



„MÁM HLAD, MÁM CHUŤ. CUKROVKA A JÍDLO“

K Výtvarné soutěži s Novo Nordiskem

Postřehy dětí z různých věkových kategorií na téma jídlo v rámci letního tábora „Štědrónín 2015“

Dívka, 10 let

Mám hlad, mám chuť – to zažívá diabetik denně. Někteří to řeší tak, že si připíchnou inzulin, někteří tajně ujídají, když se nikdo nedívá. Používám obě možnosti, ale většinou se hlídám. Cukrovka je jen malinká překážka oproti opravdovým překážkám v životě. Mám ráda svůj život s cukrovkou.

Chlapec 13let

Když mám chuť, dal bych si rád zmrzlinu. Když mám hlad, myslím na guláš s hromadou knedlíků.

Chlapec 12 let

...Cukrovka mě omezuje v tom, že si nemůžu dát tolik jídla, kolik já chci.

Dívka 13 let

...Většinou to vydržím a nic nesním. Samozřejmě, co si budu namlouvat. Taky si ráda něco dám. Asi bych nemohla být cukrářka nebo bába z perníkové chaloupky. Nemohla bych chytat do hrníčku pršící horkou čokoládu. Asi by ze mě pak byla taky jenom kostka cukru. No, víc už nenapíšu. Sbíhají se mi z toho chutě



Dívka 11 let

...Mám 3 sourozence, když jim mamka něco koupí, tak to koupí i mě. Protože jinak by to bylo nespravedlivé....

Chlapec 13 let

...Někdy ale podvádím a nedopíchnu si. Nebo to prostě nejde. Ale jsem hodnější, protože mi taťka slíbil lepší mobil. Snad mi to vydrží..

Dívka 12 let

...Jestli máte hlad nebo chuť, musíte si s tí umět poradit. Můžete si dát žvejku Orbit, jen koušete a nic se neděje....

Dívka 11 let

Když se změřím a mám třeba 18,3, je mi líto, že si nemůžu dát třeba čokoládu, na kterou mám chuť.

Chlapec 10 let

Hodně často mám hlad nebo chuť. Ale musím buď jídlo bez cukru, nebo mít nízkou glykemii nebo si píchnout inzulín. V tom mě cukrovka omezuje....

Dívka, 13 let

Když má hodně zeleniny, nakrájím si ji, vymačkám do mísy s tou zeleninou citron, osolím a opepřím, a pak to klidně sama sním. Když mám chuť, nechám si na svačinu 2 v.j.volné, abych si mola něco koupit.

Dívka 11 let

Co nemám ráda na cukrovce: Nemůžu si dát jídla, kolik chci, nemůžu si dát jídlo, kdy chci, nemám ráda, že si musím jídlo vážit, nemám ráda, že si musím měřit glykemii a píchat inzulín.

Co mám ráda na cukrovce: Nikdy nemám hlad, jím zdravě, můžu chodit do družiny.

Cukrovka mě omezuje, to je fakt. Ale horší je mít rakovinu. Jo, dá se na cukrovku taky zemřít, když se o sebe nebude starat. Ale můžu se dožít i vysokého věku.

Chlapec 14 let

Většinou nepodvádím, nejím moc sladké. Snažím se vše dodržovat. A když si něco malého k jídlu vezmu, sportuji, abych snížil glykemii.

Dívka 13 let

Podle mého názoru mohou diabetici jíst úplně všechno, na co mají chuť, akorát si to musí napočítat na jednotky a to bývá často to nejhorší....Taky občas ujím něco, co nemám, ale snažím se to dodržovat co nejvíce. Takže podle mého názoru – všechno jde i v cukrovce.

Chlapec 12 let

Nejvíce mám chuť, když přijdu ze školy a jsem doma sám. Většinou si vezmu malinko čokolády a žvýkačku bez cukru. ...

Chlapec 16 let

Hodně lidí si myslí, že sladké nemůžeme. ...Hlad a chuť řeším jinak. Radši se najím a připíchnu si, než bych trpěl hladem. A sladké, to je pro mě normální jídlo, akorát má jiný dopad na glykemiku. U mě je větší problém spíš čas a dávky....

Dívka 12 let

Když mám chuť, udělám si třeba zeleninu nebo něco jiného, co můžu. Ve škole si oběd nedávám, ale nosím si svůj v kastrůlku. Kuchařky mi to vždy ohřejí...

Chlapec 17 let

Mám hlad, mám chuť – otázka, co řeším denně. Někdy podlehnou chuti a přeženu to s jídlem, pak jsou podle toho glykemie znát. Chuť je jako dýka nebo jehla – pořád popichuje a nedá pokoj....

Cukrovka a jídlo – slyšíme: „Nesníš sladké, nejez to, píchej si...!“ pořád jen příkazy a ostatní si v klidu jí...

Chlapec 12 let

Když mám na něco chuť – třeba na zmrzlinu – a je zrovna čas svačiny, tak si ji koupím a započítám do jednotek....

Dívka, 8 let

Když mám hlad, změřím se. Když budu mít dobrou glykemii, můžu si dát něco malého. Nebo si můžu připíchnout.

