

VLIV NUTRIČNÍ INTERVENCE V PROGRAMU ŽIVOT 2.0 NA KVALITU STRAVY A METABOLICKÉ ZDRAVÍ PACIENTŮ S DIABETEM 2. TYPU

Adéla Kábelová¹, Hana Krejčí², Helena Těšitelová³, Jitka Drápalíková³, Jan Vyjídák³

- 1 Ústav biologie a lékařské genetiky, 1. LF UK a VFN v Praze
2 III. interní klinika - klinika endokrinologie a metabolismu, 1. LF UK a VFN v Praze
3 VX systems, s.r.o., Chrudim



Úprava životního stylu a změna stravovacích návyků patří mezi hlavní pilíře léčby diabetu 2. typu (DM2). Přesto mnoho pacientů naráží na překážky, jako je nedostatek kvalitních informací, podpory a motivace ke změně.

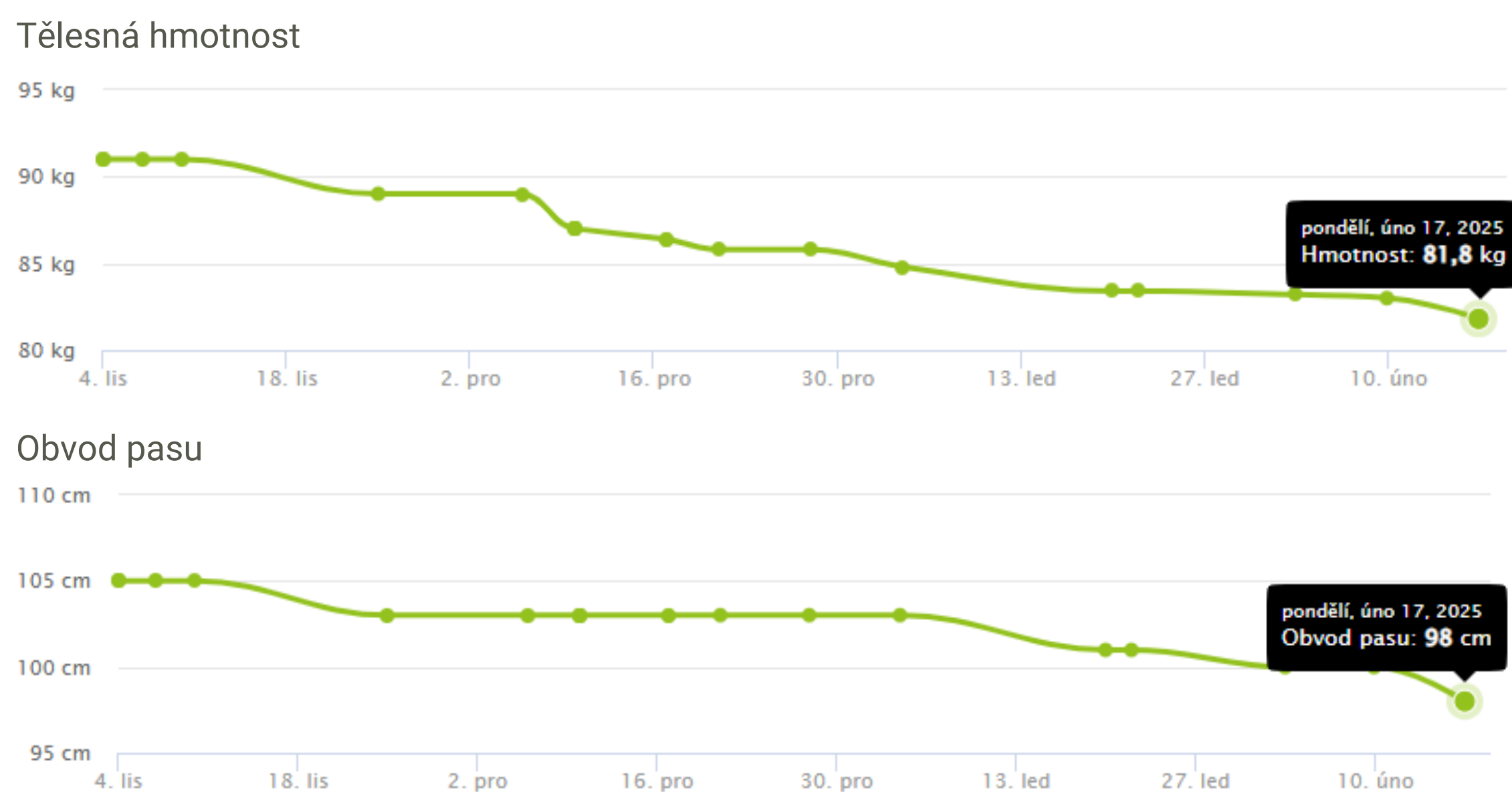
Program Život 2.0

Život z.o. je půlroční online program sestavený odborníky z řad nutričních terapeutů, diabetologů, fyzioterapeutů a psychologů, který pomáhá pacientům s DM2 k lepší kompenzaci onemocnění a dlouhodobému zlepšení zdraví.

Součástí programu je více než 150 videolekcí zaměřených na výživu, kvalitu potravin, nákup potravin, pohyb, spánek a další faktory, které ovlivňují kompenzaci diabetu. Program nabízí vzorové jídelníčky pro různé stravovací styly (nízkoenergetická, ketogenní, nízkosacharidová, dia150, středomořská a vegetariánská