

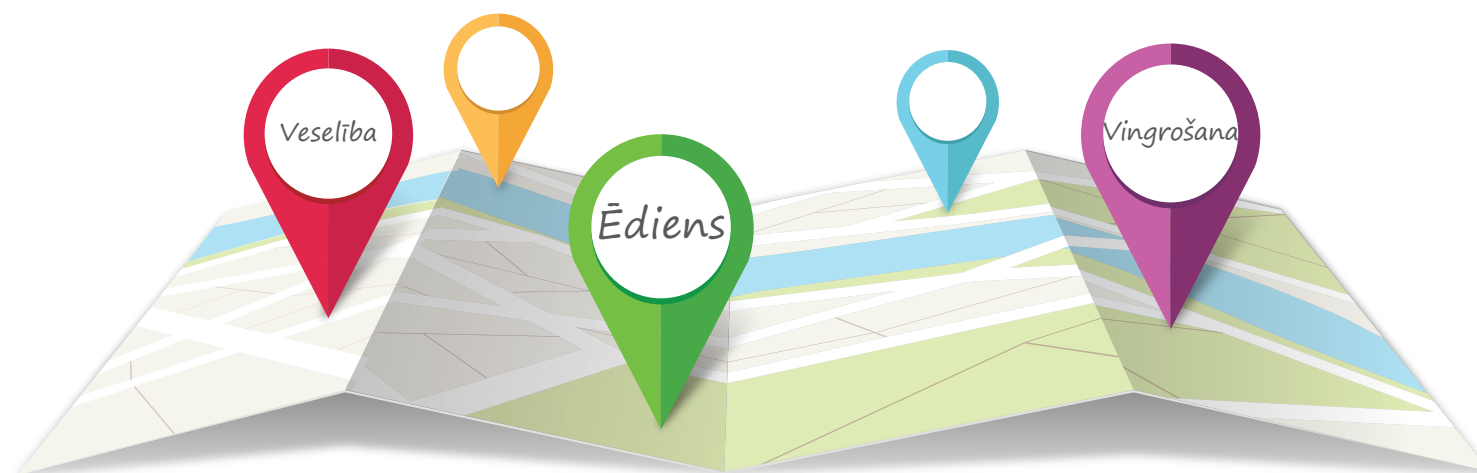
Ģimenes ceļvedis  
*Dzīvē ar diabētu*



## Vai diabēts tiešām varētu palīdzēt jūsu ģimenei kļūt veselīgākai?

Kad jums pirmo reizi tika diagnosticēts diabēts, jums droši vien bija daudz jautājumu. Daudz šaubu. Dažādas bažas. Pirmā doma droši vien nebija skatīties uz diagnozi kā uz iespēju jums un jūsu ģimenei dzīvot veselīgāku dzīvi. Patiesība ir tāda, ka **diabēts var palīdzēt jūsu ģimenei izveidot veselīgus paradumus**. Tāpēc, ka labi dzīvot ar diabētu nozīmē likt pamatus labai dzīvošanai kopumā. Tas ir saistīts ar veselīgu uzturu, labu fizisko formu un aktīvu iesaistīšanos savas veselības un labsajūtas uzturēšanā.

Šis ceļvedis ir izveidots, lai palīdzētu jums un jūsu ģimenei veselīgus paradumus padarīt par daļu no ikdienas dzīves. Dzīvot labi ar diabētu ir vieglāk, ja jūsu mīļie pievienojas jums apņēmībā katru dienu nodzīvot veselīgi. Aicinām jūs dalīties ar šo resursu ar savu ģimeni. Izmantojiet to, kad meklējat jaunas iespējas uzlabot savas domas, ķermeni un garu, kamēr mācāties dzīvot labi ar diabētu.





## 1. daļa: Visa organisma veselība

### Atrast īsto

Ir viegli aizmirst, ka veselība ir daļa no mūsu identitātes, kamēr nesaņemam tādas ziņas kā diabēta diagnoze. Kā jūs aprakstītu veselību pirms diagnozes? Kā tā ir mainījies? Ir svarīgi runāt ar ārstu par to, ko veselība nozīmē jums un jūsu ģimenei. Informācija un viedoklis, ar ko dalāties ar ārstu, palīdz jums darboties kā komandai un konkretizē jūsu pieeju dzīvei ar diabētu.

