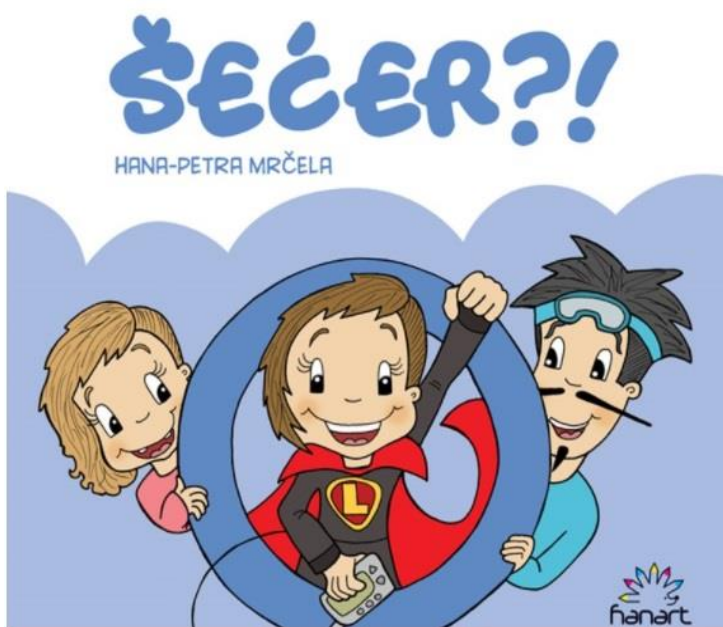


# Dijabetes – najraširenija bolest novog doba !!



Da bi tijelo iskoristilo energiju iz unesene hrane potreban mu je hormon inzulin! Kod dijabetesa gušterača ne luči inzulin ( tip 1) ili ga luči ali ga ne može iskoristiti ( tip2). Tijelu je energija potrebna za rad mišića, srca, disanje, moždanu aktivnost, rast i funkcioniranje svih stanica u organizmu. Bez energije tijelo kopni i troši zalihe masti. Neiskorišteni šećer iz unesene hrane raste u krvi a iz tjela se izlučuje dijelomično urinom no povećana razina šećera u krvi i trošenje zaliha masnih stanica dovodi do ketoacidoze koja je opasna po život.

## Tri osnovna tipa dijabetesa

**Dijabetes tip 1** – autoimuna bolest koja pogađa djecu od rođenja pa do cca 40 g, gušterača prestaje lučiti inzulin i on se mora unijeti putem pena ili pumpe. Nije posljedica krive prehrane i pretilosti, može imati genetsku predispoziciju ali u 70% slučajeva ju nema već je reakcija organizma na neki drugi „napad“ i okidanje autoimune bolesti

**Dijabetes tip 2** – tzv „starački dijabetes“ pogađa ljude starije životne dobi a iznimno rijetko i djecu i on je posljedica nekretanja i krive prehrane. Regulira se hranom , tabletama a ponekad i inzulinom. Tijelo u ovom slučaju luči inzulin ali ga ne prepoznaje i ne može iskoristiti.

**Gestacijski dijabetes** – nastaje u trudnoći i većinom nakon trudnoće nestaje no postoji povećana mogućnost kasnijeg javljanja kao dijabetes tipa 2. Nije potvrđena poveznica da su djeca rođena iz trudnoće s gestacijskim dijabetesom sklonija dobivanju dijabetesa tipa 1

## Kako prepoznati dijabetes kod djece !

- Ako vaše dijete češće i više pije i mokri ! Nije uvijek razlog samo ljetna vrućina !
- Ako je vaše dijete stalno gladno a gubi na težini ! Ako je dijete u vrlo kratkom periodu izgubilo par kilograma nemojte to pripisati samo rastu
- Ako kod djeteta osjetite acetonski zadah – miris je sličan „trulom voću“ ( pomislit ćete možda na pokvareni zub ili upalu uha ali sve je ok a taj „neki“ miris osjetite kad zagrlite dijete)

- Ako se dijete lako umara, klonulo je i bez energije koju inače ima
- Ako dijete povraća i/ili ima bolove u trbuhu – često se misli na virozu no povraćanje nastaje kada su već prisutni ketoni u krvi. Njihova pojava je opasna i vodi prema ketoacidozi koja je po život opasno stanje. Dakle ako „viroza“ ne prolazi i imate još poneki od gore navedenih simptoma inzistirajte da djetetu provjere šećer u krvi jer to je pretraga koja traje par minuta a može spasiti život .



- Dodatni simptomi kod male djece su pelenski osip koji ne prolazi ili kod djevojčica vaginalne infekcije.
- Simptom koji nije opisan u literaturi ali je prepoznat među roditeljima – dijete koje se noću/ dok spava jako znoji do mjere da mu presvlačite piđamicu/majicu... Nakon dijagnoze taj simptom prestaje a ponekad traje godinama prije.

## Postavljanje dijagnoze

Dijagnoza dijabetesa se obično postavlja na temelju nekoliko kliničkih simptoma i analiza:

- pretjerana žeđ/često mokrenje
- analiza urina, koja pokazuje šećer u urinu i pojavu ketona
- šećer u krvi viši od 11,1 mol/L u svako doba dana, neovisno o tome što dijete jede

Normalne vrijednosti šećera u krvi za zdravu osobu su od 4 do 6,8 mmola. 2 sata iza bilo kakvog obroka ta vrijednost mora biti niža od 7,5 mmola.

