

V prvej lekcii sme sa naučili, čo je to **CUKROVKA** a aký je rozdiel medzi **cukrovkou 1. typu** a **cukrovkou 2. typu**. Pamätáte si to ešte?



ÚLOHA

Majka, dajme deťom nejakú úlohu. LEO, čo keby nám deti naraz zakričali to magické číslo, ktoré hovorí o tom, akú hodnotu cukru v krvi majú kamaráti, ktorí nemajú cukrovku? Výborný nápad. Raz, dva, tri a teraz decká spoločne na celú triedu nahlas zakričte to číslo (5,6).



Ale ty si dnes Majka nejaká smutná

A potíš sa.

Áno LEO a aj ma trošku bolí hlava. Snáď nie si smutná kvôli DIAne?

Decká, slúbil som vám, že vám predstavím aj DIAnu. DIAna je z vedľajšej triedy, je často mrzutá a veľmi kamarátom nepomáha. Práve naopak. Občas vystrája a zlostí.

Bola som smädná a DIAna mi nechcela podať ani pohár ovocnej šťavy, napriek tomu, že som ju o to prosila.

Nebuď smutná, DIAna je niekedy taká.

Ale pozri, v tejto triede je toľko kamarátov, že na nich sa vždy môžeš spoľahnúť. Len ich musíme naučiť niečo viac o tvojom ochorení – cukrovke 1. typu.

Presne tak LEO. Ak chcem mať moju cukrovku pod kontrolou, musím si dávať pozor na to, čo zjem. Nemala by som jesť ani príliš veľa, ani príliš málo. A keď budem potrebovať pomoc, moji spolužiaci mi určite radi pomôžu, len musia vedieť, čo je to cukrovka.

Tak sa poďme bližšie pozrieť na jedálneček.

Potraviny môžeme rozdeliť na tri skupiny:



Cukry



Bielkoviny



Tuky

Čo podľa vás patrí medzi bielkoviny?

Vajcia, mäso, strukoviny, syry, jogurty.

Pozor, aj mäsko môže byť tučné, teda s väčším množstvom tuku, alebo chudé, teda s menším množstvom tuku. Podobne aj syry a jogurty. Preto je dôležité, aby sme jedli zdravé bielkoviny, napríklad chudé morčacie mäsko s nízkym obsahom tukov. Takéto potraviny sú bohaté na bielkoviny a zdraviu prospešné. Poďme si teraz povedať niečo o sacharidoch.

Viete, čo sú to sacharidy?

Ovsené vločky, chlebík, rožok, zemiaky, ryža, ale aj čokoláda, keksík či mamin slivkový koláč.

A práve sacharidy majú najväčší vplyv na cukrovku. Sú to zložené cukry. Všetky sacharidy, ktoré spapáme, sa v brušku premenia na jednoduchý cukor, teda glukózu, ktorá sa vyplaví do krvi. Je dôležité, aby sa glukóza dostávala do krvi postupne.

Hladinu glukózy alebo jednoduchšie povedané hladinu cukru v krvi si Majka musí merať každý deň viackrát, ideálne pred jedlom.

Ako na to?

Jesť musíme také sacharidy, ktoré obsahujú vlákninu. Napríklad ovsené vločky, však LEO? Presne tak Majka.

A vedela si Majka, že cukrovkári musia byť dobrí v matematike?

To už prečo LEO?

Pretože musia vedieť počítať sacharidy.

Polovica krajca chleba má asi 10 gramov sacharidov.

A čo ovocie a zelenina?

Vieme, že ovocie obsahuje cukor, tzv. fruktózu, teda ovocný cukor.



Pozri Majka, mám tu balón. Naučíme deti jednu hru. Decká, nafúkajte si balón. Máte? A teraz si pomaly vyhadzujte balón tak, aby vám nespadol na zem. Ťažké však? A tak to je aj s nami, ktorí máme cukrovku. Našu hladinu cukru v krvi musíme mať vždy pod kontrolou a udržať tak, ako sa vy teraz snažíte udržať balón vo vzduchu. A to vždy, pri každej činnosti. Skúsme niečo ťažšie. Skúsme udržať balón jednou rukou vo vzduchu, a druhou skúsme nakresliť kruh na papier a vyfarbiť ho na modro. Nie je to až také jednoduché, že? Balón nám uletel, spadol, vyhodili sme ho príliš vysoko, nevedeli sme sa na ten balón až tak sústrediť. Takto na náš balón alebo cukor v krvi pôsobí strava, ktorá je veľmi dôležitá.



