ZOOM 360°

Roche

NOVICE IN POGLEDI ZA LJUDI S SLADKORNO BOLEZNIJO

Zoom, zima 2018-2019

Izognimo se prehladom in tesnobi

Življenje s sladkorno boleznijo

Ali sladkorna bolezen povzroča depresijo?

Samokontrola

Spanje in sladkorna bolezen

Opolnomočeni bolnik

Družbena omrežja

Začnimo dan z zdravim zajtrkom

Repa, kraljica zimske prehrane

ACCU-CHEK®

Spoštovani bralci,

svetovni dan sladkorne bolezni nas je nagovoril, da leta 2019 podrobneje razmišljamo o tem, kako se v družini podpiramo pri skrbi za zdravje. Kadar govorimo o vodenju sladkorne bolezni, gre pravzaprav za obvladovanje krvnega sladkorja. Veliko ljudi pa krvni sladkor povezuje samo s hrano. Res je, da je raven krvnega sladkorja zelo povezana s tem, kaj jemo, koliko pojemo in kdaj. Res pa je tudi, da so še drugi pomembni dejavniki, na primer kako in koliko spimo ponoči, ali smo prehlajeni, koliko stresa nam spreminja vsakodnevno rutino in povzroča misel na depresijo … Tudi posebna priprava na družinsko preživljanje prostega časa je pomembna, sploh v tem letnem času, ko nas iz toplih domov vleče na smučišče, sankališče ali drsališče.

Sladkorna bolezen, odkrita pri enem družinskem članu, podarja nove priložnosti celotni družini za skupno učenje o zdravju in bolj zdrav življenjski slog. Tudi ljudje s sladkorno boleznijo pa lahko nazdravijo s svojimi najdražjimi in prosti čas načrtujejo tako, da zaradi sladkorne bolezni ni nihče prikrajšan. Prisluhnemo lahko zdravstvenim strokovnjakom in prebiramo strokovne prispevke o tem, ali pa podporo poiščemo na družbenem omrežju. Pri tem je sicer dobro biti previden, pa vendar smo se v pričujoči izdaji biltena Zoom dotaknili tudi te oblike komunikacije med ljudmi, ki jim je skupna skrb za sladkorno bolezen.

Naj se leto 2019 nadaljuje uspešno in zdravo, naj bo prepleteno z izzivi, ki izpolnjujejo, navdihujejo in razveseljujejo.

Uredništvo biltena Zoom

Poiščite nas na Facebooku – naš profil je
Accu-Chek Slovenija

Vsebina

Zanimivosti iz medicine 3

Cimet in zniževanje krvnega sladkorja
Izognimo se prehladom in tesnobi
Kaj lahko storimo, da preprečimo nastanek demence?

Življenje s sladkorno boleznijo 7

Alkohol in sladkorna bolezen
Ali sladkorna bolezen povzroča depresijo?
Težave s suho kožo?

Samokontrola 12

Spanje in sladkorna bolezen

Opolnomočeni bolnik 13

Družbena omrežja in sladkorna bolezen
Začnimo dan z zdravim zajtrkom

Gibanje 15

Zimski športi

Kraljica zimske prehrane 17

Repa – slovenska tradicionalna superzelenjava

Slastno 18

Sezonska solata iz repe in korenja
Smučarski zajtrk za vegetarijance

Dobra novica za uporabnike insulinskih črpalk

Konec leta 2018 je Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije postregel z dobro novico o skrajšani trajnostni dobi za insulinsko črpalko – odslej bodo bolniki novo lahko brezplačno prejeli vsaka 4 leta, ne le na 8 let.

O izdelkih Accu-Chek in vsem, o čemer berete v biltenu Zoom, smo napisali še veliko več na prenovljeno spletno mesto **www.accu-chek.si**. Vabljeni k ogledu in branju.

Delite svojo zgodbo o sladkorni bolezni z bralci biltena Zoom. Pokličite nas na **080 12 32** ali nam pišite na naslov **Roche, d.o.o., Vodovodna cesta 109, 1000 Ljubljana**, ali po elektronski pošti na **slovenija.accu-chek@roche.com**.

Izdajatelj: Roche, d.o.o., Vodovodna cesta 109, 1000 Ljubljana. Mnenja in stališča v reviji niso nujno tudi mnenja in stališča družbe Roche, d.o.o. Center za pomoč uporabnikom in servis Accu-Chek: **080 12 32**, od ponedeljka do petka med 8. in 16. uro. Vse pravice pridržane: Roche, d.o.o.

Bilten Zoom 360° ste prejeli kot naročnik na obvestila družbe Roche, d.o.o. Od prejemanja biltena se lahko odjavite kadar koli, in sicer tako, da pišete na elektronski naslov **slovenija.accu-chek@roche.com** ali pokličete na brezplačno telefonsko številko **080 12 32** (od ponedeljka do petka med 8. in 16. uro).

Fotografije: Shutterstock, osebni arhiv

Dx-0542-2019

CIMET in zniževanje krvnega sladkorja

Cimet ne izboljša le okusa zimskim sladicam in kuhanemu vinu, ampak se kot začimba in tradicionalno rastlinsko zdravilo uporablja že stoletja. Raziskave, narejene *in vitro* in *in vivo* na živalih, kažejo na protivnetno, protimikrobno, antioksidantno in protitumorno delovanje ter vpliv na srčno-žilni in imunski sistem. *In vitro* študije izkazujejo možno delovanje cimeta kot mimetika insulina – okrepi njegovo aktivnost in spodbudi celični metabolizem glukoze. Pakistanski znanstveniki so v svoji raziskavi ugotovili, da jemanje 1, 3 oz. 6 g cimeta dnevno zniža serumsko raven glukoze, trigliceridov, holesterola LDL (»slabega«) in celokupnega holesterola pri ljudeh s sladkorno boleznijo tipa 2, ne zniža pa serumske koncentracije holesterola HDL (»dobrega«). Uporaba cimeta kot prehranskega dodatka pri zdravljenju sladkorne bolezni tipa 2 veliko obeta, vendar so potrebne dodatne raziskave, ki bodo učinek potrdile. Klinične študije kažejo tudi na to, da je smiselna peroralna uporaba pri okužbah sečil zaradi protibakterijskega učinka. Ekstrakt cimeta močno zavira rast in razmnoževanje tumorskih celic *in vitro* ter povzroča smrt aktivnih tumorskih celic. Žal je bilo narejeno zelo malo dobro nadzorovanih kliničnih študij, precej pa jih daje nasprotujoče si rezultate, kar omejuje sklepne ugotovitve o zdravilnih učinkih cimeta na ljudi.

Vir: Wikipedia

Še diši po cimetu

Posebno veliko skodelico si boste zaželeli za toplo mandljevo mleko, ki ga lahko spenite in vanj vlijete žlico medu ter dodate slastne začimbe, zraven cimeta tudi kurkumo in muškatni orešček, lahko pa še pol žličke vaniljevega ekstrakta.

