

## Mýty, ktoré súvisia s cukrovkou



Dnes si Majka povieme niečo o mýtoch.

### ROZPRÁVAME SA

Kamaráti, viete, čo je mýtus?

**MÝTUS JE NIEČO NEPRAVDIVÉ ALEBO NIEČO, ČO SI ZAMIEŇAME S PRAVDOU.**

Teraz Ťa Majka prevediem niekoľkými mýtami, ktoré sa týkajú cukrovky. Ale skôr ako to urobím, otestujeme našich kamarátov.

Deti, zdvihnite ruky tí, ktorí si myslíte, že cukrovku 1. typu dostanú tí, ktorí jedia veľa sladkostí.



A čo sú to mýty LEO?

Opýtajme sa na to našich kamarátov.



## I. Mýtus: cukrovku spôsobujú sladkosti

**Je to pravda LEO?** Mohla som aj ja dostať cukrovku zo sladkostí? DIAna mi hovorila, že to mám práve preto, lebo som lízala lízatká.

Určite nie Majka. To by bolo príliš jednoduché.

Deti vedia, že CUKROVKA 1. typu vôbec nesúvisí s tým, či ješ alebo neješ sladkosti. Tebe sa Majka v tele inzulín vôbec nevytvára a to je príčinou tvojho ochorenia.

**A čo LEO v prípade môjho dedka, ktorý má CUKROVKA 2. typu?**

Toto je už trochu zložitejšie, lebo CUKROVKA 2. typu, ako sme si hovorili, vzniká aj z nezdravého životného štýlu. A k nezdravému životnému štýlu patrí aj zlá životospráva. Teda, ak sa dospeláci, ale aj deti zle stravujú. A k tomu majú nedostatok pohybu.

Ale môj dedko má rád sladkosti a babka mu každú sobotu vypeká lekvárové buchty. Má rád slaninku aj klobásky a najradšej spí a pozerá v telke prírodopisné seriály.

A presne o to ide Majka. Takže deti, ako je to s tou cukrovkou a jedením sladkostí?

### CUKROVKU 1. typu

nemôžete deti dostať vtedy, ak jete veľa sladkostí.

*Je to mýtus.*

### CUKROVKU 2. typu

môžete dostať vtedy, ak sa zle stravujete a nemáte dostatok pohybu. Ak teda máte zlú životosprávu.



### Zapamätajte si:

Od sladkostí sa vám budú kazit zúbky, ale neznamená to, že musíte dostať cukrovku.



### ÚLOHA

Sú sladkosti zdravé? Rozdelte sa v triede na dve skupiny. Prvú skupinu budú tvoriť tie deti, ktoré si myslia, že sladkosti sú zdravé a druhú skupinu tvoria tie deti, ktoré si myslia, že sladkosti sú nezdravé. V ktorej skupine je viac detí? Tí, ktorí boli v druhej skupine majú pravdu. Sladkosti veru nie sú zdravé.

## II. Mýtus: len ľudia s nadváhou môžu dostať cukrovku

Aj tu Majka platí, že tvoja CUKROVKA 1. typu nesúvisí so životným štýlom. Ale aj pre teba je pohyb a zdravá strava veľmi dôležitá. A samozrejme, musíš si dávať pozor na to, aby si nebola obézna, čiže, aby si nemala príliš vysokú hmotnosť.

**A ako je to v prípade CUKROVKY 2. typu LEO?**

Samozrejme, že obezita je riziková a ľudia

s nadváhou sú náchylní na viac ochorení, aj na cukrovku 2. typu. Ale na svete sú aj štíhli ľudia a predsa majú CUKROVKA 2. typu.

**Ako je to LEO možné?**

To nevieme úplne vysvetliť, možno tu zohráva úlohu dedičnosť.