A teraz si vezmite výkres, preložte ho na polovicu a na jednu stranu nakreslite to, čo by ste určite mali kúpiť v obchode pre Majku, ktorá má cukrovku 1. typu. Na druhú stranu nakreslite tie potraviny, ktoré pre Majku nie sú vhodné.



Strava je skutočne veľmi dôležitá,

pretože ak si nedáme pozor, môžeme dostať do krvi veľmi veľa cukru. Hovoríme tomu hyperglykémia.

A ako sa potom bude Majka cítiť? Môže mať:

Pocit smädu



Bolesť brúška



Rozmazané videnie



Suchú pokožku



Ospalosť



Časté chodenie na toaletu



Vracanie



Nesústredenosť pri učení

Platí to však aj naopak. V krvi môže byť aj nízka hladina cukru vplyvom rôznych okolností. Ako sa bude cítiť Majka, ak bude mať nízku hladinu cukru v krvi? **Teda bude mať hypoglykémiu?**

Hlad



Tras



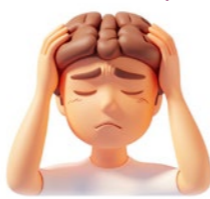
Potenie



Podráždenosť



Bolesť hlavy



Závraty



Búšenie srdca



Únava



Nevôľnosť



A môže niekedy až odpadnúť

Všimajte si deti tieto príznaky u vašich kamarátov.

Ak budete poznať tieto príznaky, viete vášmu kamarátovi pomôcť.

O tom, ako pomôcť kamarátovi, ktorý má cukrovku a ako mu podať prvú pomoc, sa budeme učiť v ďalšej kapitole.

Teraz si však povieme niečo o inzulíne.

Počuli ste už toto slovo?

Čo by to tak mohlo byť? Napíšte na tabuľu 5 slov, ktoré podľa vás vystihujú, čo je to inzulín.

Inzulín je látka, ktorú vyrába pankreas. Pankreas je orgán v tele človeka, ktorému hovoríme aj podžalúdková žľaza.



ÚLOHA

Viete, kde v tele máme pankreas? Priložte si na bruško ľavú ruku na miesto, kde sa nachádza pankreas.

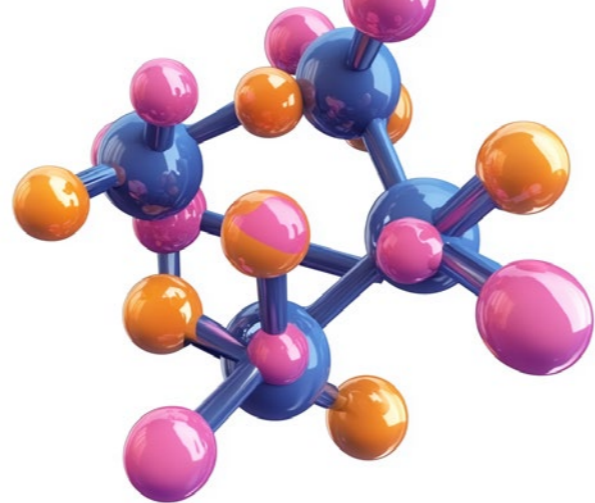


ÚLOHA

Skúsme nakresliť inzulín. Nakreslite kľúčik, ako otvára dvere. Takto znázorníme inzulín, ktorý púšťa cukor a energiu do bunky.

A ako to LEO súvisí s cukrovkou?

Problém je, že u teba Majka sa v pankrease takmer žiadny inzulín netvorí. Ale u kamarátov, ktorí nemajú cukrovku, áno. A ak sa u teba žiadny inzulín netvorí, hovoríme, že máš ochorenie

CUKROVKU 1. typu.**ROZPRÁVAME SA**

Čo myslíte, deti? Môže človek žiť bez inzulínu?