ZLATO MLEKO – napitek, ki ogreje srce in dušo ter ponese v sladek spanec

Potrebujemo: 2 dl mandljevega ali kokosovega mleka, pol žličke cimeta, pol žličke ingverja v prahu, žličko kurkume v prahu in ščepec kardamoma. Mleko segrejemo, vendar pazimo, da ne zavre. Začimbe dobro in penasto vmešamo v mleko.

Strokovni pregled: Rosanda Drufovka, dipl. m. s.

Izognimo se prehladom in tesnobi – z dobro telesno zdržljivostjo in gibanjem

Že leta 2011 je v znanstveni reviji *British Journal of Sports Medicine* izšel članek o raziskavi okužbe zgornjega dela dihalnih poti. V njej so 12 tednov spremljali 1002 odrasla (stari od 18 do 85 let, 60 % žensk in 40 % moških) – pogostnost aerobne aktivnosti (enkrat ali vsaj petkrat na teden) in stopnjo telesne zdržljivosti (rečemo ji tudi kondicija) so primerjali s številom dni, ko so zboleli za vnetjem zgornjih dihalnih poti, in resnostjo simptomov. Ugotovili so, da sta zaznana telesna zdržljivost in pogostnost aerobne vadbe pomembno povezani z manjšim številom dni prehlada in drugih simptomov, značilnih za zimsko in jesensko obdobje gripe in prehladov.

Pri ljudeh s katero od kroničnih bolezni se pogosto prezre in ne zdravi tesnoba. Slaba volja, nerazpoloženost, razdražljivost in prevelika zaskrbljenost se lahko razvijejo v hujšo in kronično obliko tesnobe. Raziskovalci so z metaanalizo več študij (v njih je sodelovalo skupno 2914 bolnikov) odkrili, da telesna vadba pomaga odpravljati simptome tesnobe pri mnogo bolnikih s kronično boleznijo. Še en dokaz, da je gibanje zdrav in učinkovit zdravstveni ukrep z minimalnim tveganjem neželenih učinkov.

Vira: https://bjsm.bmj.com/content/45/12/987 in https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/774421

Kaj potrebuje diabetik, kadar ga vendarle muči prehlad ali gripa:

- termometer
- protibolečinsko sredstvo
- sirup proti kašlju ali pastile za grlo (brez sladkorja)
- pršila za pomoč ob zamašenem nosu (ob tem ne pozabimo, da tudi dekongestivi brez sladkorja lahko povzročijo zvišanje ravni glukoze v krvi)
- testne lističe za preverjanje ketonov v urinu
- dodatne testne lističe in lancete za merjenje ravni glukoze v krvi
- dodaten insulin in pripomočke
- komplet z glukagonom za nujne primere
- lahko hrano z ogljikovimi hidrati
- 3 litre tekočine na dan
- sveže iztisnjen limonov sok

PREHLAD ODGANJAMO tudi z napitkom za boljši imunski sistem – limonado z ingverjem: sočno limono ožmemo in z njo prelijemo koščke ingverja (približno tri centimetre ingverjeve korenine naribamo ali nasekljamo). Pustimo, da se okusa povežeta, in prelijemo s toplo vodo.

Strokovni pregled: Rosanda Drufovka, dipl. m. s.

KAJ LAHKO STORIMO, DA PREPREČIMO NASTANEK DEMENCE?

1. Rešujemo križanke (v študijah se je pokazalo, da so možgani ljudi, ki rešujejo križanke, 10 let mlajši od dejanske starosti).
2. Redno obiskujemo savno.
3. Poskrbimo, da je naš nočni spanec trden in zdrav.
4. Pod prho si prepevamo (raziskava univerze v Virginiji je pokazala, da petje tudi izboljša kognitivne zmožnosti pri zmerni do hujši demenci).
5. Če gremo na sprehod trikrat na teden po eno uro, bo naša možganska aktivnost učinkovitejša in boljše bodo naše miselne sposobnosti.
6. Ne pozabimo na redno telesno vadbo.
7. Meditacija upočasni tudi Alzheimerjevo bolezen.
8. Obiskujemo družino in prijatelje, predstave in prireditve.
9. Ne pozabimo na prostočasne dejavnosti – ukvarjanje z glasbo ali slikanjem, delo na vrtu, kuhanje ...
10. Poskrbimo za to, da uživamo zdravo prehrano, ki vsebuje predvsem veliko vitaminov, mineralov, antioksidantov (folna kislina, vitamini B_{12}, D in E, magnezij, Q10).
11. Opustimo kajenje.

Z DVEMA KOZARCEMA VINA NA DAN LAHKO ZMANJŠAMO TVEGANJE ZA NASTANEK DEMENCE

Drzna ugotovitev nedavne raziskave neke ameriške univerze: z malo alkohola se izboljša zmogljivost možganov za odplakovanje odpadnih snovi. Možganske celice so obkrožene z mrežo zelo tankih cevčic, ki odplavljajo strupe in odpadne snovi. V poskusih na miših se je pokazalo, da ta sistem spodbudijo nizke ravni alkohola, velike količine pa ga zavirajo. Iz ugotovitev sklepamo, da nizka raven alkohola za človeka pomeni dve enoti alkohola na dan, na primer pol litra piva.
Pri miših, ki so v poskusu prejele manjše odmerke vina, so ugotovili manj možganskega vnetja. Poleg tega se odplaknejo tudi strupi, povezani z Alzheimerjevo boleznijo in drugimi oblikami demence. V ameriški raziskavi so se osredotočili na glimfni sistem, ki v možganih skrbi za odplakovanje nepotrebnih snovi. V prejšnjih raziskavah se je pokazalo, da je glimfni sistem veliko bolj aktiven med spanjem in da mu škodi kap ali poškodba, njegovo delovanje pa izboljša gibanje. Raziskava leta 2018 je na miših preučevala vpliv enkratne in kronične izpostavljenosti alkoholu. Miši so prejemale majhne, srednje in velike odmerke alkohola.

Pri visokih ravneh alkohola v daljšem časovnem obdobju so raziskovalci našli tudi visoke vrednosti vnetnih označevalcev in okvaro kognitivnih zmožnosti in motoričnih spretnosti. Če pa so bile miši izpostavljene nizki ravni alkohola, ki bi za človeka pomenila dva mala kozarca vina na dan, so v možganih zaznali manj vnetnih procesov. Glimfni sistem je bil v primerjavi z mišmi, ki niso prejemale nič alkohola, učinkovitejši tudi glede pretočnosti možganske tekočine in izločanja odpadnih snovi. Miši, ki so jim dali manjše količine alkohola, so se na preskusu miselnih in gibalnih procesov izkazale enako dobro kot miši, ki niso prejele nič alkohola. Za konec moramo poudariti, da je raziskava ponovno dokazala tudi to, da večletno pitje večjih količin alkohola povečuje tveganje za spremembe v zaznavanju.

Slovenski nevrologi menijo, da majhne količine vina ne zmanjšajo tveganja za nastanek demence. Zavedajo pa se, da je v rdečem vinu resveratrol, snov, ki naj bi po opravljenih raziskavah vendarle zmanjšala omenjeno tveganje.

