

# Vegetariánská strava může pomoci diabetikům víc než dieta

## Studie Institutu klinické a experimentální medicíny – IKEM

Autorka studie: MUDr. KAHLEOVÁ Hana

Vegetariánská strava může pomoci lidem s cukrovkou druhého typu víc než diabetická dieta. Ukázala to půlroční studie, kterou provedlo Centrum diabetologie při Institutu klinické a experimentální medicíny (IKEM). Podle lékařů to může znamenat změnu v doporučených jídelnících pro nemocné. Cukrovka druhého typu souvisí s nezdravým životním stylem, v Česku jí trpí 700.000 lidí.

**„Naše studie potvrdily, že vegetariánská strava vede účinně ke snížení medikace a mohla by být variantou léčebné diety pro pacienty s cukrovkou druhého typu,“** řekla dnes novinářům lékařka Hana Kahleová, která studii prováděla.

Studie se zúčastnilo 70 lidí s diabetem druhého typu. Jedna skupina z nich držela půl roku klasickou diabetickou dietu, druhá skupina se stravovala ve vegetariánských restauracích, které se do výzkumu zapojily.

Pacienti z druhé skupiny jedli hlavně celozrnné obiloviny, luštěniny a zeleninu.

„Díky změně stravy a zařazení pohybu se citlivost mého organismu na inzulín velmi zlepšila. Z původních tří léků užívám dnes pouze jeden a mám přitom daleko lepší hodnoty. Celkově se cítím podstatně lépe, i díky tomu, že jsem se zbavil mnoha přebytečných kilogramů,“ popsal své zkušenosti s bezmasou stravou jeden z účastníků výzkumu Libor Široký.

Cukrovkou trpí zhruba tři čtvrtě milionu Čechů, každý rok je u 50.000 nově odhalena. Čtvrt milionu dalších o své nemoci neví. Téměř 92 % pacientů trpí cukrovkou druhého typu, jejíž vznik významně souvisí s nezdravým životním stylem. I mírné snížení nadváhy a půlhodina chůze denně přitom mohou snížit výskyt cukrovky na polovinu.

(Praha 12. listopadu (ČTK), <http://www.ikem.cz/www?docid=1006611>)

# zdraví

DNES ZDRAVÍ • MEDICÍNA • CESTOVÁNÍ

PÁTEK 26. 3. 2010  
WWW.IDNES.CZ

(Kopie článku z Mladá Fronta DNES,  
[www.iDnes.cz](http://www.iDnes.cz), Pátek 26. března 2010)

## Diabetikům prospěje, když vyřadí maso a stanou se vegetariány

Studie českých lékařů potvrdila, že při cukrovce není důležité jen snížit množství cukru, ale také tuků. Strava plná ovoce, zeleniny a luštěnin zlepší fungování celého těla včetně slinivky

Vegetariánská strava může nemocným cukrovkou pomoci více než úprava jídelníčku, které se při diabetu běžně doporučují.

Studie Institutu klinické a experimentální medicíny loni zkoumala 70 pacientů s diabetem 2. typu. Jedna skupina jedla podle zásad diabetické diety, tedy snížila porce, nejedla sladké, omezovala solení a příjem sacharidů, maso jedla libové.

Druhá skupina sice přestala sladit, ale naopak snížila porce, z jídelníčku maso vyřadila, místo něj pacienti jedli zeleninu, luštěniny, celozrnné obiloviny, ovoce a ořechy.

„Konzumaci mléčných výrobků jsme omezili asi na jeden nízkotučný jogurt denně,“ přibližuje autorka studie Hana Kahleová z IKEM.

Podle jejích slov pacienti měli zpočátku obavy, zda jim maso nebude chybět. „Nakonec ale zjistili, že jim vyhovuje, když si nemusí hlídat množství jídla tak přísně jako při diabetické dietě. Vegetariánské stravy se mohli najíst dosyta,“ říká.

### Zlepšilo se i fungování těla

Výsledky studie po půl roce ukázaly, že účastníci experimentu stravující se podle vegetariánského jí-

delníčku měli lepší výsledky. Mohli snížit množství léků, které na cukrovku užívali, měli lepší hladiny prospěšných antioxidantů v krvi, zlepšila se i funkce takzvaných beta-buněk produkujících inzulín.

„Na začátku studie jsem byl vůči inzulínu dost rezistentní. Díky změně stravy a zařazení pohybu se citlivost mého organismu na inzulín velmi zlepšila. Z původních tří léků užívám dnes pouze jeden a mám přitom daleko lepší hodnoty,“ popsal jeden z účastníků experimentu Libor Široký.

### Diabetes v číslech

# 700

tisíc osob v Česku má cukrovku druhého typu. Stále jich přibývá a lékaři hovoří o epidemii.

# 5,6

mmol/l cukru v krvi má mít nalačno zdravý člověk

Podle diabetoložky Kahleové zmíněná studie potvrdila některé zahraniční výsledky. „Může tedy vést k přehodnocení stávajících dietních doporučení pro diabetiky,“ dodává.

### Pro koho se hodí nejvíce

Přednosta 3. interní kliniky Všeobecné fakultní nemocnice v Praze Štěpán Svačina míní, že vegetariánské diety mohou být vhodnější než diety s masem zejména tehdy, když pacient nedokáže správně rozlišovat, které maso je pro jeho zdraví dobré a které nikoli. Diabeti-

ci jsou obecně více ohroženi obezitou a také kornatěním tepen, takže omezení tučných mas s vysokým obsahem cholesterolu jim prospěje. Jejich jídelníček totiž často obsahuje tučná masa a uzeniny.

„Vegetariánská dieta se ale nemocným s cukrovkou doporučuje jen tehdy, když o ni požádají. Diabetik má život složitější než jinak zdravý jedinec a je trochu neetické mu ho dále komplikovat předepisováním vegetariánské diety, s níž nemusí souhlasit,“ dodává Svačina. Na každém diabetikovi záleží, pro jakou dietu se rozhodne. (fry)

Dokument uložen na: [www.JetonaVas.cz/media.php](http://www.JetonaVas.cz/media.php)