Dívka 15 let

Myslím si, že mě cukrovka příliš neomezuje. Když mám velký hlad, najím se a pošlu si inzulin. Nebo sním něco bez sacharidů, př. Zeleninu. Každý diabetik si asi dá jednou za čas něco sladkého, Myslím si, že cukrovka a jídlo není žádný velký problém.

Dívka, 11 let

Jen, když vidím ledničku, už mi kručí v břiše. Někdy je moc těžké nesníst nic navíc obzvlášť, když miluji jídlo. Ale i přesto to zvládám. Svou nemoc miluji a zároveň nenávidím.

Dívka 15 let

Chuť na něco dobrého mám poměrně často. Někdy se ovládnou, jindy si něco dám a pak mám výčitky svědomí. Někdy dokonce pomáhá, když si vyčistím zuby a chuť na sladké mě přejde. Snažím se jíst zdravě, ale nikdo není neomylný a svatý.

Dívka 16 let

To by byl dalekosáhlý román. Ale stručně....S cukrovkou jsem se naučila žít celkem „normální“ život.

Dívka 11 let

...pokud si chci něco dát, vždy o tom ví rodiče. Nikdy jim to nedělám za zády. Docela mě štve, že si nemůžu dát něco jen tak jako ostatní děti.

Chlapec, 14 let

...jak říká moje mamka – hlad je převlečená žízeň, tak se něčeho napiju. Když mám na něco chuť, dám si žvýkačku, to se stává často. Pokud jde o podvádění, nedělám to často – tak maximálně 3x do měsíce. Vždycky obal vyhodím za skříň a při jarním úklidu se na to přijde...

Dívka 17 let

Diabetik má chuť nebo hlad jako zdravý člověk jen s podmínkou, že si musí píchnout inzulín. Čas, ve který ho zastihne, také není úplně omezující, ale bylo by, samozřejmě, nejlepší, kdyby chutě přišly, když má diabetik některé ze svých jídel.

Chlapec 14 let

Podle mého mohou diabetici jíst, co chtějí. Důležité je načasování. Něco sladkého si můžeme dát, když máme nízkou glykemii nebo například po sportu. Nemám s tím problém, protože hodně sportuji a hodně spaluji cukry.

Dívka, 15 let

Hlad je bezpochyby největším nepřítelem diabetika. Musíme si hlídat dávky jídla a čas. Každá maminka cukrovkáře by vám určitě potvrdila, že není lehké říct dítěti: “Teď jíst nesmíš!” Diabetes mám od 7- mi let a postupem času si na to začínám zvykat. Mít hlad nebo chuť je jako byste byli hypnotizovaní. Dá se však říct, že jíst můžeme cokoli jen v určitých dávkách.

Chlapec, 17 let

Cukrovka bez sladkého a lahodného jídla? To si asi nedokáže nikdo představit. Neznám žádného člověka, co by si nedal něco sladkého....Jsou chvíle, kdy by člověk snědl celé nákladní auto sladkého -☺...Nevěřím lidem, kteří říkají, že nikdy nic sladkého neměli -☺

Dívka, 16 let

Já a chuť – to by byl dalekosáhlý román. Ale stručně: S cukrovkou jsem se naučila žít celkem normální život. Jelikož jsem často v hypu, můžu si dovolit jíst vlastně vše, na co mám chuť. Nejhorší je situace, kdy mám cukr vysoký a neodolatelnou chuť sníst čokoládu...V tom případě si říkám, že aspoň budu mít krásnou postavu. Chabá útěcha. Ale když vlezu na váhu a vidím to, jsem spokojená. Po pravdě – jsem ráda, že mám cukrovku. Mě osobně v ničem neomezuje, myslím, že jsou i horší a vážnější problémy! Jsem holka, která miluje sladké, a nehodlám to měnit. Cukrovku se snažím zvládat, a pokud se rapidně nezmění můj denní režim, daří se mi to.

Dívka, 17 let

Cukrovka znamená jíst v určitém množství v určitou dobu. Mnoho lidí by si myslelo, že mě to nějak omezuje., ale já už jsem se s ní naučila žít a nijak mi nevadí, že jsem diabetik. Pokud mám hlad a není správná doba na jídlo, mohu jíst potraviny, které neosahují žádné velké množství sacharidů. Existuje mnoho alternativ, jako například tvaroh, bílý jogurt, mnoho druhů zeleniny, ořechy či vejce. Mohla bych ještě napsat několik dalších. Když mám hlad, zasytí mě a hladinu cukru zvýší jen v málo nebo skoro vůbec. Když mám hlad, většinou nemám potřebu jíst brambůrky nebo čokoládu, ale chci se najíst něčeho pořádného.

Dívka, 11 let

Mám cukrovku 5 let a za ty roky jsem zjistila, že když si něco malého dám, tak se to stejně pozná. Tak místo sladkého jím zeleninu. Táta říká, že když mám chuť, tak moc nepiju. Já se tedy pořádně napiju a už je to lepší. Někdy si holky ze třídy dávají sladké. Dřív jsem jim záviděla, ale teď si řeknu, že si dám něco podobného ke svačině. Občas se maminky zeptám, jestli si na chuť můžu něco dobrého dát. Ona většinou řekne, že ANO. Jsem ráda, že mám cukrovku, protože jím zdravěji než ostatní. Rodiče říkají, že by tak měli jíst všichni a mají ohromnou pravdu.

Zpracovala: Zdenka Staňková, Diacel Písek