Strokovni pregled: Rosanda Drufovka, dipl. m. s.

Vir: New Scientist, avgust 2018 (https://www.newscientist.com/article/mg23931893-400-one-drink-a-day-might-be-enough-to-stop-dementia-by-flushing-the-brain/?cmpid=ILC|NSNS|2018_webpush&utm_medium=ILC&utm_source=NSNS&utm_campaign=webpush-Roost-drinkdementia)

Novo

Sistem Accu-Chek® Guide

Izkušnja neverjetno bistrega merjenja

Enostaven: z osvetljeno odprtino za testni listič za merjenje v temi

Pameten: s tipko za higieničen izmet testnega lističa

Premišljen: novi vsebnik za testne lističe z zaščito pred raztresanjem testnih lističev

Več o sistemu za merjenje ravni glukoze v krvi Accu-Chek Guide: **www.accu-chek.si**

ACCU-CHEK, ACCU-CHEK GUIDE in ACCU-CHEK FASTCLIX so zaščitene blagovne znamke družbe Roche. © 2019 Roche Diabetes Care

Roche

Roche farmacevtska družba d.o.o.
Brezplačen telefon: 080 12 32
(od ponedeljka do petka med 8. in 16. uro)

ACCU-CHEK®

ALKOHOL in sladkorna bolezen

Zdrav način življenja ne priporoča vsakodnevnega uživanja alkohola. Prav tako ne velja, da lahko občasno užijemo čezmerno količino alkohola. Alkohol tudi ne more nadomestiti obroka in ne moremo ga šteti za vir ogljikovih hidratov.

Ali bo alkohol na vaše telo učinkoval drugače, ker imate sladkorno bolezen? Morda ste pomislili, da je nekaj, kar vam je bilo do zdaj v veselje, z diagnozo sladkorna bolezen postalo vir stresa ali neugodja. Vendar pa s pravočasnim razmišljanjem in načrtovanjem še vedno lahko brezskrbno nazdravite s svojimi najbližjimi.

Ob zmernem uživanju alkohol pri sprostitvi in zabavi ni prepovedan. Z raziskavami je dokazano, da občasno pitje alkohola pri odraslih lahko zmanjša tveganje za bolezni srca, srčno kap in zastoj srca. Kljub temu je večje tveganje pri ljudeh s sladkorno boleznijo, tudi če spijejo samo eno pivo ali koktajl. Ko v telo vnesemo alkohol, ga presnavljajo jetra. Ker je alkohol toksičen (strupen), jetra delujejo razstrupljevalno. Zato se začasno ustavi sproščanje sladkorja iz jeter, tudi če ga potrebuje, in nastane hipoglikemija. **Jetra namreč lahko razgradijo povprečno le eno alkoholno pijačo na uro.** Poleg tega je **v pivu, vinu in žganih pijačah zelo veliko sladkorja, kalorij in ogljikovih hidratov** – vse to pa **povzroča hitro zvišanje ravni krvnega sladkorja.**

Ali sladkorna bolezen povzroča DEPRESIJO?

Strokovni pregled: Sanela Bilkan, dipl. m. s.

Žalost, bridkost in tesnoba – vse to so naravna človeška čustva. Vsakdo jih kdaj občuti in vedno nekako minejo. Vendar se ne končajo, ampak se vrnejo. Depresija je drugačna. To je bolezen, ki povzroča intenzivne občutke žalosti, bridkosti in tesnobe – težava je, da preprosto ne minejo.

Sladkorna bolezen in depresija

V raziskavah se je pokazala **močna povezava med sladkorno boleznijo in depresijo**. Za to ni posebnega razloga, saj gre verjetno za kombinacijo pritiskov, osamitve, zavrnitev, bridkosti, frustracije in mnogo drugih čustev, ki jih s seboj prinese vodenje sladkorne bolezni in lahko povzročijo klinično depresijo. Našteta občutja lahko vplivajo tudi na naše zdravje in nas potegnejo v svoj začarani krog.

Večina ljudi s sladkorno boleznijo nima depresije. V raziskavah pa se je pokazalo, da je pri ljudeh s sladkorno boleznijo večje tveganje za nastanek depresije, kot če te bolezni nimate. Zakaj? Na to vprašanje ni enostavnega odgovora.

Pri ljudeh, pri katerih je bila na novo odkrita sladkorna bolezen, ugotavljamo štiri faze sprejemanja bolezni: prva je faza **šoka**, druga faza **zanikanja** bolezni, v tretji fazi je **predelovanje**, četrta pa **spoznanje**. Pritisk vsakodnevnega vodenja sladkorne bolezni zagotovo pripomore k občutenju osamljenosti in izoliranosti, saj ima človek s sladkorno boleznijo precej dela že z njo. Če pri sebi opažate zaplete sladkorne bolezni, na primer poškodbe živčevja, ali če težko ohranjate krvni sladkor v ciljnem območju, imate lahko občutek, da ne morete nadzorovati svoje bolezni. K temu in žalosti pripomorejo tudi nesporazumi z osebnim zdravnikom in/ali diabetologom. Težave med pacientom in zdravnikom nastanejo predvsem zaradi nestrinjanja z zdravljenjem in zaradi neizpolnjenih pričakovanj enega ali drugega. Za nekatere bolnike je velik problem prehod na insulin, saj jih je strah igel.

Slabše obvladovanje sladkorne bolezni lahko povzroči simptome, podobne depresiji. Visoke in nizke ravni glukoze v krvi čez dan so razlog za utrujenost in razdražljivost. Nizka raven glukoze v krvi v nas ustvari tudi občutek lakote, tako da pojemo več, kot bi bilo primerno. Če je krvni sladkor nizek ponoči, moti spanec. Ob visokem krvnem sladkorju ponoči pa moramo pogosto odvajati vodo, kar spet moti spanec in povzroča utrujenost čez dan.

Depresija nas potegne v začarani krog in zavira dobro samooskrbo sladkorne bolezni. Če smo depresivni in nimamo energije, nam je odveč že redno merjenje ravni glukoze v krvi. Če zaradi tesnobe ne moremo niti jasno razmišljati,

Vir: http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/mental-health/depression.html

bomo težko upoštevali priporočila glede prehrane. Morda celo sploh nismo lačni, ali pa se prenajedamo in nas je strah izmeriti krvni sladkor, ker pričakujemo zvišano vrednost. Vse to seveda vpliva na krvni sladkor.

Prvi korak je prepoznava **depresije**. Drugi pa **pomoč**. Če ste res žalostni, potrti ali vaše razpoloženje niha, preverite, ali se pri vas pojavljajo naslednji simptomi:

KAKO PREPOZNAMO DEPRESIJO?

