

Nova prehranska priporočila pri sladkorni bolezni

► **Andreja Čampa Širca**, univ. dipl. inženirka živilske tehnologije



V septembru 2020 so izšla nova sodobna prehranska priporočila za prehrano in gibanje oseb s sladkorno boleznijo tipa 2, ki jih je pripravila ekspertna skupina pri ministrstvu za zdravje. Priporočila so razdeljena v dva dela: prvi del je strokovni in v pomoč predvsem diabetologom ter sestriškim in dietetskim timom v diabetološki ambulanti, drugi del pa je namenjen opolnomočenju edukatorjev, da na enostaven in uporabniku razumljiv način priporočila za prehrano in gibanje

prenesejo iz teorije v vsakdanje življenje osebe s sladkorno boleznijo.

V nadaljevanju povzemam nekaj osnovnih sporočil in glavnih sprememb v prehranjevanju in gibanju oseb s sladkorno boleznijo.

Sodobna prehrana oseb s sladkorno boleznijo ne prepoveduje več živil, ki bi posamezniku jemale ideje za bolj pestro postavljene krožnike. Sodobni načini zdravljenja in nova spoznanja na področju diabetologije in nutricionistike omogočajo, da lahko osebe s sladkorno boleznijo uživajo v vrhunski kulinariki.

Individualno prehransko svetovanje osebam s sladkorno boleznijo

Togih pravil pri načrtovanju obrokov ni več. Načrtovanje prehrane osebe s sladkorno boleznijo temelji na oblikovanju osebnega prehranjevalnega sloga posameznika, ki pa je močno odvisen od njegovega življenjskega sloga. Aktivni posamezniki si lahko danes privoščijo več kot njihovi manj aktivni vrstniki. Zato je priporočen pristop individualno načrtovanje prehrane, ki naj bo čim bolj skladno z dosedanjim običajnim vnosom pri posamezniku. S takšnim pristopom je pričakovati trajno spremembo prehranjevalne rutine pri osebi s sladkorno boleznijo.

Pravilo, da ena sama dieta ustreza vsem osebam s sladkorno boleznijo, spada v zgodovino.

Citat iz priporočil: »Študije kažejo, da so drastične spremembe običajnih prehranjevalnih vzorcev posameznikov s sladkorno boleznijo dolgoročno neuspešne. Večina novoodkritih posameznikov s sladkorno boleznijo se po določenem času vrne na običajno razporeditev makrohranil.«

Cilji prehranskih priporočil za ljudi s sladkorno boleznijo:

- Dolgoročno ohranjanje zdravja
- Preprečevanje poznih zapletov pri sladkorni bolezni
- Čim boljša kontrola krvnega sladkorja (normoglikemija 4–7 mmol/l) več kot 70 % dneva

Pogostnost in število obrokov

Sodobni prehranski pristop še vedno temelji na primernem številu dnevnih obrokov in njihovi ponovljivosti. Pomembno je, da si obroki, če je le mogoče, sledijo v konstantnih časovnih intervalih danes, jutri, pojutrišnjem, med tednom, ob vikendih, na dopustu ...

Danes velja za zdrav življenjski slog »manj je več«. Manjše število obrokov (dva do trije, izjemoma štirje do pet, odvisno od vrste terapije), zajtrk obvezen, zadnji obrok med 16. in 17. uro oziroma do 19. ure, brez nočnih obrokov, čas brez hrane med zadnjim večernim in prvim jutranjim obrokom vsaj 12–15 ur, obroki bogatejši z beljakovinami. Vsi ti prehranski ukrepi zmanjšujejo lakoto, krepijo črevesno floro in zmanjšujejo vnetne procese v organizmu ter dolgoročno prispevajo k ohranjanju zdravja.

Citat iz priporočil: »Priporočeno število zaužitih obrokov je individualno in se razlikuje glede na specifično farmakološko zdravljenje. Mednarodne smernice se praviloma ne ukvarjajo s priporočenim številom obrokov na dan. V splošnem pa velja:

1. najprej individualno opredelimo priporočeni dnevni energijski vnos (glede na starost, telesno dejavnost, stanje prehranjenosti, pridružene bolezni in stanja);

2. energijski vnos porazdelimo med obroke čez dan tako, da bo večji del energije zaužit v zgodnjem delu dneva in manjši del v poznejšem delu dneva;
3. priporoča se čim bolj ustaljen ritem prehranjevanja;
4. manjša pogostnost obrokov (dva do trije dnevno) in redni intervali postenja, predvsem če je v ospredju želja po znižanju telesne mase.«

Telesna aktivnost

Pomembna je tudi telesna aktivnost. Ta naj bo redna, glede na intenzivnost vadbe pa je dovolj že 10–15 minut visoko intenzivne vadbe ali 60 minut dnevno zmerno intenzivne vadbe. Zdrav življenjski slog torej od nas ne zahteva, da bi bili vrhunski športniki, in nam dejansko z manj obroki prihrani čas v kuhinji, saj se pogosto izgovarjamo na pomanjkanje časa.