Tāpat kā uztura plāni un vingrojumu programmas uz dažādiem cilvēkiem iedarbojas dažādi, katrai ģimenei ir savas vajadzības un priekšrocības veselības uzturēšanā.

Jo vairāk jūs un jūsu ģimenes locekļi zinās par veselības uzturēšanas vajadzībām, jo vieglāk būs pieņemt vai radīt jaunas ēšanas, svinēšanas, atpūtas un brīvā laika pavadīšanas tradīcijas, kas nāks par labu visai ģimenei.

**Palīdziet saviem mīļajiem labāk uzturēt veselību, veicinot veselīgus paradumus, piemēram:**



### Kas palīdz visiem?

Dzīve ar diabētu nozīmē ilgtermiņa pārmaiņas, kas atbilst visas ģimenes vajadzībām. Runājiet ar saviem mīļajiem par veselīgajiem paradumiem, kas jums jāveido. Mudiniet viņus pievienoties jums ceļā uz visa organisma veselību.

## Stresa pārvarēšana

Veselība un labsajūta nebeidzas tikai ar ķermeni. Arī garīgā labsajūta ir būtiska, vajadzības, lai to sasniegtu, dažādiem cilvēkiem atšķiras.<sup>4,5</sup> Padomājiet par savu garīgo veselību: pagātnē, tagadnē un nākotnē. Sniedziet vajadzīgo informāciju savam ārstam un ģimenei un dodiet viņiem ziņu, ja vajadzīgs papildu atbalsts.

Pētījumu desmitgades rāda, ka stress ir tieši saistīts ar paaugstinātu cukura līmeni asinīs un diabēta komplikāciju attīstību.<sup>6</sup>

Ja kādam no ģimenes locekļiem ir daudz stresa, ir svarīgi nekavējoties risināt šo problēmu. Varat izmēģināt šos ieteikumus, lai palīdzētu labāk kontrolēt stresu.



Ja fiziskā un garīgā labsajūta ir ģimenes prioritāte, visi jūtas droši, pieņemti un atbalstīti.

### **Pievērsieties fiziskajām aktivitātēm, lai noņemtu spriedzi ķermenim.**

Izmēģiniet skriešanu uz vietas, kāju un roku muskuļu sasprindzināšanu un atbrīvošanu vai pat dziļu elpošanu.<sup>7</sup>

### **Uzdodiet jautājumus par savu stresu un nosakiet tā patieso cēloni.**

Tad pajautājiet sev, vai pēc gada tam būs nozīme? Pēc diviem gadiem? Ja jā, ko varat darīt lietas labā? Nepieciešamās rīcības saprašana bieži palīdz cīņā ar stresu.<sup>8</sup>

### **Pārrunājiet stresa iemeslus ar kādu.**

Apsveriet iespēju uzticēt savas rūpes ģimenes loceklim vai draugam vai dalieties savā stresā ar padomdevēju, kas var piedāvāt objektīvu vērtējumu.<sup>9</sup>

### **Meklējiet iespējas garīgās labsajūtas iegūšanai.**

Meklējiet iespējas noņemt stresu un uzpildīt emocionālo enerģiju ar garīgās labsajūtas vingrinājumiem, piemēram, meditāciju, sarunām ar citiem, mākslas terapiju vai citām nodarbēm, kas jūs interesē.<sup>10,11</sup>



## 2. daļa: Jūs esat tas, ko ēdat

Ideja, ka „jūs esat tas, ko ēdat”, nav jauna, bet tā ir īpaši svarīga cilvēkiem ar diabētu. Diētai ir vistiešākā ietekme uz cukura līmeni asinīs, tas ir viens no lielākajiem izaicinājumiem, arī barojot visu ģimeni.

Veselīgi produkti, piemēram, rīsi, kartupeļi un pat vairums augļu, var pacelt cukura līmeni līdz debesīm, bet tādi ēdieni kā avokado, mandeles un mellenes var palīdzēt samazināt cukura līmeni asinīs.<sup>12</sup> Kad visi ģimenes locekļi sāk domāt par ēdienu kā par degvielu jūsu kopīgajai dzīvei, ir vieglāk izveidot veselīgas ēšanas paradumus, kas dos labumu visiem.



