Okrem toho sa odhaduje, že ďalšie desaťtisíce ľudí cukrovku majú, ale nechodia k lekárovi, takže o diagnóze ani nevedia. Diabetologička **MUDr. JANKA LEJAVOVÁ (46)** ponúka všetkým pacientom, ktorí sú odhodlaní pre svoje zdravie niečo urobiť, nový typ liečby – takzvaný NFI protokol. „Ide o špeciálny spôsob stravovania, ktorý využíva chemické reakcie medzi potravinami rastlinného pôvodu. Výsledkom je cielené odbúravanie tukov v organizme a zlepšenie látkovej premeny ako takej, úprava hladín cukru, cholesterolu a pokles telesnej hmotnosti.“ Ako táto zázračná liečba stravou funguje?





Hovori sa, že rastlinná strava býva menej bohatá na bielkoviny, ale nie je to tak. Dobrým zdrojom rastlinných bielkovín sú strukoviny, napríklad sošovica, z ktorej sa dá spraviť vynikajúca polievka.

■ O NFI protokole sa hovorí ako o zázračnej liečbe pre ľudí s diabetom 2. typu. Čo to vlastne je?

V skratke sa dá povedať, že NFI protokol (z anglického Natural Food Interaction) je presne vypracovaný stravovací plán, ktorý kombinuje rôzne potraviny rastlinného pôvodu. Vypracuje sa každému presne na mieru podľa veku, výšky, hmotnosti, pohlavia a ďalších parametrov. Stravovací program vyvinul tím vedcov pod vedením Davida Hickmana vo Veľkej Británii a diabetikom 2. typu, pre ktorých bol pôvodne určený, naozaj veľmi pomáha. Keďže vedľajším efektom je výrazný pokles telesnej hmotnosti, postupne sa NFI protokol začal používať aj v liečbe obezity u nediabetickej populácie.

■ Vy ste ho začali používať ako prvá na Slovensku. Ako ste sa k tejto novinke dostali?

Úplnou náhodou, aj keď niektorí mi hovoria, že som si ho doslova pritiahla do života. Ja sama totiž preferujem rastlinnú stravu. Vplyv stravovacích návykov na zdravotný stav ľudí je oveľa významnejší, než sa všeobecne predpokladá. Svojich pacientov som sa preto vždy snažila motivovať k zmene životného štýlu a stravovania. V máji 2018 ma oslovili priamo autori protokolu, v tíme Davida Hickmana je totiž aj Slovenka Zuzana Plevová. Keďže pochádza z Liptova, tak hľadala diabetológa pre spoluprácu priamo v tomto regióne. Zhodou okolností zaklopala práve na moje dvere. Bola to naozaj obrovská náhoda,

pretože v tom čase som pracovala v diabetologickej ambulancii v Liptovskom Mikuláši len päť mesiacov.

„U všetkých sa významne zlepšili hodnoty cukru.“

■ Vás táto novinka ihneď oslovila?

Keď mi ukázali výsledky, ktoré s protokolom dosahujú v Británii či Nemecku, neváhala som. Páčila sa mi myšlienka, že pacient si musí v tomto prípade trochu pomôcť aj sám, nie sa spoliehať iba na lieky či pichanie inzulínu. Diabetes 2. typu je totiž typické civilizované ochorenie a pri jeho vzniku zohráva veľkú rolu životný

▼ Pri NFI protokole sa obmieňa asi 80 rôznych potravín. „Gro tvorí čerstvá zelenina, k tomu veľa strukovín, ovocie, huby, obilniny, ryža, cestoviny, celozrnné pečivo, orechy a semiačka,“ približuje diabetologička Janka Lejavová.



štýl – stres, nezdravá strava, nedostatok pohybu...

■ Ako to pokračovalo ďalej?

Dohodli sme sa, že vyskúšam NFI protokol u jedného pacienta. Dopadlo to výborne, a tak sme program rozšírili na ďalších troch pacientov. Postupne sa pridávali ďalší a ďalší, dnes ich máme po celom Slovensku viac ako tisíc.

■ Kto bol ten prvý pacient?

Bol to 65-ročný pán, ktorý bol už 30 rokov cukrovkár, navyše s rozvinutými komplikáciami. Prekonal srdcový infarkt, zlyhávalo mu srdce, mal poškodenie nervových vlákien, tzv. diabetickú neuropatiu (zvýšená hladina cukru v krvi – hyperglykémia môže mať za následok postupné poškodzovanie nervov, teda neuropatiu. Dochádza tak k narušeniu štruktúry nervových vlákien, a tým aj k postupnej strate ich funkcie, ktorou je prenos nervového vzruchu. Najčastejšie majú diabetici problémy s dolnými končatinami, pozn. red.). Hoci si pacient 4-krát denne aplikoval inzulín, bol veľmi zle stabilizovaný a už dlho sa jeho zdravotný stav v podstate len zhoršoval. Keď som mu navrhla NFI protokol, súhlasil. V priebehu 19 týždňov sme mu postupne vysadili tabletky na cukrovku aj inzulín. Roky priberal, ale počas protokolu postupne schudol takmer 30 kg a už tri roky si drží stabilnú váhu. Dokonca mu ustúpili bolesti nôh z neuropatie.

