

Změna životního stylu u pacienta s diabetem 2. typu iniciovaná pravidelným během

Vítovský P.

autor metody „Běh vedený hudbou“ (Music-Guided Running)

Prakt. Lék. 2026; 106(2): 87–89

SOUHRN

Úvod: Diabetes mellitus 2. typu patří mezi nejčastější chronická onemocnění, s nimiž se praktičtí lékaři setkávají. Úprava životního stylu je základní součástí léčby, její dlouhodobé udržení však bývá obtížné.

Popis případu: Autor popisuje vlastní zkušenost pacienta s diabetem 2. typu a abúzem alkoholu. Po několika letech neúspěšných dietních pokusů a bez pravidelné fyzické aktivity došlo v roce 2013 k zásadní změně životního stylu v souvislosti se zavedením pravidelného běhu. Fyzická aktivita byla spojena s poslechem hudby a využitím mobilní aplikace pro sledování sportovní aktivity. Běh byl provozován pravidelně v ranních hodinách nalačno.

Výsledky: Během několika měsíců došlo k redukci tělesné hmotnosti přibližně o 20 kg, úpravě stravovacích návyků a normalizaci hodnot glykemie. Současně došlo ke spontánnímu ukončení konzumace alkoholu.

Závěr: Kazuistika ukazuje, že pravidelná fyzická aktivita může u některých pacientů vést k zásadní změně životního stylu a významnému zlepšení metabolické kompenzace diabetu 2. typu. Popsaná zkušenost může být inspirativní zejména pro praktické lékaře při motivaci pacientů ke změně životního stylu.

KLÍČOVÁ SLOVA

diabetes mellitus 2. typu – změna životního stylu – fyzická aktivita – běh – abúzus alkoholu

SUMMARY

Vítovský P. Lifestyle change in a patient with type 2 diabetes initiated by regular running

Introduction: Type 2 diabetes mellitus is one of the most common chronic diseases encountered by general practitioners. Lifestyle modification is an essential part of treatment, but its long-term maintenance is often difficult.

Case description: The author describes the patient's own experience with type 2 diabetes and alcohol abuse. After several years of unsuccessful diet attempts and without regular physical activity, a fundamental lifestyle change occurred in 2013 in connection with the introduction of regular running. Physical activity was combined with listening to music and using a mobile application for monitoring sports activity. Running was performed regularly in the morning on an empty stomach.

Results: Within a few months, body weight was reduced by approximately 20 kg, eating habits were adjusted, and glycemia values were normalized. At the same time, alcohol consumption was spontaneously discontinued.

Conclusion: The case report shows that regular physical activity can lead to a fundamental lifestyle change and a significant improvement in metabolic compensation of type 2 diabetes in some patients. The described experience may be inspiring, especially for general practitioners, when motivating patients to change their lifestyle.

KEYWORDS

diabetes mellitus type 2 – lifestyle change – physical activity – running – alcohol abuse

ÚVOD

Diabetes mellitus 2. typu představuje jedno z nejčastějších chronických onemocnění, s nimiž se praktičtí lékaři setkávají. Úprava životního stylu, zejména redukce tělesné hmotnosti a zvýšení fyzické aktivity patří mezi základní součásti léčby. Přesto bývá dlouhodobé udržení těchto změn pro mnoho pacientů obtížné. Následující

kazuistika popisuje zkušenost, kdy zásadní změna životního stylu vznikla v souvislosti se zavedením pravidelné běžecké aktivity.

VLASTNÍ POZOROVÁNÍ

V roce 2006 mi byl diagnostikován diabetes mellitus 2. typu. V době stanovení diagnózy činila tělesná

hmotnost 88 kg při výšce 172 cm (BMI 29,7). Hodnota glykemie nalačno dosahovala 11 mmol/l. V rodinné anamnéze byla přítomna genetická predispozice k rozvoji diabetu.