Piecus gadus garā globālā pētījumā dalībniekiem ar veselīgāku diētu bija par 24 % mazāka iespēja piedzīvot kognitīvo spēju lejupslīdi salīdzinājumā ar tiem, kuru diēta nebija tik veselīga.<sup>13</sup>



Tiek uzskatīts, ka augļi un dārzeņi novērš osteoporozes veidošanos pieaugušajiem, jo tajos ir daudz kalcija un citu vitamīnu.<sup>14</sup>



Jaunākie pētījumi rāda sakarību starp veselīgu ēšanu un augstāku pašvērtējumu bērniem neatkarīgi no ķermeņa svara.<sup>15</sup>

Veselīga, pārdomāta ēšana ir svarīga vispārējai labsajūtai un lieliska iespēja atrast mazās uzvaras. Tādas pārmaiņas kā cukura un ogļhidrātu uzņemšanas samazināšana vai mazāk apstrādātas pārtikas ēšanai īsā laikā ļoti ietekmē labsajūtu.<sup>16</sup> Atrodiet ceļu pie labas veselības ar šādu rīcības plānu:

### PIEVIENTIES JAUTRĪBAI

Ļaujiet visiem piedalīties. Lai viens klāj galdu, otrs ielej dzērienus, vēl kāds sajauc salātus vai pabeidz gatavošanu.

### IEPIRKTIES KOPĀ

Apmeklējiet pārtikas veikalu kopā un ļaujiet katram izvēlēties svaigas sastāvdaļas jaunam ēdienam, ko vēlētos izmēģināt.

### MĪLĀKĀS RECEPTES

Salieciet savas mīlākās receptes traukā, tiklīdz atrodat tās. Katru nedēļu paņemiet dažas, un ēdienreīžu plānošana kļūs vienkāršāka.

### PLĀNOT & SAGATAVOT

Plānojiet maltītes iepriekš un, kad iespējams, sagatavojiet svaigās pamatsastāvdaļas, piemēram, sīpolus, burkānus un selerijas, iepriekš. Tas aizņemtās nedēļas laikā samazina gatavošanas slodzi un veselīgo paradumu ievērošanu padara vieglāku.

### Ģimenes barošana

Var būt grūti atrast ēdienu, kas visiem garšo un atbilst arī uzturvērtības mērķiem. Apskatiet **Diabēta šefpavāra blogu**, lai smeltos idejas.



### 3. daļa: Esiet formā

Regulāras fiziskās aktivitātes ir vēl viens svarīgs veids, kā kontrolēt cukura līmeni asinīs.<sup>17</sup> Ja esat iepildījuši organismā degvielu – ēdienu –, fiziskās aktivitātes ir tā sadedzināšanas veids. Galvenais treniņos ar diabētu ir nelieli eksperimenti, lai saprastu, kā organisms reaģē uz dažāda veida fizisko slodzi.

Pārbaudiet cukura līmeni asinīs treniņa laikā un pēc tā, lai saprastu, kā tas jūs ietekmē. Daži cilvēki atklās, ka viņiem nepieciešama uzskoda tieši pēc treniņa, bet citiem jau treniņa laikā vajadzīga glāze sulas, lai degvielas pietiktu līdz beigām. Kad jūs un jūsu ģimenes locekļi sapratīs,

kā pat neliela fiziskā slodze var ietekmēt cukura līmeni asinīs, jums būs pierādījums pozitīvajam efektam. Jūsu ģimenes locekļi var nelietot cukura līmeņa mērītāju vai nemērīt cukura līmeni, bet viņi jutīs labumu no svara zuduma, labāka miega un pat uzlabota garastāvokļa.<sup>18</sup>

Atcerieties: muskuļiem, kauliem un asinīm ir vienalga, vai slaukāt grīdu, ejat pārgājienā, vingrojat uz trenažiera vai dejojat mājās. Fiziskās slodzes pozitīvā ietekme ir vienāda. Būt fiziski aktīvam var nozīmēt visu, ko jūs un jūsu mīļie vēlas, tāpēc atrodi veidus, kā padarīt to patīkamu!



Organisms apēsto ēdienu pārvērš degvielā glikozes formā. Glikoze sadarbojas ar insulīnu, lai radītu enerģiju, un enerģijas pārpalikumus noglabā muskuļos kā taukus. Kad jūs izmantojat jeb „dedzināt” degvielu ar fiziskām aktivitātēm, jūs dedzināt muskuļos noglabātos taukus. Labs likums, ko ievērot, ir – kalorijas iekšā/kalorijas ārā.