- **Pomanjkanje volje** za stvari, ki so vam bile v veselje
- **Spremembe v kakovosti spanca** – težko zaspite, sredi noči se zbujate, ali pa bi nenehno le spali
- **Zgodnje vstajanj**e – če vstajate prej kot po navadi in se ne vrnete v posteljo
- **Sprememba teka** – če pojeste več ali manj, kot je za vas primerno, tako da se na hitro zredite ali shujšate
- **Težave z zbranostjo** – tudi ob gledanju televizijskega programa ali branju članka vam misli bežijo drugam
- **Pomanjkanje energije** – ves čas ste utrujeni
- **Nemir** – tako zelo ste živčni, da ne morete niti sedeti
- **Občutek krivde** – občutek, da nikoli ne naredite ničesar prav, in skrbi vas, da izgorevate za druge
- **Jutranja žalost** – zjutraj se počutite slabše kot potem čez dan
- **Samomorilne misli** – želite si umreti ali razmišljate o samopoškodovanju

Če pri sebi opažate vsaj tri od naštetih simptomov ali le enega ali dva, vendar se slabše počutite zadnja dva tedna ali dlje časa, nujno poiščite pomoč. Predvsem pa to storite, če vam kdo iz okolice pove, da pri vas opaža navedene spremembe vedenja.

Diabetolog ni pristojen za prepoznavo depresije pri bolniku s sladkorno boleznijo. Če mislite, da gre pri vas za depresijo, se o tem pogovorite s svojim osebnim zdravnikom. On vas bo napotil k strokovnjaku za duševno zdravje. Težko je narediti prvi korak, vendar pa le tako lahko razumemo svoja občutja, kako vplivajo na naše zdravje in kako jih navsezadnje lahko odpravimo.

Obravnava pri strokovnjaku za duševno zdravje:
- psihoterapija ali svetovanje (pri usposobljenem terapevtu)
- zdravljenje z antidepresivi (lahko jih predpiše le psihiater; ob jemanju bodite pozorni na učinkovanje na vašo raven glukoze v krvi)

Drugi možni fiziološki vzroki za depresijo:
- zloraba alkohola ali drog
- težave s ščitnico
- neželeni učinki nekaterih zdravil

Nikakor ne prenehajte jemati zdravil, ne da bi se prej o tem pogovorili s svojim zdravnikom. Prav on vam lahko pomaga odkriti fiziološke težave, ki pri vas povzročajo občutek žalosti.

Depresija je pri najstnikih videti drugače:
- neizpolnjevanje šolskih obveznosti
- izmikanje prijateljem in dejavnostim
- jeza, vznemirjenost in/ali razdražljivost

Depresija je lahko povezana s starostjo in življenjskimi dogodki, na primer izguba službe ali bližnje osebe. Tveganje je večje tudi, kadar je depresija prisotna že v družini ali ob nizki samopodobi in nižjem socialnem statusu.

Kako si lahko pomagate?

- Naspite se. Pred spanjem priporočamo čaj za pomiritev.
- Več se gibajte, seveda po svojih zmožnostih.
- Izogibajte se alkoholu in drogam.
- Pomembne odločitve preložite na poznejši čas.
- Bodite potrpežljivi s sabo in si postavite dosegljive cilje.

Vedno pa se posvetujte z zdravnikom, kako huda je depresija (blaga, zmerna ali globoka) in kakšno zdravljenje je potrebno.

Zavedati se moramo velikega vpliva depresije na sladkorno bolezen: depresija lahko poslabša sladkorno bolezen in slabo urejena sladkorna bolezen poslabša depresijo.

Kaj je stiska v sladkorni bolezni?

Ameriško združenje za sladkorno bolezen (ADA) je izvedlo nekaj raziskav o stiskah ob sladkorni bolezni. Raziskovalci so poudarili, da izraz depresija ni povsem primeren za stisko zaradi izzivov, s katerimi se mora spoprijemati oseba s sladkorno boleznijo. Depresija se namreč meri z lestvico simptomov, ne z vzroki nastanka. Znaki depresije pri ljudeh s sladkorno boleznijo pa izvirajo večinoma iz stiske zaradi te bolezni, ne iz dejanske klinične diagnoze depresija.

Kdaj je vaša žalost normalna?

Vir: https://www.everydayhealth.com/depression/is-your-sadness-normal.aspx

- **Smrt ljubljene osebe.** Skozi žalovanje mora kdaj v življenju vsak od nas. Lahko traja leta, navadno pa ne povzroča klinične depresije.
- **Razhod ali ločitev.** Tudi prekinitev prijateljstva in razne ločitve lahko povzročijo posamezne epizode depresije.
- **Izguba službe.** Poleg občutka zavrnitve nam izguba služne povzroči finančne skrbi in izgubo samospoštovanja. Prav ta kombinacija pritiska, žalosti in tesnobe lahko vodi v depresijo.
- **Slabo zdravstveno stanje.** Ponavljajoče se bolezni in kronična bolečina lahko povzročajo osamljenost ali odvisnost od drugih. Res je, da je to nekaj običajnega v starosti, pomembno pa se je zavedati, da depresija kljub temu ni običajni del staranja.
- **Sezonska žalost.** Zimsko turobno razpoloženje je pogosto pri mlajših odraslih, ki živijo v severnih predelih. Po navadi mine s prvimi sončnimi žarki.

TEŽAVE S SUHO KOŽO?

Koža je eden najpomembnejših organov, saj nas ščiti pred okoljem, je čutilo za tip in pomembno prispeva k našemu zunanjemu videzu. Če postane suha, lahko daje občutek hrapavosti in neprijetne napetosti, ali pa celo razpoka in postane srbeča ter ni več sposobna pravilno delovati. Suho kožo povzročajo zunanji in notranji dejavniki. Če jih poznamo, suho kožo lahko bolje preprečimo in odpravimo.

Zunanji dejavniki za suho kožo:
- vroč, mrzel in suh zrak
- spremembe letnih časov
- UV-svetloba
- pogosto umivanje ali dolge vroče kopeli

Notranji dejavniki za suho kožo:
- dednost
- hormonski vplivi – nosečnost in menopavza
- starost
- pomanjkanje hranilnih snovi, nenasičenih maščobnih kislin in vitaminov
- sladkorna bolezen

Problem suhe kože je preveliko **izhlapevanje vlage** in posledično **izguba površinskih lipidov**, ki tvorijo naravno bariero na koži. Če je lipidna bariera poškodovana, vlaga izhlapeva in pomembne snovi, ki vežejo vodo, se zlahka izperejo. To privede do pomanjkanja naravnih vlažilnih dejavnikov, koža ne more zadržati toliko vode in postane suha.

Suha koža zaradi sladkorne bolezni

Suha, srbeča in napeta koža je lahko prvi opozorilni znak, da smo zboleli za **sladkorno boleznijo**. Telo poskuša izločiti presežek glukoze s sečem, tako da izgublja vodo. Zato se koža suši po vsem telesu, še posebej pa na nogah in stopalih. Pojavi se srbečica, zmanjša se odpornost, tudi možnost nastanka ran je večja in celjenje ran je težje. Pri ljudeh s sladkorno boleznijo tipa 2 to obolenje postaja nadležnejše s starostjo, ko je koža že tako bolj nagnjena k suhosti.