strava) včetně nástrojů pro zaznamenávání stravy, sledování nutričních cílů a glykemií. Klíčovým prvkem je také komunitní podpora v podobě pravidelných online setkání a podpory ve Facebookové skupině, která účastníkům umožňuje sdílet zkušenosti, získávat zpětnou vazbu a posilovat motivaci k dlouhodobému udržení zdravějších návyků.

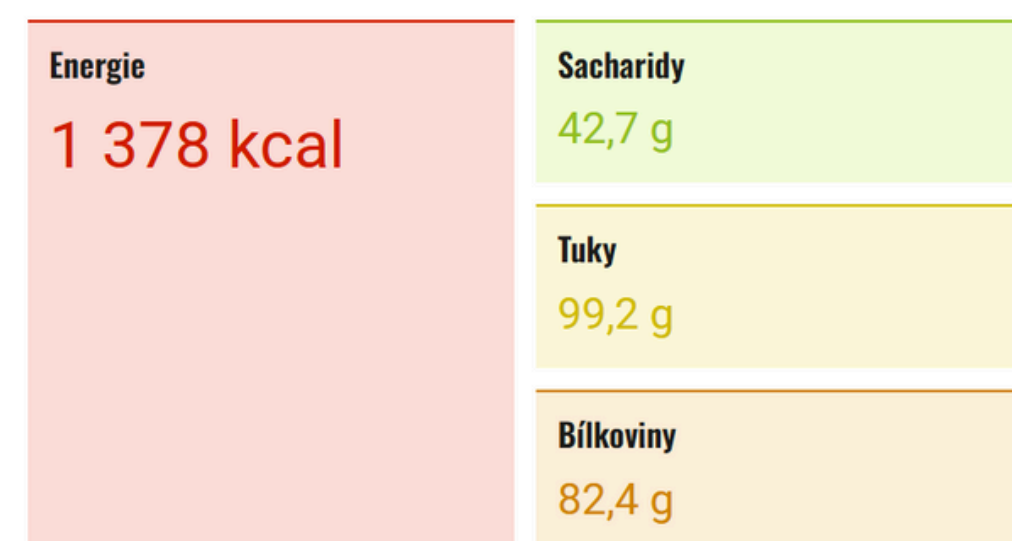
Výsledky

Účastnice S. (nar. 1962) vstoupila do programu Život 2.0 v listopadu 2024. Diabetem 2. typu trpí od roku 2024 a je léčena metforminem. V rámci programu začala dodržovat nízkosacharidovou stravu (cca 45 g sacharidů na den), což vedlo k významným změnám ve zdravotních parametrech (viz grafy). Snížila se i hodnota glykémie nalačno (ze 7,1 na 5,7 mmol/l) a glykovaného hemoglobinu (ze 48 na 37 mmol/mol). Paní S. tak dosáhla normálních glykemií a pokud bude na základě dobrých výsledků ve spolupráci s lékařem vysazen metformin, bude se jednat o remisi DM2 dle definice ADA/EASD. Účastnice také upravila výběr potravin, klade větší důraz na kvalitu surovin, snižuje příjem potravin s vyšším stupněm zpracování, upřednostňuje potraviny s vyšším obsahem bílkovin i zdravých tuků a také dostatek zeleniny.