■ Po 19 týždňoch si diabetik, ktorý s touto diagnózou bojoval tridsať rokov, prestal pichať inzulín? To znie neuveriteľne!

V tom čase to pripadalo neuveriteľné aj mne. Bez inzulínu bol štrnásť mesiacov, ale

Medzi kontraindikácie patrí napríklad alergia na potraviny, ktoré sa v protokole vyskytujú. „Príkladom môže byť alergia na vlašské orechy, ktoré do NFI plánov potrebujeme. Iné je, ak niekto niektorú z potravín len nemá rád, ako príklad uvediem špenátové listy. Vtedy sa musí premôcť a aspoň pár listov špenátu zjesť, aby mohla potrebná chemická reakcia prebehnúť,“ vysvetľuje odborníčka.



potom sme mu museli vrátiť malú dávku inzulínu. Po tridsiatich rokoch s diabetom sa mu totiž už prestal tvoriť vlastný inzulín v dostatočnom množstve.

■ Nemohla to byť náhoda?

Jeden prípad môže byť náhoda, ale keď máte dva, tri, desiatky a to číslo neustále rastie, tak to náhoda nie je. U všetkých pacientov, ktorí NFI protokol dodržiavali, sa významne zlepšili hodnoty cukru v krvi, u všetkých sme mohli redukovať liečbu cukrovky, všetci výrazne schudli. Spomínam si na prípad jedného z prvých pacientov na NFI. Bol to aktívny športovec, dbal na zásady zdravej výživy, nebol obézny, a napriek tomu jeho glykémie neboli dobré. Užíval tri druhy liekov na cukrovku a v okamihu, keď už sme chceli nasadiť inzulín, začal s NFI protokolom. A výsledky boli fantastické! Po troch dňoch na NFI protokole mal ranný cukor nalačno 3,5 (normálna hodnota cukru nalačno je medzi 3,5 až 5,5, pozn. red.) a musela som mu znížiť dávku liekov. Predtým mával hodnoty cukru ráno nalačno bežne okolo 9 až 10.

■ Protokol mi pripadá ako zvláštny názov pre diétu...

Nie je to diéta. Slovo diéta má väčšina ľudí spojené s nejakým dlhodobým strádaním a hladovaním. Diabetici by mali dodržiavať isté stravovacie odporúčania, ktoré sú však veľmi všeobecné. NFI protokol je niečo iné. Každému pacientovi vyskladáme jedálniček na mieru. Prvotným cieľom protokolu nie je chudnutie, ale zlepšenie látkovej premeny ako takej. Diabetici druhého typu totiž nemajú problém s tvorbou inzulínu ako diabetici prvého typu,

ale s citlivosťou periférnych tkanív na jeho účinky. Odborne sa tomu hovorí inzulínová rezistencia. A práve tieto procesy vieme chemickými reakciami, ktoré naštartuje NFI protokol, ovplyvniť.

„Naštartujú sa reakcie, ktoré ovplyvňujú metabolizmus.“

■ Ako sa to dá?

Kombinácia potravín konzumovaných v rámci NFI protokolu vyvoláva v tele súbor chemických reakcií a tie zlepšia vstup cukru do buniek. Inak povedané, cukor sa vďaka týmto chemickým reakciám lepšie

vstrebáva do buniek a klesne jeho hladina v krvi.

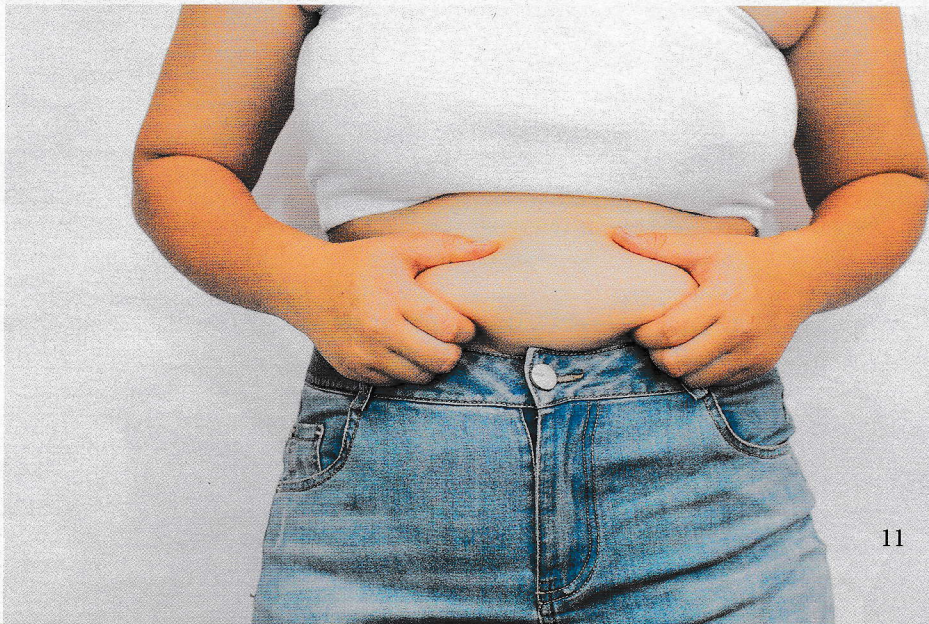
■ Dá sa laicky vysvetliť, čo presne sa pri tých chemických procesoch deje?