Koža ljudi s sladkorno boleznijo **potrebuje posebno nego**. Klinične študije dokazujejo, da redna nega in vzdrževanje lastne zaščite lahko zelo izboljša stanje suhe kože in s tem tudi zmanjša možnosti za nastanek zapletov (rane, okužbe). Dermatologi ljudem s sladkorno boleznijo svetujejo uporabo vlažilnih izdelkov za nego kože, ki so obogateni z naravnimi vlažilnimi faktorji, ker izboljšajo navlaženost poroženele plasti, saj privlačijo in vežejo vodo. Bolj napredni vlažilni izdelki vsebujejo tudi

aktivne učinkovine, kot je **glukoglicerol**, ki poveča vlaženje v globljih plasteh povrhnjice, tako da aktivira koži lastno vlažilno mrežo, ki dovaja vodo v zgornje plasti kože. Pogosto uporabljena učinkovina za vzdrževanje in ohranjanje vlage je **sečnina** (urea). Naravno zaščitno bariero, ki preprečuje izgubo vlage in prodiranje dražečih snovi, ki povzročajo vnetje in srbečico, pa v koži tvorijo **ceramidi**.

Eucerin UreaRepair PLUS je linija izdelkov, v kateri so losjoni, kreme in negovalna izdelka za roke in noge. Izdelki so na voljo z različnimi koncentracijami aktivne učinkovine, ki veže vodo – sečnine. Bogato formulo emulzije Eucerin UreaRepair PLUS sestavlja voda v olju z 10 % ali 5 % uree (sečnine), glukoglicerolom in ceramidi – vse to zagotavlja takojšnjo ublažitev in 48-urno vlaženje. Koža je gladka in voljna, srbečica pa občutno manjša. Brez parabenov, dišav in barvil. Eucerin UreaRepair PLUS je dermatološko preverjena kozmetika, ki celostno poskrbi za nego kože pri ljudeh s sladkorno boleznijo in je izjemno primerna za vsakodnevno nego kože celotnega telesa. Izbira med različnimi pakiranji in teksturami (losjoni, kreme za telo, krema za noge in roke, kreme za obraz) je enostavna in omogoča popolno nego celotnega telesa.

Prijavite se na Eucerinove e-novice in **sodelujte v žrebanju**. Trem izžrebanim bomo podarili komplet za nego kože **Eucerin UreaPLUS**.
Prijava na: **www.eucerin.si**

Spanje in sladkorna bolezen

Spanje pomaga ljudem s sladkorno boleznijo bolje nadzorovati krvni sladkor. Poglejte, kako in zakaj do dobrega spanca ter kako preverjati vrednosti glukoze v krvi ponoči.

Kadar dovolj spite, verjetno ugotavljate, da lažje najdete čas za samokontrolo ravni glukoze v krvi. Čez dan ste bolj pozorni, imate več energije, občutite manj stresa in bolj ste razpoloženi za spremljanje in samovodenje svoje sladkorne bolezni.

Ljudje s sladkorno boleznijo tipa 2, ki ne spijo dobro, so bolj odporni na insulin in težje nadzorujejo urejenost krvnega sladkorja. Pri njih je pogosta tudi apneja v spanju, nevropatija pa je razlog za bolečine v nogah, zaradi česar se ne da spati.

7 NAČINOV ZA IZVRSTEN NOČNI POČITEK

1. **Pred spanjem se umirite.** Telesna vadba, gospodinjska opravila in drugo delo, vse končajte najmanj uro prej, preden se odpravite spat.
2. V posteljo se odpravite **vsak dan ob istem času**, tudi v soboto in nedeljo, če se le da. Poskusite ne zadremati prepozno popoldne.
3. Tik pred spanjem **ne jejte preobilnih obrokov** in hrane z visoko energijsko vrednostjo ter se pozno zvečer odpovejte alkoholu in kofeinu.
4. Pravzaprav **omejite uživanje vseh tekočin** vsaj uro pred spanjem, da s tem preprečite vstajanje sredi noči zaradi obiskovanja kopalnice. Tik pred spanjem pojdite na stranišče.
5. Če ste pod kakršnim koli pritiskom, se poskusite sprostiti z **meditacijo, globokim dihanjem**, jogo, z branjem priljubljene knjige, poslušanjem umirjene glasbe ali s pisanjem dnevnika.
6. **Prostor** si naredite udoben: ne prehladno ne prevročo, tiho in temno. Če imate v spalnici tudi delovni kotiček ali televizijo, premislite o spremembi. Vaša spalnica naj bo le za počitek. Pred spanjem odložite tudi vse elektronske naprave, še posebno pametni telefon in tablico.
7. Seveda imate radi svoje domače ljubljenčke, vendar pa prav oni lahko motijo vaš spanec. Zato jih ne vabite v posteljo ali spalnico, še posebno če imate alergije (seveda to ne velja za pse, vzgojene za spremljevalce ljudi s sladkorno boleznijo).

Samokontrola krvnega sladkorja ponoči

Poleg tega je pomembno, da si uro pred spanjem izmerite raven glukoze v krvi. Da bi se izognili nizkim ravnem ponoči, **poskusite z večernimi prigrizki**, ki vam bodo pomagali ohranjati raven glukoze v varnem območju tudi ponoči, npr. zelenjava, pomočena v humus ali omako iz avokada. Nekateri zdravstveni strokovnjaki priporočajo, da ob treh ponoči izmerite raven glukoze v krvi in se tako prepričate, da je vaš krvni sladkor tudi ponoči v varnem območju. Če pa se zdravite z insulinsko črpalko, primerno prilagodite bazalni odmerek, sploh če se vrednosti krvnega sladkorja pri vas ponoči pogosto znižajo.

Povzeto po: https://www.joslin.org/info/sleep_problems_and_diabetes.html

DRUŽBENA OMREŽJA IN SLADKORNA BOLEZEN

O prednostih uporabe družbenih omrežij pri bolnikih s sladkorno boleznijo

Za uspešno vodenje sladkorne bolezni tipa 1 je potrebno pogosto merjenje ravni glukoze v krvi in prilagajanje odmerkov insulina glede na različne dejavnike (vnos ogljikovih hidratov, vrednosti glukoze, telesna dejavnost, stres, bolezen). Kljub temu veliko bolnikov s sladkorno boleznijo tipa 1 poroča o težavah pri vodenju bolezni in negativnih rezultatih, ki povzročajo počasno izgorevanje in negativno vpliva na kakovost življenja tako bolnika kot njegove družine.