Mediterska prehrana

Citat iz priporočil: »Za uspešno obvladovanje sladkorne bolezni ne obstaja 'zdrava dieta', obstaja pa zdrav življenjski slog, v katerem ima ključno vlogo prehranjevanje. Med vsemi prehranskimi vzorci je za mediteransko prehrano največ zbranih dokazov o ugodnih učinkih na zdravje.«

Kot uspešna se pri osebah s sladkorno boleznijo kaže prehrana z nižjo vsebnostjo ogljikovih hidratov (OH, 40–50 %), s poudarkom na sveži zelenjavi, stročnicah, manj sladkem sadju (jagodičje) in polnovrednih škrobnih živilih, z višjim vnosom beljakovin (20 %) v obliki pustega

mesa in albuminske skute ter manj maščobnih sirov in z vnosom maščobe v varnih mejah (30–35 %), s poudarkom na kakovostnih maščobah rastlinskega izvora: repično, orehovo, laneno, sojino in olivno olje, z oreščki in maščobnimi morskimi ribami (losos in skuša).

Mediteranska prehrana vključuje pretežno hrano rastlinskega izvora (sveža zelenjava, sadje, oreščki, semena in škrobna živila, bogata s prehransko vlaknino). Prehrana je bogata z morskimi ribami z dna prehranjevalne verige: sardela, sardon, skuša, občasno losos. Vključuje sveže meso vseh živali (govedina, teletina, svinjina, zajec, puran, piščanec, divjačina). Dober vir beljakovin v mediteranski prehrani so jajca in fermentirani mlečni izdelki, kot so rikota, skuta, jogurt, mocarela, sir in kislá smetana. Tipična predstavnika prehranskih maščob sta olivno olje in oreščki.

Najpomembnejše pa je, da mediteranska prehrana ne izključuje sladice, ki so tipično pripravljene z nizko vsebnostjo dodanega sladkorja, občasno sladkane z manjšo količino medu in z obveznim dodatkom svežega sezonskega sadja. Takšne sladice se vključuje na jedilnike le ob posebnih priložnostih, vedno pa v okviru glavnega obroka.

Nekaj »zlatih priporočil« za pripravo uravnoteženega »mediteranskega« jedilnika

1. Načrtujemo jedilnik z rednimi obroki, ki so smiselno razporejeni v enakomernih časovnih presledkih.

- Jejmo na 2,5 do 3 ure.

- Dnevno vedno zagotovimo tri glavne obroke. Dobro je imeti vsaj še eno lahko ali tudi dve premostitveni malici.
- Zadnji obrok naj bo med 16. in 17. uro ali najpozneje do 19. ure.
- Ne izpuščajmo zajtrka! Zajtrk je namenjen polnjenju zaloga, ki smo jih porabili čez noč.
- Reden zajtrk uravnava apetit čez dan.
- Če so najljubši zajtrk kosmiči z mlekom in svežim sadjem, poskrbimo, da ob takšnem »sladkem zajtrku« zaužijemo tudi nekaj beljakovin (npr. 2–3 žlice manj mastne skute ali grškega jogurta) in maščob (pest orehov ali mandljev ali žlica orehovega olja). S tem si zagotovimo zadosten vnos beljakovin in maščob, ki upočasnijo presnovo sicer hitro presnavljanega obroka.

2. Poskrbimo za reden in zadosten vnos tekočine.

- 6–8 kozarcev naravne pitne ali mineralne vode ali nesladkanega čaja.
- Naj velja pravilo: 4 kozarce vode popijemo do kosila in 4 kozarce do večerje.
- Z zadostno količino tekočine oskrbimo možgane, da ostanemo bolj bistrih misli, poleg tega pa z dobro hidracijo organizma uravnavamo tudi krvni sladkor.

3. Zmerno z ogljikovimi hidrati

- Prehranski referenčni vnosi (DRI) določajo priporočen minimalni prehranski vnos (RDA) za OH, ki ni manjši od 130 g/dan za zdrave odrasle, ker so OH glavni energijski substrat možganom, saj ti porabijo 130–140 g glukoze na dan.

• Največja priporočena količina OH na obrok za odraslega je 80 g. Idealen vnos je 50–60 g OH na obrok.