Sú to veľmi sofistikované a komplikované procesy. V zásade ide o to, že každá potravinová NFI pláne má nejakú úlohu. A keď ju človek zje, naštartuje sa chemická reakcia. Jednotlivé potraviny navzájom reagujú, prípadne sú katalyzátormi, teda urýchľujú chemické reakcie. Výsledkom je lipolýza, inak povedané odbúravanie tukov v tele. Spolupracujeme s Národným endokrinologickým a diabetologickým ústavom v Lubochni, kde sa špeciálnymi meraniami na metabolickej váhe potvrdilo, že úbytok hmotnosti nie je na úkor vody a svalstva v tele, ale na úkor tuku. Pri NFI protokole ovplyvňujeme najmä vnútrobrušný tuk.

■ Prečo je dôležité ovplyvňovať vnútrobrušný tuk?

Vnútrobrušný tuk je tuk, ktorý obaluje vnútrobrušné orgány ako pečeň, pankreas, obličky, tráviace ústrojenstvo. Nie je to len pasívna zásobárň energie, ale správa sa ako metabolicky aktívny orgán. Takzvaná brušná obezita, alebo obezita tvaru jablka, býva jedným zo spúšťacích momentov ochorenia ako diabetes mellitus 2. typu, vedie k poruche látkovej premeny tukov, srdcovocievny ochoreniam. Redukcia vnútrobrušného tuku zlepšuje látkovú premenu, čo sa odrazí na zlepšení laboratorných ukazovateľov, ako je hladina cukru a tukov v krvi.

▼ Takzvaná brušná obezita, alebo obezita tvaru jablka, býva jedným zo spúšťacích momentov ochorenia ako diabetes mellitus 2. typu. Stravovanie podľa NFI protokolu redukuje najmä brušný tuk.





▲ **Diabetes 2. typu je typické civilizačné ochorenie a pri jeho vzniku zohráva veľkú rolu životný štýl - stres, nezdravá strava, nedostatok pohybu...**

■ **Hovorí sa, že rastlinná strava býva menej bohatá na bielkoviny. Nie je to problém?**

Nie je. Pod bielkovinami si väčšina ľudí predstaví mäso alebo mlieko a mliečne výrobky. Rastlinná strava však takisto obsahuje dostatok bielkovín. Dobrým zdrojom rastlinných bielkovín sú strukoviny, orechy a semienka, tofu, pohánka, quinoa, obilniny... Súčasne však rastlinná strava ponúka aj množstvo vitamínov, fytochemikálií a vlákniny. Už len zvýšenie príjmu vlákniny má priaznivé dôsledky na zdravotný stav

(*vláknina aktívne spomaľuje vstrebávanie cukrov a tukov z potravy, pozn. red.*).

■ **Ak tomu správne rozumiem, chemické reakcie teda vyvolávajú potraviny, ktoré musí človek jesť podľa presne vypracovaného plánu, je to tak?**

Áno. Môže ich jesť v akomkoľvek množstve, čo je výhoda, lebo nehladuje. Ale musí ich jesť presne v tom poradí, ako je napísané v pláne. Nesmie si vymeniť obed s večerou, vynechať ani pridať žiadnu potravinu mimo rozpisu, nemôže ani zameŕniť stredú za štvrtok a podobne. Pretože

keď niekto vstúpi do protokolu a pomení si čo i len dve ingrediencie, tak naruší poradie chemických procesov. Už to nie je NFI protokol, ale len zdravé stravovanie s dôrazom na rastlinnú stravu.

„Jesť môže akékoľvek množstvo a nehladuje.“

▼ **Výhodou stravovania podľa NFI protokolu je, že nie sú žiadne kalorické obmedzenia, takže človek nehladuje: „Práve naopak, často sa pacienti sťažujú, že nevládzu zjesť všetko, čo je v pláne uvedené. Napríklad musia zjesť polievku, druhé a za tým ešte pomaranč, ale na ten už vôbec nemajú chuť. Hovorím im, že ho nemusia zjesť celý, stačí jeden mesiačik, ktorý naštartuje chemickú reakciu.“**

■ **Ako dlho sa musia pacienti stravovať podľa NFI protokolu?**

To je individuálne, závisí to od situácie konkrétneho pacienta, od toho, ako dlho diabetes trvá, aká je liečba, či je pacient obézny, respektíve aká je obezita. NFI protokol trvá priemerne 16 až 22 týždňov, u pacientov s prediabetickým stavom (nábeh na cukrovku) odporúčame aspoň 10 – 12 týždňov, teda približne tri mesiace, u dlhoročných diabetikov s komplikovanou liečbou odporúčame dodržiavať NFI protokol 20 až 24 týždňov, teda asi pol roka. Dôležité je, že efekt protokolu je viditeľný už po niekoľkých dňoch. Často už v prvom týždni protokolu pacient vidí pokles hladiny cukru v krvi, ktorý je dôvodom na znižovanie dávky inzulínu alebo liekov na cukrovku. Už po 2 týždňoch je viditeľný pokles telesnej hmotnosti, pričom priemerný pokles hmotnosti za prvý



PRÍKLAD STRAVY PODĽA NFI PROTOKOLU:

V NFI protokole nie sú žiadne superdrahé exotické potraviny, aj keď je pravda, že napríklad quinou nezvykne jesť každý.



mesiac je okolo 8 kg. Postupne sa tiež upravuje krvný tlak, hodnoty tukov v krvi, pacienti sa celkovo cítia lepšie, sú mobilnejší. Priemerný pokles telesnej hmotnosti po absolvovaní NFI protokolu je 17 kíl.