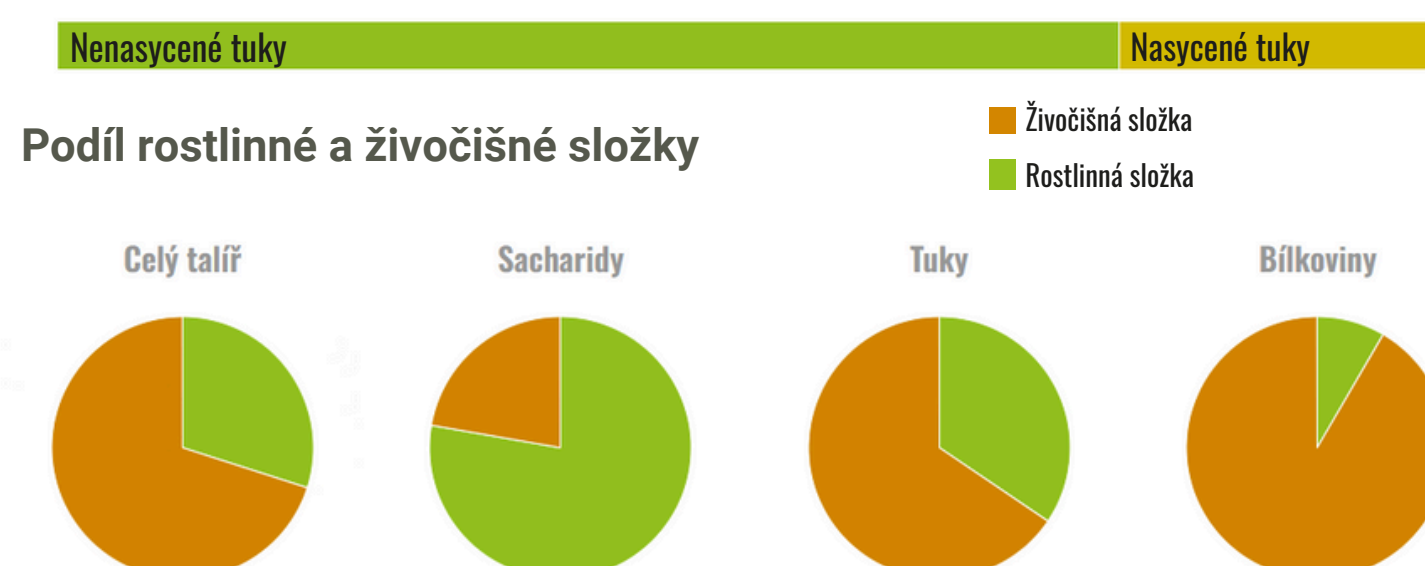


Hodnocení kvality stravy

Průměrné denní příjmy za sledované období



Nasycené a nenasycené tuky



Pacient zapisuje svou stravu a plní nutriční cíle

☐ 18:54
 

Kruťtí plátek se zeleninovými hranolkami 495 g

Energie	Sacharidy	Tuky	Bílkoviny
576 kcal	26,6 g	37,3 g	37,4 g

☐ 18:56
 

Milko jogurt řeckého typu, bílý 140 g

Energie	Sacharidy	Tuky	Bílkoviny
80,6 kcal	4,9 g	0,42 g	1,4 g

☐ 18:56
 

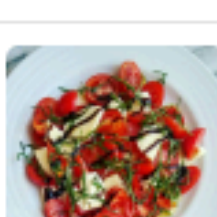
Ořechy vlašské 100 g

Energie	Sacharidy	Tuky	Bílkoviny
33,5 kcal	0,72 g	1,1 g	1,1 g

☐ 18:56
 

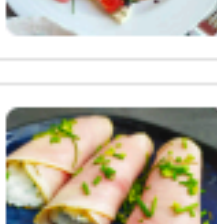
Jahody 100 g

Energie	Sacharidy	Tuky	Bílkoviny
32,5 kcal	7,68 g	0,3 g	0,3 g

☐ 18:57
 

Mozzarella s rajčaty a olivami 100 g

Energie	Sacharidy	Tuky	Bílkoviny
530 kcal	12,5 g	32,5 g	25,5 g

☐ 18:58
 

Šunka s vejcem 100 g

Energie	Sacharidy	Tuky	Bílkoviny
59,5 kcal	0,5 g	1,5 g	1,5 g

Váš denní příjem

1 312 kcal z 1 332 kcal

99 %

Makronutrienty

ŽIVINA	SPOTŘEBA	CÍL
Sacharidy	55,3 g	65,6 g
z toho cukry	27,3 g	
Tuky	83,6 g	82,2 g