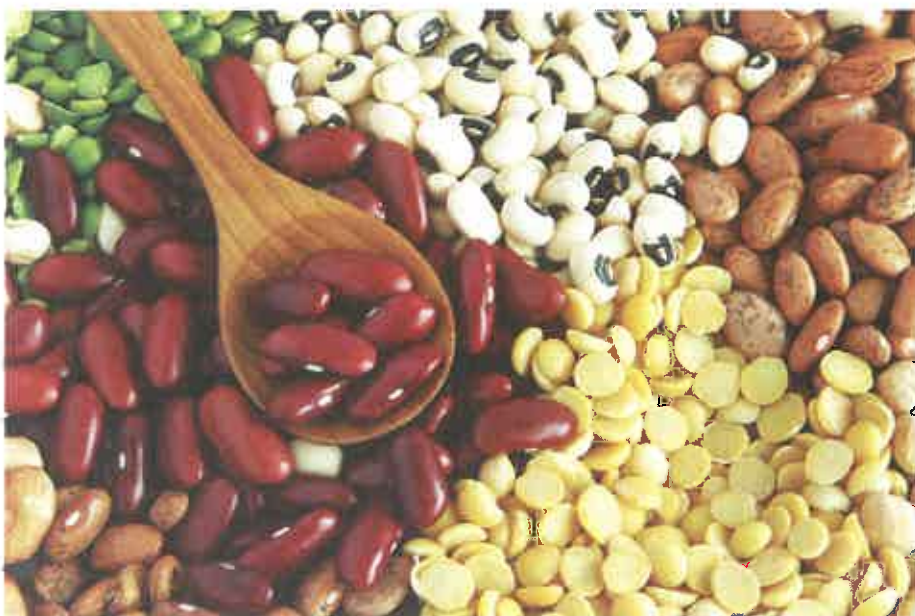
- Pri svetovanju glede vrste OH spodbujamo ustrezen vnos OH predvsem iz zelenjave, stročnic, sadja, mleka in mlečnih izdelkov ter polnozrnatih žit (kaše in riža).
- Učenje o pomembnosti glikemičnega indeksa (GI). Čeprav so nekatere raziskave pokazale, da živila z nizkim GI (GI pod 50) zmanjšajo nihanja koncentracije glukoze po obroku, trigliceridov in LDL holesterola v krvi in uravnavajo občutek sitosti (26), 2 sistematična pregleda obstoječih dokazov nista mogla potrditi pomembnega vpliva na HbA1c. Študije jasno kažejo, da je učenje posameznika s sladkorno boleznijo o glikemičnem indeksu in glikemičnem bremenu obroka prezapleteno glede na morebitni pozitivni dolgoročni učinek na znižanje krvne glukoze. Zato so učenje in razvrščanje živil glede na GI nove slovenske prehranske smernice za osebe s sladkorno boleznijo opustile.

4. Omejimo enostavne ogljikove hidrate v tekoči obliki.

- Osebe s sladkorno boleznijo spodbujamo k zmanjševanju vnosa vseh prečiščenih OH, dodanih in »prostih« sladkorjev ter sladil. Vnos prostih sladkorjev naj ne presega 5 % dnevnega energijskega vnosa.
- Omejitve vnosa sladkorja se nanašajo na proste sladkorje, saj ti najbolj škodljivo vplivajo na hiperglikemijo, povečanje telesne mase, debelost, zobni karies in drugo.
- Omejimo sadne sokove, sirupe, sladkane čaje ... – to so sicer »sladke«, vendar prazne kalorije brez pomembne hranilne vrednosti. Še posebej so nevarne kot samostojen obrok. Sladke pijače, tako naravne kot z dodanim sladkorjem, so »krivci« za kopičenje trebušne maščobe in zato zahtevajo čedalje več insulina ter povečujejo lakoto.
- Za pitje priporočamo vodo. Sladke pijače se nadomestijo z vodo, mineralno vodo, vodo z limono ali nesladkanim čajem z dodatkom limone, vendar brez medu.

5. V obroke redno vključujemo škrobna živila, bogata s prehranskimi vlakninami.

- Na jedilniku naj bo »hrana naših babic in prababic« (polnovredna žita in kaše): ajdova, prosena, ješprenjeva



kaša ter polnozrnat, ržen, ajdov in ovsen kruh.

- Dober vir vlaknin so tudi polnozrnatne testenine in neoluščeni ali basmati riž.
- Krompir postavimo na krožnike občasno, najbolje v kosih, oblicah ali pečenega v pečici.
- Porcija škrobnega živila naj ne bo večja od ene pesti, ob fizični aktivnosti dveh pesti.



6. V vse tri glavne obroke redno vključujemo kakovostna beljakovinska živila.

- Priporočen vnos beljakovin je 1–1,5 g beljakovin na kilogram telesne mase na dan oz. 15–20 % dnevnega energijskega vnosa.
- Enkrat do dvakrat tedensko naj bodo na jedilniku kakovostne morske ribe (sardele, sardoni, skuše, losos, občasno tudi sladkovodna postrv), lahko tudi iz konzerve kot jutranji namaz. Ribjim paštetam se izogibamo, ker vsebujejo ribe slabše kakovosti (najslabša riba je tuna), pa še ogromno soli imajo. Sol povečuje kopičenje vode v telesu, slabša delovanje ledvic in viša krvni tlak.
- Redno ali vsaj nekajkrat tedensko naj se na jedilniku znajdejo puste vrste mesa: teletina, govedina, svinjina, perutnina ali jajca in jedi iz jajc. Res občasno so dober vir beljakovin tudi pusti mesni izdelki (npr. šunka).
- V brezmesnih dneh so odlični vir beljakovin tudi stročnice, grah, fižol, stročji fižol, leča, čičerika ... Te si zaslužijo biti na jedilniku pogosteje, saj organizmu poleg beljakovin zagotavljajo prehransko vlaknino, ki upo-

časnjuje hitrost presnove in povečuje volumen blata ter preprečuje zaprtje.