Ena od možnih rešitev za boljše vodenje sladkorne bolezni je uporaba tehnologije, ki ponuja podporo pri vodenju bolezni ter ohranjanju ali izboljšanju komunikacije in sodelovanja z zdravstvenim timom. Bolniki uporabljajo internet pri iskanju specifičnih informacij, delijo svoje, dajejo in prejemajo podporo ter so v stiku z drugimi bolniki. Na spletnih straneh je komunikacija le enosmerna, družbena omrežja pa so orodje za dvosmerno komunikacijo, ki omogoča družbeno podporo in sprotno interakcijo. Družbena omrežja omogočajo družbeno mreženje (Facebook), mikrobloganje (Twitter), kratka sporočila (WhatsApp), deljenje videovsebin (YouTube), fotografij (Instagram), telefonske stike (Skype) in deljenje datotek (Dropbox). Priljubljena so predvsem med mladimi in predstavljajo edinstveno priložnost za edukacijo, ukrepanje in podporo pri tistih s sladkorno boleznijo.

Pozitivni učinki uporabe družbenih omrežij v zdravstveni oskrbi:

- **spodbuda** bolniku **za samostojno obvladovanje kronične bolezni,** saj z družbenim omrežjem dopolnjuje informacije, ki jih dobi pri zdravstvenem osebju
- **lažji pogovor med bolnikom** in zdravnikom zaradi informacij, ki jih bolniki dobijo na družbenih omrežjih
- **psihosocialna podpora**
- **opolnomočenje** bolnikov
- **zbrani podatki** o bolnikovih izkušnjah in mnenju
- **promocija** zdravega življenjskega sloga
- izboljšanje **javnega zdravja in navad,** povezanih z zdravjem
- **zmanjševanje zaznamovanosti** (stigme), povezane z neko boleznijo

Na družbenih omrežjih uporabniki s sladkorno boleznijo z drugimi delijo zelo osebne informacije, tudi razmišljanje, občutje in navade. V drugih komunikacijskih stikih to ni tako mogoče zaradi zaznamovanosti (stigmatizacije) in splošne zadrege ob kronični bolezni.

Kljub temu je treba biti tudi pri uporabi družbenih omrežij previden. Velika je namreč možnost napačnega razumevanja danih informacij ali napačnih informacij.

Omejitve družbenih omrežij:

- manjša zanesljivost informacij
- vprašanje kakovosti
- manj zaupnosti in zasebnosti
- tveganje razkritja osebnih informacij
- napačni nasveti

Vse to lahko povzroči neželene zdravstvene težave. Ob tem so družbena omrežja tudi poslovno orodje za prodajo izdelkov in storitev. Facebook je z 2,19 milijarde aktivnih uporabnikov vsak mesec po vsem svetu pomemben vir informacij in podpore ter orodje za bolnike s katero od kroničnih bolezni. Skupine v tem družbenem omrežju so lahko priročna podpora pri življenju z boleznijo tako za bolnike kot njihove družine, saj zdravstvena podpora ni vedno dosegljiva.

Sistem povezave družbenih omrežij in zdravstvenega sistema mora omogočati 24-urno podporo na spletu. Tako se razvijata dve ključni področji, ki ju zdravniki v sedanji ureditvi ne morejo doseči: pogled na bolezen s stališča bolnika ter skoraj neomejen čas za poslušanje in deljenje izkušenj.

Poiščite tudi nas na Facebooku – naš profil je **Accu-Chek Slovenija**

Vir: Petrovski G, Zivkovic M, Are we ready to treat our diabetes patients using social media? Yes, we are. Journal of Diabetes Science and technology 1-5, 2018.

Strokovni pregled: Rosanda Drufovka, dipl. m. s.

Začnimo dan z zdravim zajtrkom

Izkoristimo prednosti dobrega jutranjega obroka. Z zajtrkom se začne dnevna presnova, saj nam da energijo, razmišljamo lahko jasneje in zajtrk preprečuje nizko raven glukoze v krvi. Poskusite pripraviti zajtrk po katerem od namigov v nadaljevanju prispevka, točnejše recepte pa najdete na naši spletni strani.

Jajca

Bogata z beljakovinami in z zelo malo ogljikovih hidratov so jajca najmočnejši način za začetek dneva, saj si z njimi ne bomo zvišali ravni glukoze v krvi. Kadar koli lahko umešamo nekaj jajc in jim dodamo kakšno zelenjavo (na primer špargljе ali špinačo in paradižnik), pa nastane celo slastna frtalja ali omleta.

Ovsena kaša

Topla skledica polnovrednih žitaric je moder začetek dneva. Naredimo si ovseno kašo, obogateno z malinami in mandljevimi lističi. Ali pa jo okrasimo z jajcem na oko in avokadom. Če smo po duši bolj tradicionalni, si privoščimo preprosto ovseno kašo s chia semeni.

Sadje z jogurtom

Zakaj obožujemo sadje z jogurtom? Ker si ga lahko pripravimo že večer prej in si s tem prihranimo čas za zajtrk naslednje jutro. Začnemo lahko z enostavno pripravo jogurta in sadja, ali pa ga oplemenitimo še z dateljni, banano in orehi, nato pa dodajamo in menjamo – granolo, sadje, razne jagode, take in drugačne oreščke.

Umešane jedi

Pomislite na umešani zajtrk na hitro. V 10 minutah si lahko v eni ponvi pripravimo topel in zdrav zajtrk. Recimo tofu s špinačo in bučkami. Ali pa se poigramo s črnim fižolom in avokadom (recept za pripravo je nekaj strani naprej). Slasten je pečen sladki krompir z jajcem in rukolo. Za nedeljski zajtrk, ko imamo malo več časa, pa priporočamo špargljе s sladkim krompirjem, avokadom in jajcem.

Palačinke

Vas zanima skrivnost zdravih palačink? Nekaj namigov:

1. uporabimo lahko moko iz celega zrnja ali/in ajdovo moko,
2. ali pa ovseno moko (naredimo jo tako, da ovsene kosmiče zmeljeno v blenderju),
3. namesto jajc uporabimo banano.

Popečeni kruhki

Tako je – toast. Izberemo kakovosten polnozrnati kruh in ga prelijemo z naravnim arašidovim maslom ter obložimo s svežim sadjem. Preprosto, hitro in omamno dobro.

Zimski športi

Zabava na zimskem soncu je odlična telesna aktivnost. Tako kot pri vsaki drugi dejavnosti pa moramo spremljati svoj krvni sladkor ter ukrepati ob previsoki ali prenizki ravni. Preberite, kaj lahko pričakujemo na zimski pustolovščini.

Smučanje ali bordanje na snegu

Svež zrak in smučarska proga nas neizmerno razveseljujeta. Če pa smo z enim očesom še na ravni glukoze v krvi, smo lahko prepričani, da bo smučarski dan odličen. Vse pripomočke je dobro imeti ob sebi, dobesedno, saj jih le tako ohranjamo pri primerni temperaturi. Če se ne počutimo dobro, nikakor ne gremo na sedežnico. Pogovarjajmo se o najhujših mestih, na katerih nas je našla hipoglikemija. Pa še to: visoka nadmorska višina (nad 3000 metrov) lahko vpliva na pripomočke za merjenje, na porabo insulina v telesu in srčni utrip.

