

# DIJABETES JE?

Odeljenje za endokrinologiju, dijabetes i bolesti metabolizma



INSTITUT ZA ZDRAVSTVENU ZAŠTITU  
DECE I OMLADINE VOJVODINE

# Dijabetes je? ●●●

Dijabetes znači da je nivo šećera ili glukoze u tvojoj krvi povišen. Glukozu unosimo hranom koju jedemo, a dobija se i iz jetre i mišića. Glukozu uvek imamo u našoj krvi; ona daje energiju našem telu. Međutim, nije dobro kada je nivo glukoze u krvi previsok.

Organ u telu koji se naziva **PANKREAS** kontroliše nivo šećera u krvi. Pankreas stvara **INSULIN** koji pomaže glukozu da iz hrane stigne do ćelija. Čelije uzimaju glukozu i od nje prave energiju koja nam je potrebna za život.

Kod ljudi obolelih od dijabetesa pankreas prestaje da stvara insulin, te on ne uspeva da stigne do ćelija.

## Koji tip dijabetesa deca dobijaju? ●●●

Kada je reč o **dijabetesu tipa I**, pankreas prestaje sa proizvodnjom insulina. U tom slučaju potrebno je da insulin dobijaš iz «penova-penkala» ili pumpe. Ova vrsta dijabetesa naziva se «**insulin zavisian**» ili «**juvenilni dijabetes**». Kada je u pitanju **dijabetes tipa II**, pankreas još uvek stvara insulin, ali organizam ne može dobro da ga koristi. Ovaj tip dijabetesa naziva se «**adultni dijabetes**».

## Kako možeš da regulišiš nivo šećera u svojoj krvi? ●●●

Najbolje je da se nivo šećera u krvi održava u normalnim, tj. određenim granicama, koliko je to moguće. To ćemo postići tako što ćemo: **jesti zdravu hranu, vežbati svaki dan, ostati na zdravoj kilaži, redovno uzimati terapiju i kontrolisati nivo šećera u našoj krvi.**

Tvoj lekar će ti reći koji nivo šećera u krvi tebi odgovara i naučiće te kako da koristiš aparat da bi ga izmerio. Tvoj zadatak je da nivo šećera u krvi držiš na tom nivou.

## Ugljeni hidrati ●●●

Ugljeni hidrati predstavljaju dobar izvor energije za naš organizam. Međutim, ukoliko putem ishrane unosimo puno ugljenih hidrata, istovremeno će porasti i nivo šećera u našoj krvi. Mnoge namirnice sadrže ugljene hidrate. Hranu od

žitarica sa celim zrnom, mleko sa malo masti, sveže voće i povrće trebalo bi da izabereš uvek pre nego beli hleb, punomasno mleko, voćni sok, gazirani sok, čips, slatkiše i kolače.

## Jedi manje obroke i budi aktivan kako bi sprečio povećanje telesne mase, te na taj način održao nivo šećera u krvi na adekvatnom nivou.

Bolest i stres takođe mogu da podignu nivo šećera u krvi, dok ga insulin, pilule i fizičke vežbe spuštaju.

## Zašto se dobija dijabetes-mellitus tip II? ●●●

Povećanje telesne mase povećava rizik za dobijanje dijabetesa tipa II. Deca koja nisu fizički aktivna, kao i deca koja u porodici imaju nekoga ko boluje od dijabetesa imaju veće šanse da obole. Neke rasne i etničke grupe podložnije su oboljevanju od dijabetesa od drugih. Dijabetes se ne dobija ako jedeš previše šećera!

## Zašto je važno da vodiš računa o dijabetesu? ●●●

Nakon nekoliko godina dijabetes može da dovede do ozbiljnijih zdravstvenih problema. Krvni sudovi mogu da se oštete i izazovu srčane napade kod mladih ljudi. Oštećenja u organizmu, uzrokovana bolešću, mogu dovesti do slepila, zakazivanja rada bubrega, gubitka nogu ili stopala, kao i gubitka zuba.

Dobra vest je da, ukoliko vodiš računa o nivou šećera u svojoj krvi, možeš da izbegneš ove probleme. Kako? Jedi zdravu hranu, budi svakodnevno fizički aktivan, ostani na zdravoj kilaži, uzimaj terapiju i redovno proveravaj nivo šećera u krvi.

**Ukoliko imate nedoumica ili Vam je potreban savet, obratite se nama :**

Odeljenje za endokrinologiju, dijabetes i bolesti metabolizma,

Telefon: 021 488 0444, lokal 426