- Odlični viri vsakodnevno prepotrebni beljakovin so mlečni izdelki, kot so domača skuta, sir, jogurt, kislo mleko in kislina smetana.
- Za osebe, ki se prehranjujejo vegetarijansko ali vegansko, je pomembno skrbeti za zadosten vnos vitamina B12, železa, cinka in kalcija.

7. Zelenjavo uživajmo redno brez omejevit.

- Vsak dan pojemo vsaj krožnik sveže zelenjave – pol pri kosilu in pol pri večerji. Vedno lahko pojemo zelenjave tudi več ali neomejeno (razen kuhanega korenja, ki se ga izogibamo).

8. S sadjem previdno.

- Dve porciji sadja (dva manjša sadeža) dnevno sta popolnoma dovolj.
- Sadje je polno sicer naravnih sladkorjev, ki pa močno vplivajo na raven krvnega sladkorja, na zamaščenost jeter in na kopičenje maščob v trebušnem delu. Izogibajmo se bananam, ki ne prinašajo vlaknin in povzročajo zaprtje.
- Sadje naj ne bo nikoli zamenjava za zelenjavo.

9. Enkrat do dvakrat tedensko si privoščimo domačo sladico.

- Pri doma pripravljeni sladici lahko vplivamo na količino dodanega sladkorja ter količino in vrsto maščob.
- Manjša količina temne čokolade in sladoled sta dobri sladici, ko za pravo domače sladice ni časa. Druge industrijsko pripravljene sladice naj bodo prej izjema kot pravilo.

10. Omejimo vnos nasičenih maščob in transmaščob.

- Glede vpliva na presnovne cilje in tveganje za srčno-žilne bolezni (SŽB) je vrsta maščob pomembnejša od skupne količine maščobe, zato je priporočljivo, da se v prehrani omeji delež nasičenih maščob in transmaščob.
- Vnos nasičenih maščobnih kislin (NMK) mora biti manjši ali enak 10 odstotkom dnevnega energijskega vnosa.
- Vnos živil, ki vsebujejo sintetične transnenašene maščobne kisline (TNMK), je treba zmanjšati na najnižjo možno raven, pod 1 % dnevnega energijskega vnosa.
- Ocvrta živila in industrijsko pripravljene slaščice so glavni vir kancerogenih transmaščob.
- Zato se izogibajte francoskim rogljičkom, krofom, napolitankam in piškotom s polnili ter ocvrtemu krompirčku, ribjim palčkam in podobnim živilom.

11. Prehranska dopolnila

- Koristi nadomeščanja vitaminov, mineralnih dodatkov in elementov v sledovih z namenom vpliva na glikemijo pri osebah s sladkorno boleznijo niso podprte z dokazi, zato rutinska uporaba ni priporočljiva, če ni dokazanega pomanjkanja.
- Uporaba zeliščnih dodatkov, vključno s cimetom, kurkumo ali pegastim badljem, za izboljšanje glikemije pri osebah s sladkorno boleznijo ni podprta s kakovostnimi dokazi in zaradi možnih tveganj ob uporabi ni priporočljiva.

12. Poskrbimo za redno gibanje vsaj 30 minut na dan vse dni v tednu!

- Bolje bi bilo, če se gibamo neprekinjeno 1 uro na dan.
- Negibanje in sedeč življenjski slog sta zdravju bolj škodljiva kot kajenje!

Takšno prehrano si zaslužimo vsi – s sladkorno boleznijo ali brez nje. Količina ogljikovih hidratov naj bo vedno nadzorovana, pa če štejejo OH ali ne. Obrok naj vsebuje od 30 do 80 g OH, odvisno od naše starosti in telesne dejavnosti pred obrokom ali po njem.

Le nadzorovana količina OH je zagotovilo za primerno hitrost presnavljanja obroka in dolgoročno dobro urejenost presnove.

Priporočila so dosegljiva na spletnih straneh Ministrstva za zdravje, Nacionalnega inštituta za javno zdravje, Zveze društev diabetikov Slovenije in na spletni strani Prehrana.si.

Medicinske sestre in sladkorna bolezen

Tema svetovnega dneva sladkorne bolezni 2020 je Medicinske sestre in sladkorna bolezen. Cilj kampanje je povečati ozaveščenost o ključni vlogi medicinskih sester pri podpori osebam, ki živijo s sladkorno boleznijo.

Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije (WHO):*

- medicinske sestre predstavljajo 59 % zdravstvenih delavcev;
- svetovno negovalno delovno silo predstavlja 27,9 milijona oseb, od tega je 19,3 milijona poklicnih medicinskih sester;
- je bilo globalno pomanjkanje medicinskih sester v letu 2018 5,9 milijona, 89 % od tega v državah z nizkim in srednjim dohodkom.

Število usposobljenih in zaposlenih medicinskih sester bi moralo naraščati za 8 % letno, da bi do leta 2030 premagali zaskrbljujoče pomanjkanje oseb v tem poklicu.

Svetovna zdravstvena organizacija ocenjuje, da bi morala skupna naložba, ki bi bila potrebna za doseg ciljev socialnega razvoja do leta 2030, znašati 3,9 tisoč milijard ameriških dolarjev (oz. približno 3,38 tisoč milijard evrov), od tega bi moralo biti 40 % namenjenih plačilu zdravstvene delovne sile.

Naložbe v zdravstveno delovno silo lahko vplivajo tudi na razvojne cilje izkoreninjenja revščine, na zagotavljanje vključujočega in pravičnega izobraževanja, na doseganje enakosti spolov z zaposlovanjem in na opolnomočenje žensk, pa tudi na spodbujanje dostojnega dela ter trajnostne in vključujoče gospodarske rasti.

Mednarodna federacija diabetikov (IDF) se obrača neposredno na politične odločevalce in medicinske sestre ter odpira razpravo o ukrepih, ki jih lahko sprejmejo, da bodo zdravstveni delavci najboljše pripravljene podpreti ljudi, ki živijo

s sladkorno boleznijo v njihovi skupnosti, predvsem s pomočjo boljšega izobraževanja in povečanega financiranja.

Medicinske sestre omogočajo osebam s sladkorno boleznijo boljše življenje

Medicinske sestre so pomemben del skupnosti, saj opravljajo izjemno delo in podpirajo ljudi, ki imajo najrazličnejše zdravstvene težave. Tudi ljudje, ki živijo s sladkorno boleznijo ali pa jim grozi razvoj bolezni, potrebujejo njihovo podporo.

Ljudje, ki živijo s sladkorno boleznijo, se soočajo s številnimi izzivi, zato je ključnega pomena izobraževanje, saj se tako medicinske sestre opremijo z znanjem in jim s tem pomagajo. Mednarodna federacija diabetikov želi medicinskim sestram olajšati dostop do priložnosti, da se naučijo več o sladkorni bolezni in da lahko bolje pomagajo ljudem s težavami zaradi sladkorne bolezni.

Oktober bo na spletni strani Mednarodne federacije diabetikov na voljo spletni tečaj za medicinske sestre, s pomočjo katerega bodo lahko ocenile, kaj vedo o sladkorni bolezni, in izboljšale svoje znanje in razumevanje te bolezni.

Medicinske sestre spreminjajo pogled na sladkorno bolezen

Ker število oseb s sladkorno boleznijo po svetu še naprej narašča, postaja vloga medicinskih sester in drugega zdravstvenega osebja, ki vsi pomagajo osebam s sladkorno boleznijo, čedalje bolj pomembna pri obvladovanju vpliva sladkorne bolezni na posameznika. Medi-

cinske sestre so pogosto prvi in včasih edini zdravstveni delavec, s katerim sodeluje posameznik, zato je kakovost njihove začetne ocene, nege in zdravljenja izredno pomembna.

Medicinske sestre so ključne:

- pri zgodnji diagnozi sladkorne bolezni, kar zagotovi takojšnje zdravljenje,
- pri zagotavljanju usposabljanja za (samo)vodenje in psihološko podporo ljudem s sladkorno boleznijo, da se preprečijo zapleti,
- pri odpravljanju dejavnikov tveganja za razvoj sladkorne bolezni tipa 2, da se prepreči njen nastanek.

Še vedno obstaja velika potreba po izdatnejšem izobraževanju in financiranju, da bi medicinske sestre po vsem svetu opremili s spretnostmi in znanjem za podporo ljudem, ki živijo s sladkorno boleznijo, in tistim, ki jim grozi razvoj sladkorne bolezni tipa 2.

Zato morajo izvajalci zdravstvenih storitev in vlade prepoznati pomen vlaganja v izobraževanje in usposabljanje. S prvim strokovnim znanjem lahko medicinske sestre izboljšajo težave pri ljudeh, ki živijo s sladkorno boleznijo.

Mednarodna federacija diabetikov bo v imenu oseb, ki živijo s sladkorno boleznijo, in njihovih bližnjih pozvala k ukrepanju, s katerim bo od nacionalnih vlad zahteval, da priznajo pomembnost vloge in pomagajo medicinskim sestram pri oskrbovanju oseb s sladkorno boleznijo.