Rozdeľte sa v triede na dve skupiny. Prvá skupina bude tá, ktorá si myslí, že žiť bez inzulínu je možné a druhá skupina budú tí spolužiaci, ktorí si myslia, že bez inzulínu sa nedá žiť.

Už nás LEO nenapínaj a povedz nám, čo je správna odpoveď!

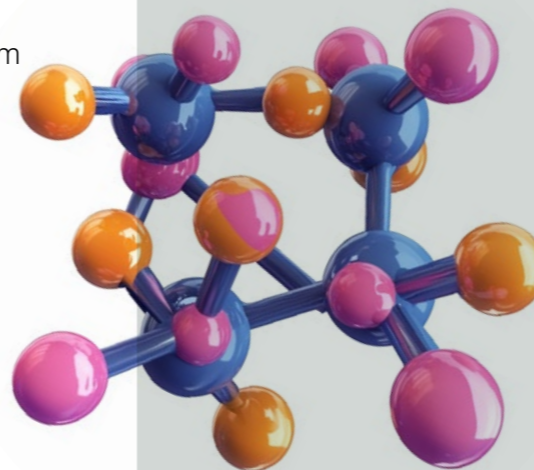
Bez inzulínu sa Majka žiť nedá. Spomínali sme to minule, že pán doktor alebo pani doktorka predpíše liek inzulín a vysvetlí, ako si ho treba podávať. Ak sa teda inzulín nevytvára v pankrease, musíme ho telu doplniť formou injekcií, ktoré sa podávajú pod kožu inzulínovými striekačkami, alebo pomocou inzulínovej pumpy.

A inzulín sa nevytvára ani mojej starej mame, ktorá má cukrovku 2. typu?

Nie, tak to nie je Majka. U tých, ktorí majú cukrovku 2. typu, sa v tele inzulín vytvára, problém je, že ten inzulín nefunguje tak správne, ako má.

Vráťme sa však k cukrovke 1. typu. Povedali sme si, že bez inzulínu sa nedá žiť. Musíme ho telu dodávať injekciou alebo pumpou.

Auuuu, injekcie bolia. Deti, kto z vás už bol u lekára na injekcii? Bolelo vás to?

Sú veľmi statoční!**Viete, čo znamená zdravý životný štýl?**

Čo je to, čo sa museli títo naši kamaráti naučiť? Vedia, že sa treba zdravo stravovať – spomínali sme ovocie, zeleninu, bielkoviny, tuky, ale aj zdravé sacharidy. Vedia, že sa musia pravidelne hýbať, chodiť na prechádzky, cvičiť. A usmievať sa. Úsmev je dôležitý. Začnime preto od toho najjednoduchšieho. **Úsmev.**

Vaši kamaráti, ktorí majú cukrovku 1. typu si však nemusia pichať len injekcie. Môžu využiť aj **inzulínovú pumpu.**

Inzulínová pumpa je malá, skoro ako balíček sedmových kariet. Deti, ktoré trpia cukrovkou 1. typu, ju môžu nosiť vo vrecku, na opasku, pod šatami a musia ju nosiť vždy, každý deň, aj v noci keď spia. Inzulínová pumpa sa stará o to, aby malí, ale aj veľkí kamaráti s cukrovkou boli v bezpečí.

Taká inzulínová pumpa so senzorom je skvelá vecička decká. Stačí do nej natúkať množstvo sacharidov v gramoch a sama vypočíta množstvo inzulínu potrebného k jedlu.

**ZOPAKUJME SI**

- Aký je rozdiel medzi cukrovkou 1. a 2. typu?
- Aká je správna hodnota cukru v krvi?
- Ktoré sú správne potraviny pre kamarátov s cukrovkou, ale vlastne aj pre nás všetkých?
- Čo je to hypoglykémia a čo hyperglykémia?
- Čo je to inzulín?
- Na čo slúži inzulínová pumpa?