Jedna od vrlo brzih dijagnostičkih metoda koja nam daje uvid u širu sliku je HbA1C – kapljica krvi iz prsta koja u roku od nekoliko minuta daje nalaz krvi koji kaže koliki je prosječni šećer u krvi u zadnjih 90 dana. Kod zdravih osoba HbA1C kreće se od 3 do 5,5%. Ako je HbA1c veći od 6% potrebna je pojačana pažnja a ukoliko je veći od 7% potvrđuje dijagnozu dijabetes. Dodani testovi i antitijela se vade za potvrđivanje dali je to dijabetes tip 1 ili tip 2 no u 95% slučajeva kod djece radi se o dijabetesu tipa 1.

Kod otkrivanja dijabetesa tip 1 vrlo često je nalaza HbA1c vrlo visok u rasponu od 9-15% no uvođenjem terapije on se smanjuje a kontrolira se svaka 3 mj na redovnoj kontroli.

Ako vas liječnik opće prakse/pedijatar uputi sa djetetom u bolnicu – tamo će vam praktički osim kliničke slike, napraviti tog trena samo nalaz HbA1c i ako je on neupitno visok, dijete ostaje na odjelu odmah i uvodi se inzulin. To je vjerujem najveći šok od svega jer nije kao kod svih drugih bolesti: deseci testova, drugih mišljenja i nada... Kod ove bolesti to je to. U roku od par minuta dijagnoza za cijeli život.

Prehrana dijabetičara je upravo ona zdrava prehrana kakvu bi svi trebali prakticirati – mediterasna prehrana. Puno voća, povrća, meso, riba, maslinovo ulje. Smanjiti unos šećera kojeg danas ima u svemu i „praznih“ ugljikohidrata. Jesti mogu sve i ne postoji zabranjena hrana ali je moraju naučiti pokriti inzulinom. Jednostavno zdrava prehrana, sport, gibanje i samo je nebo granica !

**NIŠTA što je dijete pojelo ili napravilo nije krivo za dijagnozu dijabetesa tip 1.**

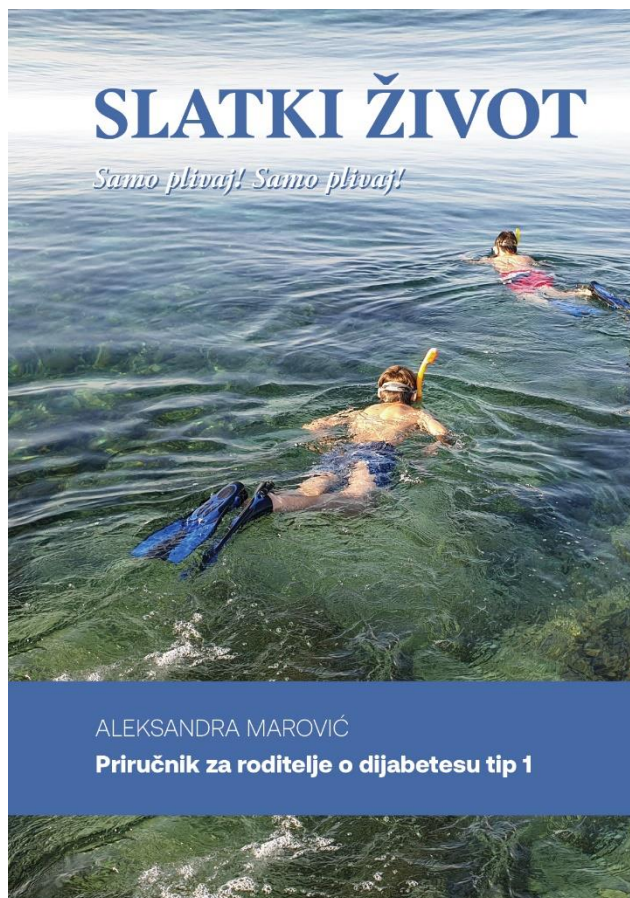
**Ne može se spriječiti niti je kriv za to način života ili slatkiši !**

**Nije zarazna ! Neće proći u pubertetu!**

Ukoliko desi da vaše dijete ima dijabetes tip 1 nemojte klonuti duhom. S dijabetesom tip 1 može se voditi uspješan i sretan , potpuno ispunjen život. Naučit ćete kako. Za svu pomoć i podršku tu je udruga Mellitus Rijeka <https://www.mellitus-rijeka.hr/> , grupa „Roditelji mladih dijabetičara“ na Facebook-u i svi mi koji sa tim svakodnevno živimo.

Dostupne su i slikovnica Šećer ( prva slika) koju možete naručiti na [hanapetra@gmail.com](mailto:hanapetra@gmail.com) i priručnik za roditelje “Slatki život” koji možete naručiti na [www.roditelji.eu/prirucnik](http://www.roditelji.eu/prirucnik)

Naša „slatka“ djeca žive s time veći dio svog života i među njima su vrhunski sportaši, olimpijci iz sporta i znanja, budući kemičari i liječnici, odvjetnici, manageri... i mogu biti baš sve što u životu požele. Prepreka nema. Uz današnju tehnologiju senzore i inzulinske pumpe život je puno lakši.



Aleksandra Marović mag.ing.



[www.mellitus-rijeka.hr](http://www.mellitus-rijeka.hr)