■ Spomínali ste kontraindikácie. Kto sa nemôže do protokolu zapojiť?

Nemôžu sa zapojiť deti, tehotné ženy, dojčiace matky, ľudia s vážnym ochorením pečene, obličiek, onkologickí pacienti v liečbe, prípadne pacienti s inými vážnymi zdravotnými problémami. Kontraindikáciou je tiež užívanie liekov na riedenie krvi typu orfarin, pretože rastlinná strava bohatá na vitamín K by výrazne ovplyvňovala účinok tohto lieku. Po skončení liečby orfarinom sa pacienti môžu do protokolu zapojiť. Problém je tiež, ak má niekto alergiu na potraviny, ktoré sa v protokole vyskytujú. Príkladom môže byť alergia na vlašské orechy, ktoré do NFI plánov potrebujeme. Iné je, ak niekto niektorú z potravín len nemá rád, ako príklad uvediem špenátové listy. Vtedy sa musí premôcť a aspoň pár listov špenátu zjesť, aby mohla potrebná chemická reakcia prebehnúť.

■ Hovoríte, že stačí pár lístkov špenátu. To znamená, že pri NFI protokole netreba dodržiavať nejaké predpísané množstvá?

Nie. Dokonca nemáme ani kalorické obmedzenie, takže ľudia sa môžu najesť do sýtosti. Práve naopak, často sa pacienti sťažujú, že nevládzu zjesť všetko, čo je v pláne uvedené. Napríklad musia zjesť polievku, druhé a za tým ešte pomaranč, ale na ten už vôbec nemajú chuť. Hovorím im, že ho nemusia zjesť celý, stačí jeden mesiacik, ktorý naštartuje chemickú reakciu.

■ Pri protokole sa obmieňa asi 80 rôznych potravín. Nestážujú sa pacienti, že strava nie je dosť pestrá?

Keď niekomu chýba mäso, tak s tým mu nepomôžem. Z môjho pohľadu je však strava podľa NFI protokolu dosť pestrá. Gro tvorí čerstvá zelenina, k tomu veľa strukovín, ovocie, huby, obilniny, ryža, cestoviny, celozrnné pečivo, orechy a semiačka. Nie sú tam žiadne superdrahé exotické potraviny, ktoré by sa u nás nedali zohnať, aj keď je pravda, že s niektorými používanými potravinami bežní ľudia nemajú skúsenosti. Napríklad quinoa, naturálna ryža, chia semienka – to si skrátka nekupuje každý, a preto je to pre niekoho

RAŇAJKY

32 g ovsených vločiek s jednou polievkovou lyžicou chia semienok, jednu polievkovú lyžicu ľanových semienok, zalejte sójovým nápojom (musí byť nesladený a fortifikovaný vitamínom B12).

DESIATA

Prúžky zelenej a žltej hrubostennej papriky. Pred obedom vypite extra pohár sójového nápoja, aspoň 100 ml. Môžete piť akýkoľvek ovocný čaj bez cukru.

OBED

Šošovicová polievka s celozrnným pečivom

Suroviny: hnedá šošovica, 1 stredne veľká cibuľa, zeleninový bujón (ak chcete), soľ (kamenná), čierne korenie mleté, repkový olej
Postup: Šošovicu prepláchneme a namočíme do vlažnej vody aspoň 1 hodinu pred varením. V hrnci si rozpálime minimálne množstvo repkového oleja a orestujeme cibuľku (pre zdravší variant cibuľku orestujeme len na vode). Pridáme namočenú šošovicu aj s vodou, soľ, mleté čierne korenie a ak chcete, zeleninový bujón. Polo-

zakryté varíme na miernom plameni, kým sa šošovica neuvari. Po dovarení ešte podľa potreby dochutíme soľou a čiernym korením.

Ryža so zeleninou a šalátom

V zeleninovom bujóne uvaríme hnedú ryžu. Vo vode uvaríme karfiol, nakrájame ho na malé kúsky, premiešame s jarnou cibuľkou a uvarenou hnedou ryžou. Dochutíme cesnakom, soľou a čiernym korením. Podávame so šalátom: Zmiešame tmavozelené šalátové listy, čerstvý špenát, červenú cibuľku, jarnú cibuľku a pár píniových orieškov (ak nemáte, použite slnečnicové semienka).

VEČERA

Šošovicová polievka s celozrnným pečivom

Quinoa šalát

V zeleninovom bujóne uvaríme quinou a necháme ju vychladnúť. V nádobe zmiešame tmavozelené šalátové listy, čerstvý špenát, zelenú a žltú hrubostennú papriku, jarnú cibuľku a 4 vlašské orechy. Pridáme uvarenú quinou, dochutíme soľou a citrónom. Môžete piť akýkoľvek ovocný čaj bez cukru. Jeden pomaranč.

spočiatku náročné, keď musí zvládnuť logistiku aj nový spôsob prípravy jedla. Ale nie je to nič, čo by sa pri troche dobrej vôle nedalo zvládnuť.