Drsanje in sankanje

Če nismo profesionalci, je dan za drsanje idealen dan za nove praske in modrice. Čelada in ščitniki pa nas lahko rešijo. Letenje po hribu na sankah je tradicionalna zimska dejavnost, vendar tudi naporen šport. In ali veste, da se največ nesreč pri sankanju zgodi na koncu, pri zadnjem spustu? Za večjo varnost res priporočamo, da tudi pri sankanju nosite čelado in uporabljate sani, ki jih lahko usmerjate. Še bolj brezskrbni boste, če na sankanje vzamete svoj žepni komplet za ukrepanje ob nizki ravni glukoze v krvi. Kaj je v njem? Merilnik, testni lističi, sprožilna naprava z napolnjenim bobenčkom ter glukozne tablete ali gel. S tem boste na sankah in progi zares lahko uživali nekaj ur.

Šolske športne dejavnosti

Če ima vaš otrok sladkorno bolezen in igra hokej ali kateri drug zimski šport, v dvorani ali na prostem, se s trenerjem pogovorite o vodenju sladkorne bolezni – na primer o tem, da si bo moral otrok kdaj tudi med tekmo izmeriti raven glukoze v krvi in zdraviti visoke ali nizke ravni.

Pregledamo si stopala

Preden stopimo v smučarske čevlje (po domače: pancerje) ali drsalke, si pregledamo stopala. Periferna nevropatija naj nas ne odvrne od smučanja ali drsanja, je pa res, da moramo zaradi okvare živčevja več pozornosti nameniti temu, da nam je obutev zares prav ter da ne povzroča nadaljnjih in hujših poškodb na naših nogah, posebej stopalih. Športna obutev mora biti udobna, prilegajoča se, vendar ne pretesna. Tesne vezalke oziroma vezi lahko malo popustimo. Takoj ko občutimo skelenje ali nas noge začnejo peči, odpnemo smučke in sezujemo smučarske čevlje ali drsalke. Za danes je dovolj.

Pazimo na svoje medicinske pripomočke

Preverimo temperaturo, pri kateri morajo biti shranjeni pripomočki. Večina medicinskih pripomočkov za oskrbo sladkorne bolezni se shranjuje pri največ 25 °C, varno temperaturno območje pa je med 15 °C in 30 °C. Kadar jih

odnesemo na prosto, smo pozorni na to, da bodo ohranili sobno temperaturo, da bodo dobro zaprti in na suhem. Proizvajalci insulinov priporočajo, da se insulin shranjuje v hladilniku pri temperaturi med 2 °C in 8 °C. Enako velja za merilnike, testne lističe in insulinske črpalke ACCU-CHEK. Več o tem si lahko preberete v navodilih za uporabo, ki so priloženi vsakemu izdelku.

Pri ljudeh s sladkorno boleznijo je redno gibanje zelo pomembno zaradi boljšega nadzora glikemije.

KAJ POMENI REDNO GIBANJE ZA ČLOVEKA S SLADKORNO BOLEZNIJO?

- **Poveča ali izboljša**: občutljivost za insulin pri ljudeh s sladkorno boleznijo tipa 1, izkoristek glukoze, zdravje srca, kakovost spanja, izgubo telesne teže, energijo, samopodobo, kakovost življenja.
- **Zmanjša ali zniža**: raven glukoze v krvi pri ljudeh s sladkorno boleznijo tipa 2, nastajanje glukoze v jetrih, kroženje insulina, nihanje ravni insulina med telesno dejavnostjo, holesterol, krvni tlak, stres, bolečine v sklepih, izčrpanost in število dni bolniške odsotnosti z dela, čezmerno telesno težo, bolečine v sklepih.
- **Preprečuje** osteoporozo in preloži začetek demence.

Pogovorite se s svojim zdravnikom ali medicinsko sestro edukatorko o telesni vadbi, ki je za vas najbolj primerna, in se gibajte vsaj enkrat na dan.

Kaj za smučarski zajtrk priporočamo vegetarijancem?
Prelistajte do konca.

Varnost pri telesni dejavnosti

Ljudje s sladkorno boleznijo se morajo še malo bolj potruditi, da njihova telesna dejavnost postane nekaj vsakdanjega. Pa poglejmo varnostne vidike.

Delate lahko iste stvari kot ljudje brez sladkorne bolezni, dobro pa je, da se pogovorite s svojim zdravnikom ali medicinsko sestro edukatorko, ali za vas morda veljajo posebne omejitve. Na primer, nekdo z diabetično retinopatijo se bo verjetno odpovedal naporni vadbi z dviganjem uteži.

Izmerite si raven glukoze v krvi pred in med vadbo ter po njej. Pri sebi imejte ogljikove hidrate ali sladkor, ki učinkuje kmalu po zaužitju – npr. banano, sok ali glukozo v tabletah, da boste lahko zaužili, če boste začutili, da se vaš krvni sladkor znižuje. Ko pa boste spet govorili z zdravnikom ali edukatorko, imejte s seboj svoj dnevnik samokontrole, da vam bodo lahko svetovali, kako izboljšati urejenost glikemije.

Med telesno vadbo pijte veliko vode. Ob dehidraciji se krvni sladkor lahko zniža.

Bodite pripravljeni na nujni primer. Pri sebi imejte kartico, na kateri je zapisano vaše zdravstveno stanje, poiščite pa tudi človeka, ki ga boste lahko kadar koli poklicali za pomoč. Če je le mogoče, je dobro imeti stalno družbo za telesno vadbo ali vsaj komu povedati, kje ste in kaj delate.

Posebej bodite pozorni na svoja stopala. Čevlji vam morajo biti prav in nuditi vam morajo dovolj opore. Najbolje je, da nosite nogavice, ki sproti vpijajo znoj z vaših nog. Po vadbi si preglejte noge, pozorni bodite na žulje, razjede in ureznine. Če se vam kaj od tega ne zdravi, poiščite zdravniško pomoč v specialistični ambulanti za diabetike.

Pomembno je poskrbeti za zadostno telesno vadbo, vendar pa ne pretiravajte. Če občutite močno bolečino, če vam zmanjkuje sape ali ne morete hoditi, zmanjšajte intenzivnost vadbe, tako da vam bo udobno.

Morda se vam bo zdelo smešno, ampak res ne pozabite dihati. Zadrževanje diha je značilno, kadar nas kaj boli ali smo v stiski, vendar pa mišicam odvzame kisik, ki ga potrebujejo za kar najboljše delovanje.

Repa – slovenska tradicionalna superzelenjava

V fermentirani različici je repa izjemno zdrava, saj blagodejno vpliva na prebavo in krepi odpornost. Zelo zdrava je tudi voda, v kateri se repa kisa, deluje kot diuretik, razkužuje in čisti sečne poti. Repa je polna mineralov – železa, kalcija, kalija, magnezija ... ter vitaminov B. Za tiste, ki si želijo izgubiti tudi kakšen kilogram, pa bo dobrodošel podatek, da ima izjemno malo kalorij (100 g = 28 kcal).