* <https://www.who.int/publications-detail/nursing-report-2020>

Radioamaterji ob svetovnem dnevu sladkorne bolezni

Zveza društev diabetikov Slovenije in slovenski radioamaterji bomo s pozivnima znakoma **S55T** in **S50G** že dva in dvajsetič proslavljali svetovni dan sladkorne bolezni z namenom izboljšanja življenja ljudi z diabetesom in povečanja zanimanja javnosti za ta problem. S55T in S50G bosta opravljala prenos na radioamaterskih radijskih valovih po celem svetu v soboto, 14. novembra, in v nedeljo, 15. novembra 2020.

Za delo so predvidene naslednje frekvence:

	CW	SSB
10 m	28.025	28.500
15 m	21.025	21.325
20 m	14.025	14.225
40 m	7.025	7.150
80 m	3.525	3.725

V primeru zanimanja za vzpostavitev zvez na drugih amaterskih frekvencah (1,8 MHz, frekvence WARC, 50 MHz, 144 MHz in višje) se bomo z operaterji o prehodih dogovarjali sprotno.

V preteklih enaindvajsetih letih smo vzpostavili več kot 120.000 stikov z večino »radioamatersko aktivnimi« državam sveta in oddali na desetisoče aktualnih gesel SLODA in IDF.

Vitimir Kregar, S56M

S ♥ prepreči ♥

► Društvo za zdravje srca in ožilja

Letos smo 29. septembra tudi v Sloveniji enaindvajsetič obeležili svetovni dan srca. Geslo nam sporoča, naj z zdravim življenjskim slogom preprečimo bolezni srca in ožilja. K temu nas spodbujajo tudi aktivnosti Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, sami pa moramo sprejeti odločitve in se odpraviti po poti do zdravja in zdravega srca.

Bolezni srca in ožilja so še vedno največje breme za sodobno človeštvo, pa čeprav se v zadnjem letu govori samo o bolezni covid-19 in se bojimo predvsem novega virusa. Še več, srčnim bolnikom ta še dodatno povečuje tveganje.

Nočemo omalovaževati tveganj, ki jih predstavlja novi virus, toda ne smemo pozabiti, da zaradi srčno-žilnih bolezni umre 10-krat več ljudi kot zaradi okužbe z novim koronavirusom. Zato ne smemo nikoli zanemariti pozornosti do svojega srca in ožilja. Letošnje geslo svetovnega dneva srca je zato zelo povedno: S ♥ PREPREČI ♥

Ob epidemiji pomislimo tudi na druge bolezni

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije poziva vse ljudi, da še bolj skrbimo za zdravje svojega srca, seveda pa moramo upoštevati vsa upravičena strokovna priporočila za zmanjševanje nevarnosti okužb s koronavirusom. **Ob tej priliki pa odločevalce o ukrepih za zajezitev okužbe s SARS-CoV-2 še enkrat odločno pozivamo, da ob ukrepih za zajezitev okužbe z njim vedno pomislijo tudi na druge kronične nenalezljive bolezni, ki prav tako ogrožajo naša življenja in jih nikakor ne smemo zanemariti zaradi skrbi ob obstoječi epidemiji.** Obnašati se moramo samozaščitno in preventivno glede vseh kroničnih nenalezljivih bolezni (npr. možganska kap, srčno popuščanje, sladkorna bolezen ...). Kadar pa zbolimo in se pojavijo ali poslabšajo znaki teh bolezni, moramo nemudoma poiskati pomoč zdravnika. Pri tem seveda pričakujemo, da bo omogočen takojšen in ustrezen dostop do zdravnika.

Razžalostilo, a ne presenetilo nas je sporočilo o poslabšanju telesne pripravljenosti in porastu prekomerne prehranjenosti in debelosti naših otrok, kar je posledica delovanja šol na daljavo, v času epidemije bolezni covid-19. To nas še po-

sebej skrbi. Zdrava prehrana, dovolj gibanja in izogibanje nezdravim razvadam, kot so kajenje, tvegano pitje alkohola, droge in pretirana uporaba elektronskih naprav, škodijo vsem ljudem. To vemo že dolgo, pa vendar podatki kažejo, da smo v pol leta vse to pozabili. V društvu smo ves čas poudarjali, da samoizolacija ne pomeni hišnega zapora in da se ljudje lahko gibljejo v naravi – ob upoštevanju zaščitnih ukrepov, kot je zagotavljanje varne medsebojne razdalje. Redna aerobna telesna dejavnost namreč poleg tega, da izboljša dobro počutje in telesno pripravljenost, izboljšuje tudi odpornost.

Ob svetovnem dnevu srca

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je ob 29. septembru, svetovnem dnevu srca, pripravilo novinarsko konferenco, na kateri so govorniki poudarili nekaj dejstev.