Následujících 7,5 roku jsem byl léčen standardním způsobem. Opakovaně jsem se pokoušel o redukci tělesné hmotnosti prostřednictvím různých dietních režimů, avšak bez dlouhodobého efektu. Fyzická aktivita

nebyla součástí mého životního stylu. Současně byla přítomna porucha užívání alkoholu, která byla spojena zejména s večerní konzumací alkoholu a následným zvýšeným příjmem potravy.

Zásadní změna nastala v roce 2013, kdy jsem začal pravidelně běhat. Motivací bylo propojení běhu s poslechem hudby a využitím mobilní aplikace umožňující sledování a sdílení sportovní aktivity. Běh byl od počátku



BĚH VEDENÝ HUDBOU

MOŽNOST, JAK PODPOŘIT ZVLÁDÁNÍ BAŽENÍ A PSYCHIKY

Hledáme **dobrovolníky** pro jednoduchou **studii** zaměřenou na vliv běhu (nebo svižné chůze) s hudbou na zvládání bažení (cravingu) a zlepšení psychické pohody.



O CO JDE?

Jednoduchá studie zaměřená na vliv běhu (nebo svižné chůze) s hudbou na zvládání bažení (cravingu) a zlepšení psychické pohody.



CO VÁS ČEKÁ?

- pohyb podle vašich možností
- poslech hudby
- jednoduché zaznamenání pocitů
- vše dobrovolné a nenáročné



PRO KOHO JE TO VHDNÉ?

- pro lidi, kteří mají vztah k hudbě
- pro ty, kteří chtějí zkusit něco aktivního
- pro ty, kdo hledají cestu, jak lépe zvládat náročné chvíle



PROČ SE ZAPOJIT?

- můžete pomoci Vám
- můžete pomoci dalším lidem
- budete součástí smysluplného projektu

PŘÍROZENÝ PŘÍSTUP BEZ LÉKŮ

VE SPOLUPRÁCI S UNIVERZITOU KARLOVOU (adiktologie)

Studie vzniká ve spolupráci s odborníky z oblasti adiktologie. Nejde o oficiální projekt univerzity, ale o studentskou iniciativu s odbornou podporou.

**VÍCE INFORMACÍ
NASKENUJTE QR KÓD**





MÁTE ZÁJEM?

Ozvěte se:
✉ info@behanishudbou.cz
🌐 www.behanishudbou.cz

Vaše zkušenost může pomoci Vám i dalším.



provazován pravidelně v ranních hodinách nalačno. Postupně docházelo k prodlužování běžecké zátěže.

Již v průběhu prvních týdnů pravidelného běhu došlo k výrazné změně životního stylu, včetně spontánního ukončení konzumace alkoholu. Přibližně po 6 měsících pravidelné fyzické aktivity došlo k redukci tělesné hmotnosti o přibližně 20 kg a hodnoty glykemie dosahovaly rozmezí odpovídajícího normálním hodnotám.

Současně došlo k úpravě stravovacích návyků, zejména omezení těžkých večerních jídel, což souviselo s ranním provazováním fyzické aktivity.

DISKUZE

Pravidelná fyzická aktivita je spojena se zlepšením inzulínové senzitivity a metabolické regulace. V popisovaném případě mohla hrát významnou roli také motivace spojená s hudbou a technologickou podporou, která usnadnila dlouhodobé udržení pohybové aktivity.

Z historického hlediska je zajímavé, že fyzická aktivita byla využívána i v léčbě závislosti. Již v šedesátých letech 20. století využíval běžeckou terapii v protialkoholní léčbě U Apolináře docent Skála.

ZÁVĚR

Kazuistika ukazuje, že pravidelná fyzická aktivita může u některých pacientů vést nejen ke zlepšení metabolické kompenzace diabetu 2. typu, ale také k zásadní změně životního stylu, včetně omezení návykového chování. Přestože tento přístup nelze považovat za univerzální terapeutickou metodu, může představovat inspirativní zkušenost pro praxi praktických lékařů.

adresa pro korespondenci:

Petr Vítovský
Božecká 336, 108 00 Praha 10
e-mail: vitnet3@gmail.com