Váš denní příjem

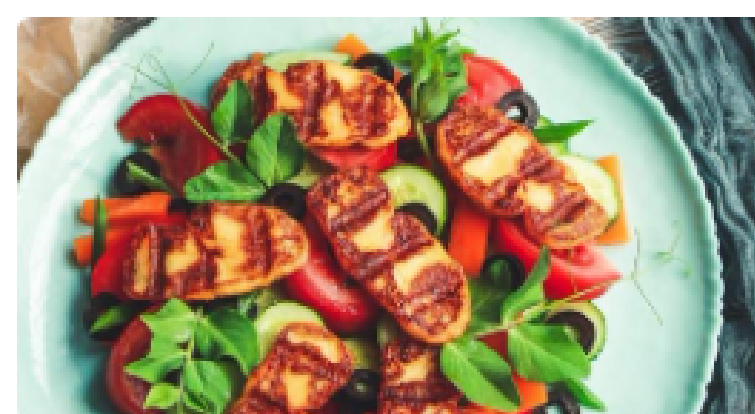
1 312 kcal z 1 332 kcal

99 %

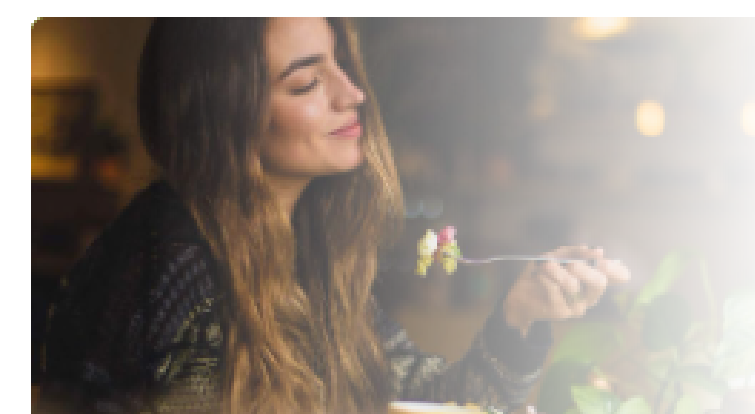
Makronutrienty

ŽIVINA	SPOTŘEBA	CÍL
Sacharidy	55,3 g	65,6 g
z toho cukry	27,3 g	
Tuky	83,6 g	82,2 g
z toho nasycené mastné kyseliny	31,8 g	
Bílkoviny	78,7 g	78,7 g

Videolekce pro pacienty



Praktická kuchařka - Ketogenní a nízkosacharidová strava



VIDEOLEKCE - Jak pracovat se vzorovými jídelníčky - praktický návod.

Zastoupení potravinových skupin v jídelníčku

37,2 % Zelenina 3 292 g	22,4 % Mléko, mléčné výrobky 1 986 g	13,7 % Masa a základní masné polotovary 1 215 g	5,1 % Vejsce, výrobky z vajec, náhrady vajec 451 g	4,4 % Ovoce 393 g
3,1 % Tučky, oleje 277 g	2,8 % Maso očištěné, masné výrobky, uzeniny 250 g	2,7 % Ostatní potraviny 240 g	2,3 % Houby 200 g	1,7 % Ryby, mořské plody, výrobky z nich 154 g

Závěr

Program Život 2.0 je inovativní a efektivní nástroj pro zvládání DM2, který poskytuje pacientům nejen komplexní edukaci, praktické návody nebo komunitní podporu, ale také je učí vybírat kvalitní potraviny a lépe se orientovat ve výživě. Díky programu se účastníci více zaměřují na nutriční hodnotu, míru zpracování a glykemický dopad potravin, což jim usnadňuje dlouhodobou změnu životního stylu a zlepšení metabolického zdraví.