**STAIGĀŠANA**

70 % cilvēku galvenais fiziskās aktivitātes veids ir staigāšana<sup>19</sup>

**SPORTS  
NODARBĪBAS**

Pēc Fitbit informācijas – sievietēm patīk vadītas nodarbības, piemēram, pilates, bet vīrieši dod priekšroku komandu sporta veidiem, piemēram, hokejam un basketbolam<sup>19</sup>

**TREIŅI**

Lai arī vairums pieaugušo pēc 40 gadu vecuma atzīst fiziskās slodzes nepieciešamību, tikai 34 % sasniedz ieteiktās 150 minūtes vidējas vai augstas intensitātes fiziskās slodzes nedēļā<sup>20</sup>

**DIĒTA  
VINGROŠANA  
MIEGS**

Ir pierādīts, ka veselīga diēta, vingrošana, daudz miega samazina ar stresu saistīto nevecošanu un sirds problēmas<sup>21</sup>

## Atrodiet savu laimīgo vietu

Fiziskās un emocionālās labsajūtas kopšana sākas ar labu ēdienu un fiziskajām aktivitātēm patīkamā un motivējošā veidā. Tā vienkārši ir, šie divi elementi ir arī veselīgas diabēta kontroles pamats. Dažus jaunus paradumus ir vieglāk ievērot, citus – grūtāk, bet katrs mēģinājums darīt kaut ko jaunu ir uzvara, kas jānosvin.

Paturiet prātā, ka galvenais labai dzīvei ar diabētu ir ilgtermiņa paradumu izveidošana. Izvairieties no dramatiskām pārmaiņām savā diētā vai treniņu plānā, kas traucē ģimenei un nomāc jūsu centienus. Jaunās idejas ieviesiet tādā tempā, kas atbilst jūsu vajadzībām un ģimenes komforta līmenim. Ja jums ir jautājumi par pārmaiņām uzkodās, ēdienreizēm vai fiziskajās aktivitātēs, aprunājieties ar savu ārstu. Katram ir savas vajadzības, un labākais ceļš uz priekšu ir plāns, kas apmierina jūs un jūsu ģimeni.

„Nav tādas lietas – būt pilnīgi gatavam. Jums nekad neliksies, ka viss ir atrisināts un viss ir izdomāts. Ja nonākat līdz tam, ka esat mazliet vairāk sajūsmā nekā nobijies, esat uz pareizā ceļa. Esat tajā jau iekšā.”

—Labāka cilvēka projekts

Kamēr jūs un jūsu mīļie rīkojas, lai padarītu cukura līmeņa kontroli par vienkāršu paradumu jums, izpētiet jaunās tradīcijas, lai veidotu veselīgāku nākotni visiem.