Prim. **Matija Cevc**, dr. med., predsednik Društva za srce, UKC Ljubljana, KO za žilne bolezni: »Bolezni obtočil so še vedno najpomembnejši ‚morilec‘ na svetu, saj povzročijo na leto skoraj 18 milijonov smrti. Čeprav smo v zadnjih 30 letih v Sloveniji dosegli velik napredek in znižali umrljivost zaradi bolezni srca in žilja za 50 %, v Sloveniji po zadnjih podatkih iz leta 2018 bolezni obtočil še vedno povzročijo 33 % vseh smrti med moškimi (3298 primerov) in 44 % med ženskami (4563). Največ k temu prispevajo ishemične bolezni srca (1927 smrti) in možgansko-žilne bolezni (1982 smrti). Zaradi bolezni obtočil je bilo leta 2018 kar 41.387 hospitalizacij (od tega 17.744 zaradi is-

hemične bolezni srca) ali kar 113 na dan! Še bolj pa skrbi, da je delež zgodnjih smrti (pred 65. letom starosti) zaradi bolezni obtočil 17 %. Nadloga srčno-žilnih bolezni torej še zdaleč ni obvladana!

Kaj narediti, da si ohranimo zdravo srce? Nobenega dvoma ni, da je najučinkovitejše in tudi najcenejše preventivno ukrepanje – izogibanje nezdravim življenjskim navadam, kot sta npr. kajenje in pretirano sedenje, ter spodbujanje zdravega življenjskega sloga, in to že pri mladih – najbolje v vrtcih. Kar se namreč otroci naučijo, to v odraslem obdobju tudi storijo. Če jih navadimo, da se prehranjujejo z zdravo in zaščitno mediteransko prehrano, ki je energetskega uravnotežena tako, da ne vodi v čezmerno telesno težo ali celo debelost, in da izvajajo redno aerobno telesno dejavnost in tudi nekajenje, t. i. primordialno preventivo, s katero lahko pogosto preprečimo pojav zvišanega krvnega tlaka, krvnega sladkorja ali holesterola, bomo v veliki meri naredili največ za srce in ožilje. Ko pa je bolezen že prišla, pa je potrebno dodatno še skrbno, vztrajno in zanesljivo jemanje vseh potrebnih zdravil, s čimer lahko zadržujemo napredovanje bolezni in zlasti tudi njene zaplete. Da bi prisotnost nevarnostnih dejavnikov pravočasno prepoznali, so potrebni tudi ustrezni pregledi in meritve. V Sloveniji imamo že vpeljan odlični preventivni program, ki naj bi zajel vse odrasle moške (med 35. in 65. letom) in ženske (med 40. in 70. letom). Ugotovitvam odklonov od zaželenih ravni pa morajo slediti tudi ukrepi in odgovornost vsakega izmed nas, da skuša kar se da odločno obvladovati ali celo odpraviti dejavnike tveganja. Pri teh prizadevanjih nas ne sme ustaviti niti strah pred okužbo s covidom-19. Ni namreč koristi, če se iz strahu pred tem virusom zamudi pravi čas za ustrezno ukrepanje zlasti pri že prisotni bolezni obtočil. V zadnjega pol leta smo namreč pričali številnim primerom, ki so se zaradi za-

Prireditve po vsej Sloveniji

Tudi letos so se prireditve ob svetovnem dnevu srca odvijale po vsej Sloveniji, osrednja pa je 26. septembra tradicionalno potekala na Prešernovem trgu v Ljubljani.

mujenega in prepoznega pričetka zdravljenja zapleta dokaj pogosto končali z zelo slabim izidom zdravljenja.«

Dr. Tjaša Vižintin Cuderman, dr. med., podpredsednica Društva za srce, UKC Ljubljana, KO za žilne bolezni: »Bolezen covid-19 je zelo kužna bolezen, ki v prvi vrsti prizadene dihalne poti in pljuča. Pri 80 % zbolelih poteka blago do zmerno, pri 15 % zbolelih je potek hud, pri 5 % pa kritičen. Pri hudem poteku bolezni je potrebno zdravljenje na navadnem oddelku bolnišnice, kritično bolni pa imajo prizadete tudi druge organe in so po več tednov zdravljeni v intenzivnih enotah. Bolniki s hudim in kritičnim potekom bolezni so tudi bolj nagnjeni k nastajanju krvnih strdkov. Ti lahko nastajajo v venah (venska tromboza, pljučna embolija) in tudi v arterijah (možganska kap), kar bolnike dodatno ogroža. Pri vseh bolnikih, sprejetih v bolnišnico zaradi bolezni covid-19, nastajanje krvnih strdkov zato aktivno preprečujemo tako z zdravili kot z drugimi ukrepi, vendar žal nismo vedno uspešni. Zato še vedno velja, da je najboljša zaščita preprečevanje okužbe. Tu lahko največ naredimo sami: z doslednim in pravilnim nošenjem zaščitnih mask, z umivanjem in razkuževanjem rok, s čim manj dotikanja površin in predmetov ter ust, nosu in oči, z vzdrževanjem fizične razdalje ter z izogibanjem krajev z veliko ljudmi. Še posebej je to pomembno za osebe, ki so bolj ogrožene za težak potek bolezni, torej za starejše ljudi in bolnike s kroničnimi boleznimi, kamor spadajo tudi bolniki z boleznimi srca in žilja.«