■ Ponúkate NFI protokol každému diabetickevi 2. typu, ktorý príde k vám do ordinácie?

Áno, každému, kto nemá kontraindikácie a je schopný a motivovaný takúto liečbu podstúpiť. Veľký význam vidím predovšetkým u nových pacientov. Je totiž veľmi

dôležité podchytiť ochorenie v počiatočnom štádiu, od toho sa odvíja prognóza pacienta. Navyše, vypestovať si správne stravovacie návyky je prospešné. Ale neviem vopred predpovedať, kto sa do toho pustí a kto nie, ani to, kto bude úspešný a kto to nezvládne. Za tie tri roky, čo NFI protokol na Slovensku používam, môžem skonštatovať, že úspešnosť sa neodvíja ani od veku, ani od pohlavia, ani od vzdelania. Neexistuje žiadny univerzálny kľúč.

■ Ani od pohlavia? Nie sú ženy diétam otvorenejšie?

Ja takú skúsenosť nemám. Mužom, ktorí prejdú na NFI protokol, sa veľmi dobre darí, možno by som dokonca povedala, že sú úspešnejší. Mala som veľmi krásny, doslova motivačný príklad, ako mi v jeden deň prišli do ambulancie dvaja noví pacienti – pán a pani. Obaja mali ochorenie v počiatočnom štádiu a ich anamnéza bola porovnateľná – obom zachytili vyšší cukor, následne sa potvrdila cukrovka, obaja mali stredne závažnú obezitu, vyšší krvný tlak, zvýšený cholesterol. Obom som predpísala lieky na cukrovku a súčasne som obom ponúkla aj absolvovanie NFI protokolu, vďaka ktorému by sa cukrovka mohla stabilizovať až tak, že časom by možno lieky nemuseli užívať. Čo si myslíte, kto sa na to dal – pán či pani?

■ Povedala by som, že pani, ale na základe toho, čo ste predtým vraveli, tak asi pán.

Presne tak. Keď po pol roku prišiel, mal o 25 kíľ menej. Internista mu medzitým vysadil lieky na tlak, prestal užívať aj lieky na cholesterol a mal také nízke hodnoty cukru, že som mu vysadila aj liečbu na cukrovku. Dokonca, podľa laboratórnych

výsledkov by som nepovedala, že to je cukrovkár – hodnoty mal ako zdravý človek.

„Priemerný pokles hmotnosti je 17 kilogramov.“

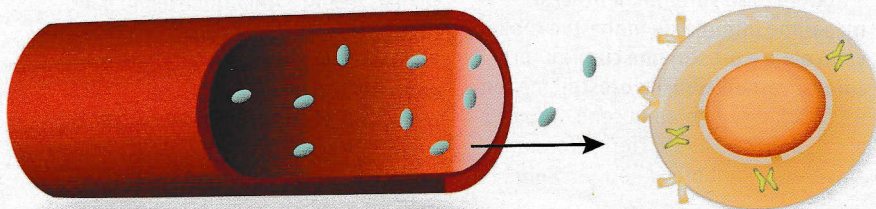
■ Ako dopadla tá pani?

Tiež prišla po šiestich mesiacoch. Schudla síce päť kíľ, čo nie je zlý výsledok, ale výsledky mala horšie ako pred pol rokom, takže som jej musela dávku liekov zvýšiť. Ako hovorím, je to len o odhodlaní každého jedného človeka. Mám medzi pacientmi kamionistu, ktorý sa stravuje podľa NFI protokolu aj na zahraničných cestách. Z môjho

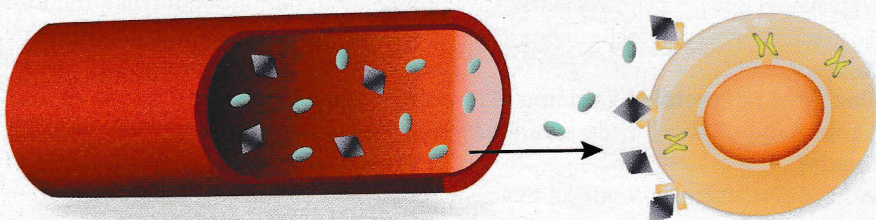
▼ Pri cukrovke 1. typu pankreas neprodukuje absolútne žiadny inzulín a ak diabetik 1. typu nedostane inzulín, umrie. U diabetika 2. typu pankreas síce produkuje inzulín, ale buď ho je málo, alebo sa nedostatočne naviaže na bunkové receptory na periférii.

