



Pagal Asmenų su negalia teisėms ir interesams atstovaujančių asociacijų veiklos rėmimo projektų finansavimo 2026 metais konkurso nuostatų 16.7 papunktį, privalome ne mažiau nei 40 procentų Lietuvos diabeto asociacijos leidžiamo periodinio leidinio „Diabetas“ informacijos parengti lengvai suprantama lietuvių kalba.

Pateikiame lengvai suprantama lietuvių kalba spausdintą informaciją žurnale „Diabetas“ Nr.3.131.

Poliendokrininis metabolinis kiaušidžių sindromas – kodėl jis svarbus sergant diabetu?



*Parengta
lengvai suprantama
lietuvių kalba*

Poliendokrininis metabolinis kiaušidžių sindromas (PMKS) siejamas su:

1. Viso organizmo metaboline sveikata.
2. Gliukozės apykaita.
3. Atsparumu insulinui.
4. Padidėjusia diabeto rizika.

PMKS yra lėtinė, daugiasisteminė endokrininė būklė, kuriai būdinga:

1. Sudėtingi hormonų pusiausvyros sutrikimai.
2. Medžiagų apykaitos, reprodukcinės sveikatos, odos ir emocinės gerovės pokyčiai.
3. Atsparumas insulinui.
4. Augantis svoris.
5. Širdies ir kraujagyslių ligų rizika.

Poliendokrininis metabolinis kiaušidžių sindromas (PMKS) lydi moterį visą gyvenimą, kinta tik jo klinikinė raiška.

Sveikatai palanki gyvensena lengvina PMKS simptomus.

Sveikatai palanki gyvensena mažina ilgalaikių komplikacijų riziką.

PMKS klaidingos nuostatos:

1. Netinkama mityba.
2. Antsvoris.
3. Fizinio aktyvumo stoka.

Moksliniai tyrimai paneigia:

1. Valios stoką.
2. Netinkamus gyvenimo būdo pasirinkimus.

Dėl įgimtų metabolinių sutrikimų moteriai sunkiau:

1. Valdyti kūno svorį.
2. Įveikti odos bėrimus.
3. Sureguliuoti menstruacijų ciklą.

Kiekvienai moteriai šis sindromas pasireiškia skirtingai.

Poliendokrininiam metaboliniam kiaušidžių sindromui ir diabetui būdingas atsparumas insulinui.

Atsparumas insulinui vystosi daugelį metų.

Moterys, sergančios PMKS, turi stebėti gliukozės apykaitą įvairiais gyvenimo etapais.

Merginoms ir moterims, sergančioms 1 tipo cukriniu diabetu, PMKS nustatomas dažniau.

PMKS sergančių moterų vaikams dažniau pasireiškia:

1. Nutukimas.
2. Atsparumas insulinui ir kiti medžiagų apykaitos sutrikimai.

Palankūs gyvenimo įpročiai reikšmingai mažina paveldėtos rizikos poveikį.

Sergant PMKS reikia prisiminti:

1. Reguliariai tikrinti gliukozės apykaitą.
2. Planuojant nėštumą įvertinti metabolinę sveikatą.
3. Po gestacinio diabeto pakartotinai išsitiirti po gimdymo.
4. Normalizavus kūno svorį tęsti sveikatai palankią gyvenseną.
5. Tęsti profilaktinius tyrimus.

Priežastys kreiptis į gydytoją, kai:

1. Nereguliarus menstruacijų ciklas.
2. Ryškus ar sparčiai didėjantis plaukuotumas veido, smakro, krūtinės ar pilvo srityse.
3. Įsisenėję ar gydymo priemonėmis nepasiduodantys odos bėrimai.
4. Be aiškos priežasties augantis arba labai sunkiai mažėjantis kūno svoris.

5. Nepavyksta pastoti ilgiau nei metus, o jei esate vyresnė nei 35-erių – ilgiau nei pusmetį.
6. Šeimoje yra sergančiųjų 2 tipo cukriniu diabetu ir jaučia čia bet kurį iš čia paminėtų požymių.

Visi šie negalavimai nebūtinai reiškia PMKS diagnozę.

Visi šie negalavimai yra pakankama priežastis kreiptis į gydytoją.

Nė viena moteris neturi likti viena su savo baimėmis ar neatsakytais klausimais.