# Atsauces

1. Klein S. How to keep your medical records organized—and why it's so important [Internet]. Prevention. 2017 Dec 18 [cited 2018 Aug 29]. Available at <https://www.prevention.com/health/a20511093/digital-medical-records/>.
2. The Skin Cancer Foundation. Sunscreens Explained [Internet]. Skin Cancer Foundation: 2012 May [cited 2018 Aug 29]. Available at <https://www.skincancer.org/prevention/sun-protection/sunscreen/sunscreens-explained>.
3. Greenwood B, Sailsbury D, and Hill A. Vaccines and global health. *Philos Trans R Soc Lond B Biol Sci*. 2011 Oct 12; 366(1579):2733-2742.
4. Bradley C. Handbook of Life Stress, Cognition and Health: Stress and Diabetes [Internet]. Fisher S and Reason J, Editors. New York, NY: 1988 [cited 2018 Aug 29]. Available at [https://pure.royalholloway.ac.uk/portal/files/4628575/Bradley\\_C\\_1988\\_Stress\\_Diabetes\\_Handbook\\_of\\_life\\_Stress\\_Cog\\_Health.pdf](https://pure.royalholloway.ac.uk/portal/files/4628575/Bradley_C_1988_Stress_Diabetes_Handbook_of_life_Stress_Cog_Health.pdf).
5. Baynes J. Role of Oxidative Stress in Development of Complications in Diabetes. *Diabetes*. Apr 1991;40(4):405-412. DOI 10.2337/diab.40.4.405.
6. Wellen K and Hotamisligil G. Inflammation, stress, and diabetes. *J Clin Invest*. 2005;115(5):1111-1119. DOI 10.1172/JCI25102.
7. Coping with Stress: Quick Tricks [Internet]. Centre for Studies on Human Stress. Montreal, Canada: 2017 [cited 2018 Aug 29]. Available at <http://humanstress.ca/stress/trick-your-stress/fight-or-flight>.
8. Dansinger M. 6 Ways to Tame Stress When You Have Diabetes [Internet]. WebMD. New York, NY: 2017 Feb 15 [cited 2018 Aug 29]. Available at <https://www.webmd.com/diabetes/stress-management>.
9. Turner E. 4 Healthy Ways to Cope with Stress [Internet]. Psychology Today. 2012 Dec 11 [cited 2018 Aug 29]. Available at <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-race-good-health/201212/4-healthy-ways-cope-stress>.
10. Stuckey H and Nobel J. The Connection Between Art, Healing, and Public Health: A Review of Current Literature. *Am J Public Health*. 2010 Feb;100(2):254-263. DOI 10.2105/AJPH.2008.156497.
11. Thomas Jefferson University. Meditation combined with art therapy can change your brain and lower anxiety [Internet]. ScienceDaily: 2012 Nov 28 [cited 2018 Aug 29]. Available at <https://www.sciencedaily.com/releases/2012/11/121128182721.htm>.
12. Case-Lo C and Gotter A. 13 Foods That Won't Raise Blood Glucose [Internet]. Marengo K, Reviewer. Healthline: 2018 Aug 23 [cited 2018 Aug 29]. Available at <https://www.healthline.com/health/foods-lower-blood-sugar>.
13. Ansar A. Healthy diet may improve memory, says study [Internet]. CNN: New York, NY. 2015 May 6 [cited 2018 Aug 29]. Available at <https://www.cnn.com/2015/05/06/health/healthy-eating-preserves-memory-study/index.html>.
14. Park HM, Heo J, Park Y. Calcium from plant sources is beneficial to lowering the risk of osteoporosis in postmenopausal Korean women. *Nutr Res*. 2011 Jan; 31(1):27-32.
15. BioMed Central. Healthy eating linked to kids' happiness [Internet]. ScienceDaily. 2017 Dec 13 [cited 2018 Aug 29]. Available at <https://www.sciencedaily.com/releases/2017/12/171213220122.htm>.
16. Moreira P, Hyseni L, Moubarac J, and Martins A, et al. Effects of reducing processed culinary ingredients and ultra-processed foods in the Brazilian diet: a cardiovascular modelling study. *Public Health Nutrition*. Jan 2018;21(SP1):181-188. DOI 10.1017/S136898002063.
17. Bjarnadottir A. 25 Simple Tips to Make Your Diet Healthier [Internet]. Healthline. 2017 Nov 6 [cited 2018 Aug 29]. Available at <https://www.healthline.com/nutrition/healthy-eating-tips>.
18. Weir K. The Exercise Effect. *Monitor on Psychology* [Internet]. Print: 2011 Dec;42(11):48. Available at <http://www.apa.org/monitor/2011/12/exercise.aspx>.
19. Forgione M. What's the most popular workout in the world [Internet]? Los Angeles Times. 2015 Aug 25 [cited 2018 Aug 29]. Available at <http://www.latimes.com/travel/la-trb-fitbit-global-workouts-20150824-story.html>.
20. Rainville C. 2016 Survey on Physical Activity [Internet]. AARP Research, 2016 Jul [cited 2018 Aug 29]. Available at <https://www.aarp.org/research/topics/health/info-2016/2016-survey-physical-activity.html>.
21. Bunim J. Healthy Lifestyle May Buffer Against Stress-Related Cell Aging, Study Says. UCSF News Center. 2014 Jul 29 [cited 2018 Aug 29]. Available at <https://www.ucsf.edu/news/2014/07/116141/healthy-lifestyle-may-buffer-against-stress-related-cell-aging-study-says>.

© 2018 Roche Diabetes Care



UAB „Roche Lietuva“, Diabeto priežiūra  
J. Jasinskio g. 16B, Vilnius, LT-03163, Lietuva  
Accu-Chek bezmaksas informatīvais tālrunis 80008886