Izr. prof. dr. **Gregor Starc**, prof. šp. vzg., Fakulteta za šport: »Ustrezna splošna gibalna učinkovitost, še posebej pa srčno-respiratorna vzdržljivost, sta izjemno pomembni za zmanjševanje tveganj srčno-žilnih obolenj. Razvoj vzdržljivosti se začne že v otroštvu in zelo pomembno je, da otrok v odraslo dobo vstopi z dobro popotnico. V letu 2020 se ves svet sooča s pandemijo covid-19 in išče rešitve za njeno zajezitev, žal pa se ob reševanju te javnozdravstvene krize in zaradi nje do-

Sladkorna bolezen – dejavnik tveganja

Ob dnevu srca tudi ne smemo pozabiti na sladkorno bolezen, ki je tesno povezana s srčno-žilnimi boleznimi in predstavlja enega od pomembnejših dejavnikov tveganja za zaplete. Ljudje s sladkorno boleznijo imajo večjo možnost, da doživijo srčno in možgansko kap, večja je tudi možnost za nastanek kronične ledvične bolezni in za zaplete, kot sta diabetična slepota in diabetično stopalo. Kot vsi kronični bolniki naj bi tudi sladkorni bolniki dosledno skrbeli za urejen krvni sladkor in za redne obiske pri zdravniku tudi v času omejenega gibanja zaradi covid-19. Edino vztrajanje pri skrbi zase lahko zares varuje osebo s sladkorno boleznijo pred zapleti malih in velikih žil

senz družbe in usklajeno sodelovanje zdravstvene, izobraževalne in športne stroke. Način, na kakršnega smo se lotili omejevanja širjenja covid-19, se je tako pokazal za neustreznega, saj je ob zmanjševanju tveganja okužb povečal vrsto drugih zdravstvenih tveganj naše najmlajše populacije.«

Viš. pred. **Dušan Gerlovič**, spec. mng., prof. šp. vzg., generalni sekretar Sokolske zveze Slovenije: »Sodelovanje z Društvom za zdravje srca in ožilja Slovenije je za Sokolsko zvezo Slovenije zelo koristno, saj bomo lahko naše udeležence redne vadbe v okviru športnega gibanja ‚S športom je življenje lepše 2020‘ dodatno spodbudili, da bodo poskrbeli za svoje ‚zdravo srce‘. Največja dodana vrednost našega sodelovanja pa je v tem, da



gajajo nove potencialne zdravstvene krize, oblikujejo se nove ranljive skupine. Slovenija je verjetno edina država na svetu, ki ji je zaradi sistema SLOfit in zaradi izjemnega dela učiteljev uspelo takoj po preključitvi epidemije izvesti meritve telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti otrok, na ta način pa smo dobili uvid v to, katere posledice je več kot dvomesečno zaprtje šol ob prepovedi športnih vadb in uporabe javnih igrišč pustilo na naši osnovnošolski populaciji. Negativni učinki so presenetili vse, saj so pri dveh tretjinah otrok upadle vse gibalne sposobnosti, pri več kot polovici se je povečal delež podkožnega maščevja, debelost pa se je povečala za kar 20 odstotkov. Srčno-dihalna vzdržljivost je pri tem utrpela kar 17-odstotni padec, kar je izjemno slab obet za zdrav razvoj »korona generacije«. Stanje zahteva takojšnje iskanje rešitev in omejevanja škode, pri tem pa bo potreben širok kon-

bomo poskušali k redni vadbi in skrbi za zdravo srce z gibanjem in zdravim načinom prehranjevanja pridobiti nove neaktivne prebivalce Slovenije. V ta namen bomo na določenih točkah po Sloveniji (Ljubljana, Ormož, Ajdovščina, Sevnica, Kočevje, Ptuj ...) skupaj z Društvom za zdravje srca in ožilja Slovenije izvedli strokovna predavanja in določene meritve. Vse te dejavnosti je treba tudi širše družbeno podpreti, saj nam je covid-19 s spremljajočimi težavami povzročil statistično pomembne negativne spremembe v motorično-gibalnem statusu prebivalstva v Sloveniji.«

Preventivni program Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije na področju prehrane in telesne dejavnosti v letih 2017, 2018, 2019 in 2020–2022 sofinancira Ministrstvo za zdravje RS; program je del prizadevanj Dober tek, Slovenija za več gibanja in bolj zdravo prehrano. Pokrovitelji dejavnosti letošnjega svetovnega dneva srca v Sloveniji so podjetja Boehringer Ingelheim, Novo Nordisk, Mylan, MSD.



**SVETOVNI
DAN SRCA**

29. SEPTEMBER