Doc. dr. Lina Zabulienė

Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto docentė,

VŠĮ Centro poliklinikos ir Respublikinės Vilniaus universitetinės

ligoninės gydytoja endokrinologė,

Europos endokrinologų draugijos (ESE) Klinikinio komiteto narė

Glikemijos indekso dieta



*Parengta
lengvai suprantama
lietuvių kalba*

Po saldaus užkandžio greitai apima nuovargis.

Gliukozės kiekis kraujyje staiga didėja ir sumažėja.

Tokie cukraus kiekio šuoliai sukelia nuovargį.

Glikemijos indekso (GI) dietos reikšmė:

1. Palaiko tolygų cukraus kiekį kraujyje.
2. Palaiko gerą savijautą.
3. Padeda lengviau atsikratyti nereikalingų kilogramų.

Kuo žemesnis glikemijos indeksas, tuo lėčiau virškinamas maistas.

GI indekso dieta rekomenduojama:

1. Sergantiesiems diabetu.
2. Turintiesiems insulino rezistenciją.
3. Sergantiesiems metaboliniu sindromu.
4. Sergantiesiems koronarine širdies liga.
5. Norintiesiems mažinti svorį.
6. Norintiesiems atsikratyti antsvorio po nėštumo.
7. Sveikiems asmenims, siekiantiems išsaugoti sveikatą ir maitintis subalansuotai.

Pagal glikemijos indeksą produktai skirstomi:

1. Žemo GI – 55.
2. Vidutinio GI – 56–69.
3. Aukšto GI – 70 ir daugiau.

Pagal GI dietą, rekomenduojami žemo arba vidutinio GI maisto produktai.

Šie produktai padeda:

1. Išlaikyti ilgalaikį sotumo jausmą.
2. Išvengti insulino šuolių.
3. Mažėja nuolatinis noras valgyti saldumynus ir užkandžiauti.
4. Gerėja virškinimas.
5. Gerėja dėmesio koncentracija.
6. Gerėja miego kokybė.
7. Išnyksta nuolatinis nuovargis ir mieguistumas.
8. Išnyksta rūko jausmas smegenyse.
9. Išnyksta dirglumas.
10. Sumažėja lėtinio uždegimo žymenys.

Aukštą GI turintys produktai skatina:

1. Cholesterolio kiekio kraujyje didėjimą.
2. Reguliuoja cukraus, trigliceridų, cholesterolio kiekį kraujyje.

Labai svarbu produkto pagaminimo būdas.

Kuo labiau apdorotas ir ilgiau verdamas maistas, tuo greičiau įsisavinami jame esantys angliavandeniai.

Kokius žemo ir vidutinio GI produktus rinktis, tikrinkitės pagal pateiktą lentelę.