Druhy diabetu

Diabetes 1. typu



Diabetes 2. typu



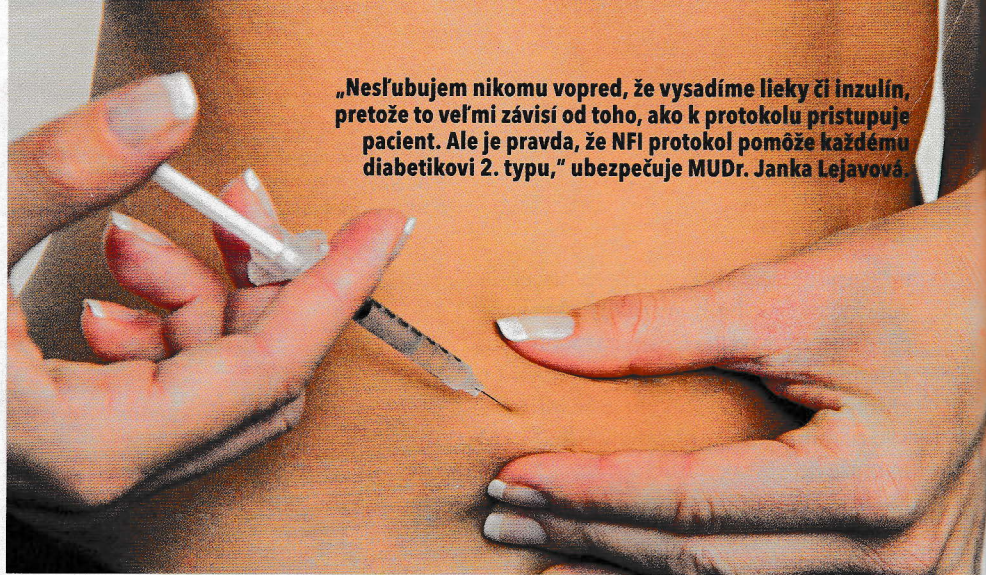
● Glukóza

✕ Transportér Glut-4

■ Inzulín

✓ Inzulínový receptor

„Nesľubujem nikomu vopred, že vysadíme lieky či inzulín, pretože to veľmi závisí od toho, ako k protokolu pristupuje pacient. Ale je pravda, že NFI protokol pomôže každému diabetikovi 2. typu,“ ubezpečuje MUDr. Janka Lejavová.



DIABETES MELLITUS



Cukrovka (diabetes mellitus) je dnes najrozšírenejším chronickým ochorením. Pri cukrovke 1. typu pankreas neprodukuje absolútne žiadny inzulín. Ak diabetik 1. typu nedostane inzulín, umrie. Pred tým, ako sme vynášali inzulín, bola cukrovka smrteľná choroba. Ak ju u pacienta diagnostikovali, vedelo sa, že má pred sebou maximálne dva roky života. U diabetika 2. typu pankreas síce produkuje inzulín, ale buď ho je málo, alebo sa nedostatočne naviaže na bunkové receptory na periférii. Cukrovkár 2. typu užíva viac druhov tabletiiek – jedny sú určené na to, aby pankreas produkoval viac inzulínu, ďalšie regulujú cukor na periférii. Celosvetovo je prevaha diabetikov „dvojkárov“. Na Slovensku ich je zhruba 355-tisíc (dispensarizovaných, avšak odhaduje sa, že približne stotisíc ďalších ľudí má diabetes, ale o tom nevedia, pretože nechodia k lekárovi). A toto číslo každý rok narastá zhruba o 20-tisíc nových pacientov. V súčasnosti je diabetes hlavnou príčinou slepoty, zlyhania obličiek, ako aj amputácií v oblasti dolných končatín z iných ako poúrazových príčin. Srdcovocievne ochorenia sa u diabetikov vyskytujú v porovnaní s bežnou populáciou 4- až 8-krát častejšie, majú horšiu prognózu a náročnejšia je aj ich liečba. Úmrtnosť diabetikov je 3-krát vyššia oproti bežnej populácii.

MÝTY SPOJENÉ S CUKROVKOU

Medzi ľuďmi koluje množstvo mýtov o cukrovke. Môže za vznik ochorenia nadmerná konzumácia sladkostí? Alebo by diabetici nemali športovať či jesť sladké? Je cukrovka nákazlivá? Ktoré tvrdenia sú nepravdivé?

MÝTUS Č. 1 ZA CUKROVKU MÔŽE NADMERNÁ KONZUMÁCIA SLADKOSTÍ

Mnoho ľudí ešte stále verí tomu, že cukrovku si chorí spôsobili sami, pretože jedli veľa sladkého, a preto by sa mali vyhýbať konzumácii cukru. Diabetes 2. typu môže mať úzku súvislosť so zlou životosprávou, s nesprávnymi stravovacími návykmi, konzumáciou mastných a vyprážených jedál, fajčením, nedostatkom pohybu, obezitou, vysokým krvným tlakom. Cukrovku typu 1 má len asi päť percent diabetikov a spôsobuje ju genetika.

MÝTUS Č. 2 OTEHOTNIET S CUKROVKOU JE NEBEZPEČNÉ

Záleží na tom, ako dobre je cukrovka liečená. Ak diabetička dodržiava pokyny lekára, má veľkú šancu, že donosí zdravé dieťa.

MÝTUS Č. 3 CUKROVKÁRI NESMÚ VÔBEC JESŤ CUKOR

Je dôležité vyhýbať sa jednoduchým cukrom, ale napríklad cukry vo forme čerstvého ovocia si pacient dopriať môže. Diabetici by mali prijímať cukry najmä v podobe príloh, napríklad zemiakov, ryže alebo pečiva.

MÝTUS Č. 4 INZULÍN JE DROGA

Náš organizmus tento hormón potrebuje. To, že ide o drogu, je úplný nezmysel. Táto predstava vznikla preto, že si diabetici aplikovali inzulín injekciami, podobne ako narkomani ich obľúbené dávky.