Zaradi nizke vrednosti glikemičnega indeksa (GI = 30) je repa živilo, priporočeno za ljudi s sladkorno boleznijo. Predvsem pa ima majhno vsebnost ogljikovih hidratov (6 g/100 g repe) in sladkorjev (3,8 g/100 g repe).

Repa je izvrstna tako sveža kot kuhana ali pečena. Običajno sicer uživamo podzemni del rastline, vendar so užitni tudi listi repe, ki prav tako vsebujejo številne hranilne snovi. Listi so sicer nekoliko bolj grenkega okusa, zato jih pred zaužitjem najpogosteje prekuhamo.

Repa je danes razširjena praktično po vsem svetu in je zelo cenjena zaradi svojega zanimivega okusa in koristi za zdravje. Vsebuje namreč precej vitamina C, bakra, vitamina B_6, mangana, pomembnih aminokislin in mnogih drugih koristnih snovi, ki jih naš organizem nujno potrebuje za normalno delovanje.

Glavni razlogi za čim bolj pogosto uživanje repe v poljubni obliki

1. **Pomoč pri zdravljenju divertikuloze.** Pri tovrstnih težavah je nujna prehrana z visokim deležem vlaknin. Uživanje repe, ki je bogata z vlakninami, bo omililo težave s prebavo in ublažilo vnetja v črevesju.
2. **Izboljšanje prekrvitve.** Poleg drugih pomembnih mineralov vsebuje repa tudi precej železa. Ker je pomanjkanje železa med drugim povezano tudi s slabo prekrvitvijo, ki jo običajno spremlja bledikava, skoraj prosojna koža, lahko tovrstne težave omilite s pogostejšim uživanjem repe.
3. **Podpora hormonskemu sistemu in tvorbi encimov.** Vitamini skupine B so nujni za normalno delovanje našega hormonskega sistema, poleg tega pa so zelo pomembni tudi za tvorbo encimov oziroma za encimske procese v telesu.
4. **Okrepitev imunskega sistema.** Visoka vsebnost vitamina C v repi vpliva na okrepitev imunskega sistema. Uživanje repe predvsem v zimskem času je torej smiselno tudi s tega vidika, saj smo prav v hladnejših mesecih najbolj izpostavljeni okužbam oziroma prehladom in gripi. Čeprav se za oskrbo telesa z vitaminom C najpogosteje priporočajo agrumi, so zelo dober vir tega izjemno pomembnega vitamina, ki spodbuja tvorbo levkocitov in protiteles, nekatere križnice, kamor uvrščamo tudi repo.
5. **Zdravo srce.** Poleg vlaknin vsebuje repa veliko kalija. Prav kombinacija tega minerala in vlaknin je izvrstna za ohranjanje zdravega srca. Kalij namreč znižuje krvni tlak, zato je uživanje repe priporočljivo za zmanjševanje tveganja za aterosklerozo, srčni napad in kap. Vlaknine v repi pa bodo poleg tega poskrbele še za znižanje previsoke ravni škodljivega holesterola.
6. **Močnejše kosti.** Uživanje repe zaradi pomembnega minerala kalcija lahko pripomore k povečanju kostne gostote, ki se postopoma zmanjšuje predvsem s staranjem.
7. **Ohranjanje dobrega vida.** Vitamin C v repi je pomemben tudi za zaščito oči pred škodljivimi vplivi UV-žarkov. Poleg tega so zadostne količine vitamina C nujne, če želimo zmanjšati tveganje za starostno degeneracijo rumene pege.
8. **Preprečevanje oksidativnega stresa.** Vitamin E, mangan in betakaroteni v repi delujejo kot antioksidanti, ki zmanjšujejo škodljiv vpliv prostih radikalov.

Strokovni pregled: Sanela Bilkan, dipl. m. s.

Repo si lahko privoščimo vse od oktobra do marca. Predlagamo slastno sezonsko solato ali pa običajno krompirjevo prilogo obogatimo z ostrejšim okusom sveže repe.

SEZONSKA SOLATA IZ REPE IN KORENJA

Potrebujemo:
1 svežo repo, 600 g korenčka, 2 ščepca soli, 2 žlici oljčnega olja, 2 žlici limonovega soka in pest sezamovih zrn.

Priprava: Repo in korenje operemo, olupimo in naribamo na trakove. Damo v skledo in začinimo s soljo, limonovim sokom in oljem. Na kuhalniku v ponvi prepražimo sezamova semena (kar brez olja) in jih nato potresemo po solati. Preden postrežemo, skledo s solato za vsaj 15 minut postavimo v hladilnik.

Strokovni pregled: Sanela Bilkan, dipl. m. s.

SMUČARSKI ZAJTRK ZA VEGETARIJANCE

OD HLADILNIKA DO KROŽNIKA PREJ KOT V 10 MINUTAH

Poigrajmo se s črnim fižolom in avokadom.

Potrebujemo:
- **2 žlici oljčnega olja**
- **1/4 lončka sesekljane čebule**
- **lonček na rezine narezanih šampinjonov**
- **stisnjen strok česna**
- **2 veliki jajci**
- **1/4 lončka črnega fižola (iz pločevinke ali kuhanega)**
- **sol po okusu**
- **sveže mleti poper**
- **polovico manjšega avokada (narezanega na kocke)**
- **nekaj lističev svežega koriandra**

Priprava: Na ogretem oljčnem olju pražimo čebulo in šampinjone približno pet minut, občasno premešamo. Nato dodamo česen, pustimo minuto in premešamo. Jajci razžvrkljamo v manjšem lončku in prelijemo po šampinjonih. Dodamo črni fižol, solimo in popramo. Mešamo, dokler jajca ne zakrknejo, približno minuto. Pripravljeno jed položimo na krožnik ter okrasimo z avokadom in lističi koriandra.

ACCU-CHEK® Insight

Roche

Sistem za zdravljenje sladkorne bolezni Accu-Chek® Insight

Narejen z mislijo na vaše življenje

Z že napolnjeno ampulo z insulinom

Sistem za zdravljenje sladkorne bolezni Accu-Chek® Insight je narejen za enostavno in diskretno uporabo insulinske črpalke.

- Sodoben dizajn in intuitivni uporabniški vmesnik
- Nadzor črpalke s pametnim daljinskim upravljalnikom Accu-Chek® Aviva Insight z barvnim zaslonom na dotik
- Enostavna namestitev že napolnjene ampule z insulinom v insulinsko črpalko

Odkrijte še vi intuitivni sistem za vodenje sladkorne bolezni, narejen za vaše življenje.

Več o izdelkih Accu-Chek in o tem, kako pomagajo izboljšati zdravljenje sladkorne bolezni, si preberite na **www.accu-chek.si**.

ACCU-CHEK, ACCU-CHEK AVIVA INSIGHT in ACCU-CHEK INSIGHT so zaščitene blagovne znamke družbe Roche.
© 2019 Roche Diabetes Care

Center za pomoč uporabnikom in servis Accu-Chek
Brezplačen telefon: 080 12 32
(od ponedeljka do petka med 8. in 16. uro)

ACCU-CHEK®