GI dietos produktų pasirinkimo vertinimas šviesoforo metodu

CUKRUS IR SALDIKLIAI*	Raudona: cukrus (visų rūšių), gliukozė, kukurūzų sirupas, medus, melasa. Geltona: fruktozė. Žalia: aspartamas, „Equal“, „Splenda“, „Stevia“, „Sweet’n Low“, „Sugar Twin“.
DARŽOVĖS	Raudona: bulvės (karštu vandeniui plikoma košė); bulvės (košė ar keptos orkaitėje); griežčiai; gruzdintos bulvytės; pastarnokai; pupos; ropės; smulkiai pjaustytos skrudintos bulvės. Geltona: artišokai; batatai; bulvės (virtos); burokėliai; jamsai (batatų rūšis); kukurūzai; moliūgai; moliūgų košė. Žalia: agurkai; aitriosios paprikos; alyvos**; avokadai**; baklažanai; briuselio kopūstai; brokoliai; bulvės (jaunos; virtos)***; cukinijos; gražgarstės; grybai; kalmarai; kopūstai; lapinės salotos (jvairios); lapiniai kopūstai; mangoldai; marinuoti (rauginti) agurkai; paprikos; pomidorai; porai; pupelės (šparaginės, vaškinės brandos); ridikėliai, ridikai; salierai; su ankštimis valgomi žirnėliai; svogūnai; šparagai; špinatai; žiediniai kopūstai; žirniai.
DUONOS GAMINIAI	Raudona: angliški paplotėliai; balta duona; bandelės „Kaiser“; blynai ir vafiliai; dešrainių bandelės; įdarai; ilgas batonas; kukurūzų miltų duona; mėsainių bandelės; pailgos bandelės; papločiai su vaisiais; pica; pyragaičiai ir sausainiai; pusmėnulio formos rageliai; skrebučiai „Melba“; spurgos; tortilijos (kukurūziniai paplotėliai). Geltona: duona „Pita“ (nesijotų kvietinių miltų), nesijotų miltų duona (jvairių rūšių). Žalia: naminis batonėlis „Granola“; sėlenų paplotėliai su obuoliais; nesijotų miltų duona, kurios vienoje riekelėje yra 2,5–3 g skaidulų*.
GĖRIMAI	Raudona: alkoholiniai gėrimai*; įprastinė kava; įprastiniai nealkoholiniai gėrimai; pienas (nenugriebtas arba 2 %); saldintos sultys; vaisių gėrimai. Geltona: nealkoholiniai dietiniai gėrimai (su kofeinu); nesaldintos vaisių sultys; pienas (1 %); raudonas vynas*. Žalia: arbata su nugriebtu pienu (be cukraus); gazuotas vanduo (sodos vanduo); kava be kofeino (be cukraus, su nugriebtu pienu); nealkoholiniai dietiniai gėrimai (be kofeino); neriebus tirpus karšto šokolado gėrimas su pienu; pienas (nugriebtas); vanduo buteliuose.
GRŪDŲ GAMINIAI	Raudona: granola (riešutų, grūdų ir sėklų mišinys); javainiai (iš parduotuvės; visi sausi pusryčiai, išskyrus išvardytus geltonojoje ir žaliojoje skiltyse). Geltona: smulkintos kviečių sėlenos. Žalia: „All-Bran“; avižių sėlenos; javainiai „Fibre First“; naminiai javainiai; „Red river“; sėlenų granulės; stambūs avižiniai dribsniai (košei).
KRUOPOS IR JŲ GAMINIAI	Raudona: kuskusas (kvietinės kruopos); ryžių (trumpagrūdžių, baltųjų, plikomų vandeniui); ryžių papločiai. Geltona: kukurūzų. Žalia: bulguro (kviečių rūšis); grikių; miežių; ryžių (basmati, laukinių, rudųjų, ilgagrūdžių).

Lina Orlowska

Gydytoja endokrinologė

Nutukimas ir 2 tipo cukrinis diabetas



*Parengta
lengvai suprantama
lietuvių kalba*

Nutukimas yra vienas svarbiausių 2 tipo cukrinio diabeto rizikos veiksnių.

Perteklinis riebalinis audinys yra cukrinio diabeto vystymosi priežastis.

Ne kiekvienas nutukimu sergantis žmogus suserga cukriniu diabetu.

Riebalinis audinys dalyvauja:

1. Hormonų veikloje.
2. Medžiagų apykaitos procesuose.
3. Reguliuoja uždegiminius procesus.

Visceralinis riebalinis audinys:

1. Kaupiasi pilvo ertmėje aplink vidaus organus.
2. Išskiria medžiagas, skatinančias uždegiminius procesus.
3. Didina atsparumo insulinui riziką.

Atsiradus insulino atsparumui, kasa gamina vis daugiau šio hormono.

Ilgainiui kasos galimybės mažėja.

Kyla gliukozės koncentracija kraujyje.

Nutukimas tampa 2 tipo cukrinio diabeto rizikos veiksniu.

Nutukimas yra savarankiška lėtinė liga.

Nutukimo kontrolė mažina diabeto ir kitų sveikatos sutrikimų išsivystymo tikimybę.

Kas mažina 2 tipo diabeto riziką:

1. Sveikatai palankūs įpročiai.
2. Reguliarus fizinis aktyvumas.
3. Subalansuota mityba.
4. Pakankamas miegas.
5. Reguliari sveikatos rodiklių stebėseną.

Kas atsitinka mažėjant svorio pertekliui:

1. Sumažėjus apie 5–10 proc. svorio, gerėja organizmo jautrumas insulinui ir gliukozės kontrolė.
2. Sumažėjus apie 10–15 proc. svorio, pagerėja ligos kontrolė.
3. Ankstyvose 2 tipo cukrinio diabeto stadijose dalis pacientų pasiekia ligos remisiją.
4. Gliukozės rodikliai neviršija normos, nevartojant cukraus kiekį kraujyje mažinančių vaistų.
5. Rezultatai priklauso nuo ligos trukmės.
6. Rezultatai priklauso nuo individualios sveikatos būklės ir kitų veiksnių.

Daugiau informacijos apie nutukimą, jo priežastis, galimą poveikį sveikatai ir svorio valdymą rasite svetainėje „Mano svoris“ – **www.manosvoris.lt**