MÝTUS Č. 5 CUKROVKÁRI BY NEMALI ŠOFÉROVAŤ

Vo všeobecnosti to neplatí. Nebezpečenstvo nastáva len v momente, keď dotýčny dostane hypoglykémii. Diabetici - šoféri sú však poučení o nutnosti skontrolovať si cukor v krvi pred jazdou a vedia, ako postupovať v prípade hypoglykémie.



MÝTUS Č. 6 CUKROVKA SA VÄČŠINOU KONČÍ SLEPOTOU ALEBO AMPUTÁCIOU

Nie je to tak vždy. Kto dodržiava životosprávu, výrazne znižuje riziko takýchto hrozivých zdravotných ťažkostí. Dôležité je strážiť si hladinu cukru v krvi, hmotnosť, krvný tlak a nefajčiť.

MÝTUS Č. 7 DIABETIKOM ŠPORT ŠKODÍ

Je to skôr naopak. Vďaka športu môžu svaly za prispenia inzulínu lepšie prijímať cukor. Cukrovkárom 2. typu cvičenie výrazne pomáha. Pri prvom type pomáha znížiť množstvo inzulínu, ktorý treba dodávať injekčne. Medzi cukrovkármi prvého typu je veľa špičkových športovcov.

MÝTUS Č. 8 CUKROVKA JE NÁKAZLIVÁ

Cukrovka rozhodne nákazlivá nie je. Jediné, čo môže cukrovku na niekoho preniesť, sú gény, aj keď to neplatí stopercentne. Prenášajú sa určité predispozície na to, aby sa choroba prejavila. Ak máte v rodine diabetikov, môže to znamenať vyššiu pravdepodobnosť, že cukrovka sa objaví aj u vás. Cukrovka teda vzniká súhrou genetických predpokladov a faktorov prostredia, najmä nesprávneho a nezdravého životného štýlu.

MÝTUS Č. 9 DIABETICI NEMÔŽU PIŤ KÁVU

Vyhýbať by sa mali väčšine kupovaných druhov kávy, akými sú napríklad cappuccino, cafe latté a podobne, pretože obsahujú príliš veľa cukru alebo tukov. Espresso či iná káva, v ktorej nie je cukor alebo mlieko, nie je zakázaná.

MÝTUS Č. 10 DIABETES MAJÚ LEN STARÍ ĽUDIA

Cukrovku druhého typu majú najčastejšie ľudia staršieho veku, ale rovnako ľudia s nadváhou a veľmi obézni, a to bez ohľadu na vek. Kvôli sedavému spôsobu života už nie sú výnimkou ani mladí ľudia. Cukrovka prvého typu zasa postihuje deti a dospievajúcich. Medzi tehotnými sa zasa z času na čas objaví aj takzvaná tehotenská cukrovka. Postihuje asi tri percentá tehotných.

MÝTUS Č. 11 ŠŤÍHLI ĽUDIA CUKROVKU NEMAJÚ

Je pravdou, že obezita je častým sprievodným javom diabetu druhého typu, ale u ľudí s diabetom prvého typu sa obezita ani nadváha príliš nevyskytuje. Navyše jedným z najčastejších príznakov cukrovky jednotkárkov je práve veľký úbytok hmotnosti bez zjavnej príčiny.

MÝTUS Č. 12 CUKROVKA SA LIEČI LEN INZULÍNOM

Nie všetci cukrovkári si musia pichať inzulín. Liečba sa odvíja od typu diabetu, ktorým pacient trpí. Inzulín je jedinou možnou liečbou diabetikov 1. typu. Diabetes 2. typu je možné liečiť tabletami, pri zlyhaní tejto liečby sa pridáva do liečby inzulín.

MÝTUS Č. 13 DETI MÔŽU Z CUKROVKY VYRÁŠŤ

Deti a mladiství majú prevažne diabetes mellitus 1. typu, ktorého príčinou je poškodenie špecifických B-buniek v pankrease, ktoré produkujú inzulín. V takom prípade nie je možné, aby sa tieto bunky obnovili, a preto je cukrovka prvého typu celoživotným ochorením.

MÝTUS Č. 14 OVOCIE OBSAHUJE VEĽA CUKRU, A PRETO BY HO DIABETICI NEMALI JESŤ

Ovocie patrí medzi zdravé potraviny. Obsahuje vlákninu, množstvo vitamínov a minerálov. Obsahuje aj cukry - karbohydráty, ktoré sú súčasťou zdravého jedálnička. To, aké ovocie jesť a ako často, poradí pacientovi jeho lekár alebo diétna sestra.

Zdroj: Časopis Diabetik

pohľadu je to obdivuhodné! Mnohí pacienti dodržiavajú protokol s podporou partnera, rodiny. Pacienti, ktorí si prejdú protokolom, sa často zmenia na nepoznanie. Schudnú, omladnú, začnú športovať, lebo sú mobilnejší. Často sa pacientom ospravedlňujem, že musia kompletne zmeniť šatník, lebo potrebujú o 2 – 3 čísla menšie oblečenie. Kontroly pacientov na NFI protokole sú aj pre mňa veľmi motivačné, entuziazmus pacientov, ktorým sa pozitívne zmenil život, je totiž nákazlivý. Pre mňa to nie je len o zdraví, sú to úžasné ľudské príbehy.

■ Takže vás pacienti zvyknú prekvapovať?