### Zapamätajte si:

Zvýšená telesná hmotnosť je jedným z rizikových faktorov, ktoré môžu podporiť vznik CUKROVKY 2. typu, ale dôležitú úlohu zohrávajú aj ostatné rizikové faktory, ako je vek, nedostatok pohybu či stres. Preto môžete pokojne na ulici stretnúť aj štíhleho pána alebo pani, ktorí majú CUKROVKA 2. typu.



### Zapamätajte si:

Obezita je rizikový faktor nielen cukrovky 2. typu, ale mnohých ďalších ochorení.



### 3. Mýtus: diabetici môžu jesť len potraviny, ktoré sú označené „bez cukru“

Je pravda, že existujú v obchodoch špeciálne potraviny a na ich obale je uvedené, že sú vhodné aj pre tých, ktorí majú cukrovku. Tieto potraviny sú vhodnejšie, ale nemôžeme ich jesť vo veľkom množstve.

#### A prečo LEO?

Tieto potraviny obsahujú namiesto cukru umelé sladidlá a tie môžu mať nevhodné účinky. Preto, ako sme si povedali v KAPITOLE č. 2, dôležitá je zdravá a vyvážená strava.

#### Zapamätajte si:

Ani sladkosti s nápisom „bez cukru“ nemusia byť zdravé.



**ÚLOHA**

#### ZAHRAJME SA NA MALÝCH PÁTRAČOV

Deti, keď pôjdete najbližšie s rodičmi do potravín, skúste vyhľadať v obchode potraviny určené pre tých, ktorí majú CUKROVKU. Pozorne si prečítajte informácie na obale týchto potravín a zapíšte si, z čoho sú tieto potraviny zložené. Či obsahujú napríklad umelé sladidlo. Na nasledujúcej hodine sa porozprávajte v triede o tom, čo sa vám podarilo vypátrať.

### 4. Mýtus: Ľudia s diabetom nemôžu športovať ani cestovať

Opakovanie je matka múdrosti. O športe a cestovaní sme si deti hovorili v predchádzajúcej kapitole. Čo ste si zapamätali?

#### Zapamätajte si:

Pohyb je veľmi zdravý. Každý deň majte pohybovú alebo športovú aktivitu aspoň 30 až 60 minút.

Môžu diabetici športovať?

Ak áno, ktoré športy sú pre nich najvhodnejšie?

Môžu diabetici cestovať?

Ak áno, na čo by pri cestovaní nemali zabúdať?



### 5. Mýtus: Ovocie je zdravé a ľudia s diabetom ho môžu jesť, koľko len chcú

Áno, ovocie je skutočne zdravé, ale pozor. Ovocie patrí medzi? Pamätá si niekto? Sú to sacharidy, bielkoviny alebo tuky?

#### Zapamätajte si:

Ovocie je zdrojom sacharidov, ktoré zvyšujú hladiny cukru v krvi a treba ich započítať do denného príjmu sacharidov.

#### ROZPRÁVAME SA

Deti, sadnite si do kruhu a diskutujte o tom, či je možné sa cukrovkou nakaziť. Povedzte váš názor a odôvodnite ho.

**Veru nie, cukrovkou sa nemôžeme od druhých nakaziť.**



**ÚLOHA**

Na záver tejto kapitoly mám pre vás jednu úlohu. Navrhnite plagát do ambulancie vášho pána doktora alebo vašej pani doktorky, na ktorom v obrázkoch vysvetlíte vyššie uvedené mýty.

#### LEO, nie je to ťažká úloha?

Majka, naši kamaráti sú veľmi šikovní. Ale keď chceš, trochu im poradíme.

Deti, prvý mýtus je, že sladkosti spôsobujú cukrovku. Ja by som nakreslil obrázok zdravých potravín, ktoré by deti mali pravidelne jesť. Môžu sa tak vyhnúť CUKROVKE 2. typu. Alebo by som nakreslil lízanku

alebo obľúbený keksík, ktorý by som križikom prečiarkol. Alebo....LEO už neprezrádzaj, deti si s touto úlohou určite hravo poradia. Tak kamaráti, podte na to. Teším sa na vaše obrázky.