Neustále a je to veľmi vzrušujúce. Dávajú mi krásne spätné väzby. Niektoré sú až dojímavé, pretože sa im naozaj zmenil život. Predstavte si, že niekto má 120 kíl, v dôsledku toho sa nemôže poriadne hýbať, znižuje mu to kvalitu života a zhoršuje zdravotný stav. Roky nevie schudnúť, vyskúšal kadečo a napokon sa vďaka protokolu dostane na váhu 90 kíl. Navyše, protokol má tú výhodu, že človek s ním schudne bez ohľadu na to, či cvičí alebo nie. To je veľká devíza pre tých, ktorí sa kvôli obezite nemôžu hýbať.

■ NFI protokol pomáha každému diabetikovi 2. typu?

U každého diabetika 2. typu, ktorý má dostatočnú tvorbu inzulínu, protokol zafunguje, ak ho poctivo dodržiava. Chemické reakcie prebehnú u každého, takže ak niekto príde s tým, že nechudne a cukor sa neupravuje, tak to je preto, že protokol nedodržiava správne. Nesľubujem nikomu vopred, že vysadíme lieky či inzulín, pretože to veľmi závisí od toho, ako k pro-

toloku pristupuje pacient. Niektorí pacienti majú pocit, že po pár dňoch pochopili princíp, a tak si plány „upravia“ a prispôbia podľa seba. Nie, takto to nefunguje. Alebo pacient v dobrom úmysle pridá do plánov potraviny, ktoré tam nie sú uvedené, pretože ich pokladá za vhodné a zdravé. A nechtiac tak poruší potrebné chemické reakcie. Niektorí pacienti program nedokážu dodržiavať, lebo je to pre nich náročné. Tiež sú diabetici, u ktorých po rokoch trvania ochorenia nie je tvorba vlastného inzulínu dostatočná, takémuto pacientovi nie je možné liečbu inzulínom ukončiť. Ale aj týmto ľuďom dokážeme pomôcť. Takže odpoveď je áno, NFI protokol pomôže každému diabetikovi 2. typu.

„Človek chudne bez ohľadu na to, či cvičí.“

■ Viackrát ste zdôraznili, že jedlá sa musia jesť presne v tom poradí, ako sú uvedené v protokole. Ale pol roka je dosť dlhý čas, čo ak pacient vynechá jeden deň? Musí začať od začiatku?

Pacienti na NFI protokole majú k dispozícii ako podporu NFI tím s možnosťou telefonickú alebo mailovú komunikáciu. Pacientovi poradí, ako v takejto situácii pokračovať. Vždy sa dá nájsť riešenie. Ale máte pravdu, za šesť mesiacov sa môžu vyskytnúť všelijaké životné situácie – služobná cesta, dovolenka, svadba, oslava... Všetko vieme individuálne vyriešiť.

▼ „Ak mi niekto povie, že mu pri stravovaní podľa NFI protokolu chýba mäso, tak s tým mu nepomôžem,“ vraví lekárka Janka Lejavová s tým, že jesť rastlinnú stravu je pre niekoho veľmi náročné. Stojí to však za to, pretože výsledky tejto liečby, ktorá u nás funguje tri roky, sú pre diabetikov 2. typu fantastické.



MUDr. JANKA LEJAVOVÁ (46)

Študovala všeobecné lekárstvo na Jesseniovej lekárskej fakulte UK v Martine. Od roku 1999 pracovala na Internej klinike ÚVN Ružomberok. Je atestovaná internistka a diabetologička. Od roku 2018 pracuje v diabetologickej ambulancii v Liptovskom Mikuláši. Od júna 2018 využíva v liečbe diabetu 2. typu NFI protokol.

Kúsenosti s liečbou NFI protokolom boli odprezentované na viacerých celoslovenských odborných podujatiach a publikované v odborných časopisoch. NFI protokol používajú v liečbe cukrovky 2. typu aj v Národnom endokrinologickom a diabetologickom ústave v Lúbochni.

■ Hradia NFI protokol zdravotné poisťovne?

Zatiaľ ho hradí len jedna súkromná zdravotná poisťovňa pre vybraných pacientov, program vhodným diabetikom 2. typu odporúčajú diabetológovia vo vybraných regiónoch. NFI protokol je veľmi účinný i v liečbe obezity u nediabetikov, preto ho ponúkajú svojim pacientom i mnohí všeobecní lekári či lekári rôznych špecializácií, v tomto prípade si pacient hradí vypracovanie plánu sám. Pacientov máme zo všetkých kútov Slovenska.

■ A čo po skončení protokolu? Môže sa pacient stravovať tak ako predtým?

Po skončení protokolu sa môže pacient stravovať podľa svojich preferencií. Samozrejme, naďalej odporúčame pacientom zvýšený príjem rastlinnej stravy. Diabetici i po absolvovaní protokolu ostávajú naďalej v sledovaní svojho diabetológa. Treba si uvedomiť, že každý rok pribudne na Slovensku zhruba 20-tisíc nových cukrovkárov, pričom po pandémie očakávame ešte vyšší nárast. Liečba diabetikov je pritom veľmi drahá a náročná, nehovoriac o tom, že je to choroba, s ktorou nie je ľahké fungovať. Verím, že informácia o NFI protokole sa dostane k tým, ktorí ho potrebujú.



Katarína Abeille

