

AKTUALNO (HTTPS://PROMISE.HR/CATEGORY/IZDAJENI) Kriminala! Prema izvoru Nacionala, 23. Kristo je prvak (https://promise.hr/49)

Promise.hr

UDRUGE ZA MEDUSKO PROMICANJE ISTINE

(https://promise.hr/)



DIJABETES I SPORT (4.): IVAN MARČELIĆ - 20 GODINA PARALELNE KARIJERE VATERPOLISTA I DIJABETIČARA

Sa 10 godina dobio dijabetes, sa 23 postao prvak svijeta u vaterpolu! (https://promise.hr/sa-10-godina-dobio-dijabetes-sa-23-postao-prvak-svijeta-u-vaterpolu/)

HRVATSKA (HTTPS://PROMISE.HR/CATEGORY/HRVATSKA/) 20. studenoga 2023. | Promise.hr ()

Like Share 21 people like this. Be the first of your friends.

[Tweet](#)
[Email](#)
[Print](#)

"Jednog sam ljeta na trening došao s dobrim šećerom, ali sam zaboravio da mi znojenje i vrućina dodatno snižavaju glukozu. Ušao sam u bazen i počeo vježbati. Odjednom sam se osjetio malaksalo, ruke su mi se tresle, jezik se petljao. Brzo sam izašao iz bazena i otrčao po čokoladice i sok. Nakon dvadesetak minuta bio sam dobro, pa sam nastavio s treningom. Svi su znali što mi se događa pa nisu paničarili, a i imam odlične suigrače koji mi u takvim prilikama pomognu. Svi znaju koristiti senzor i znaju kako reagirati ako mi se dogodi hipoglikemija", ističe Ivan

Piše: Dražen Boroš

(<http://promise.hr/wp-content/uploads/2023/11/Ivan-na-golu.jpg>) Ivan Marcelić ima 29 godina i, kako sam kaže, jednako dugu karijeru dijabetičara i vaterpolista. Taman kad je kao 10-godišnjak ozbiljno zagrizao za vaterpolo u slavnom zagrebačkom klubu Mladost, dijagnosticiran mu je neizlječivi, kronični poremećaj – dijabetes tip 1!

Počeo je naglo gubiti na težini, bio je neprestano žedan, stalno je imao potrebu za mokrenjem i osjećao je stalnu slabost. Roditelji su ga odveli na hitnu gdje mu je dijagnosticiran metabolički poremećaj koji će ga pratiti cijeli život. Ali, nije stao na put ostvarenja njegovih dječaćkih snova. Izrastao je u ponajboljeg hrvatskog vaterpolskog vratara, a krunu svoje karijere dočekao je na Svjetskom prvenstvu 2017. godine u Budimpešti, gdje je s Hrvatskom osvojio zlatnu medalju. Kasnije će još sa seniorskom reprezentacijom osvojiti svjetsku i europsku broncu.



Da će biti nezaobilazan u svojoj generaciji vaterpolista najavljiavao je godinama ranije kad je osvajao europska juniorska zlata i bronce te često bivao proglašavan najboljim vratarem turnira. U međuvremenu je završio Klasičnu gimnaziju u Zagrebu, a upravo je pretkraj studija sportskog menadžmenta na veleučilištu Aspira u Splitu, gdje brani za tamošnji Jadran. Evo njegove priče o preklapanjima izazova dijabetesa i vrhunskoga sporta.

Gotovo 20 godina živite s dijabetesom, jeste li se sprijateljili?

„Hahaha, jesmo, silom prilika. Nema tu puno filozofije, milijun puta sam ponovio, treba se držati zdravstvenog protokola, biti discipliniran, odgovoran i kontrolirati se, u čemu nam danas jako pomaže napredna tehnologija. Otkad koristim senzore, ne događaju mi se skokovi i nagli padovi glukoze. Zbog toga sam fizički, ali i psihički sigurniji nego ako sam bez senzora. Kada na utakmicu odlazim sa znanjem da su mi šećeri stabilni, odmah sam produktivniji, samopouzdaniji, opušteniji i više fokusiran na ishod utakmice.“

Kad su vas s deset godina suočili s dijagnozom, jeste li tada bili svjesni da imate kronični poremećaj s kojim ćete se morati nositi cijeli život?

„Ma kakvi, bio sam još dijete, nisam imao prave predodžbe o čemu se zapravo radi. Više sam bio preplašen zato što sam vidio da su mi roditelji zabrinuti, a ne zato što sam razumio prirodu svoje dijagnoze.“

Jeste li se već bavili sportom u trenutku dok su vam dijagnosticirali dijabetes?

„Taman sam se pronašao u vaterpolu. To su godine kad se počinje malo ozbiljnije trenirati, bio sam, dakle, na početku svog sportskog puta, pa su se evo paralelno razvijale moja karijera u sportu i karijera s dijabetesom.“

Je li bilo nekakvih dilema kod vas ili roditelja da ne budete sportaš zbog toga što su vam dijagnosticirali dijabetes?

„Ne, ni u jednom trenutku nisam ni pomišljao odustati. Dapače, imao sam podršku i u obitelji i u klubu. I liječnici su me poticali da se bavim sportom jer je lakše regulirati šećer ako si tjelesno aktivan. Uostalom, tjelovježba je dobra za svakoga, pa i za nas 'preslatke'. Svi treneri s kojima sam ikad radio, od mojih najmlađih dana, od kluba do reprezentacija svih uzrasta pa sve do danas, nitko nikada nije stvarao problem zbog toga što imam svoje dijabetičke protokole, pikanja, mjerenja, poseban režim prehrane... Bio sam vrlo otvoren, svi su znali da imam dijabetes, ništa nisam skrivao i moji su treneri i suigrači znali da je dijabetes nešto što dolazi sa mnom u paketu. I uvijek sam osjetio razumijevanje oko sebe. Nitko nije radio probleme, niti je smatrao moj dijabetes baukom, što i nije ako dobro reguliraš šećer, znači ako si discipliniran. Nikad nisam osjetio da bih zbog svoje dijagnoze bio diskriminiran.“

Znači, kod vas je uvijek sve išlo kao po loju ili je bilo frke?

„Jednog sam ljeta na trening došao pripremljen i s dobrim šećerom, ali sam zaboravio da mi znojenje i vrućina zbog ljetnih visokih temperatura dodatno snižavaju glukozu. Ušao sam u bazen i počeo vježbati. Odjednom sam se osjetio malaksalo, ruke su mi se tresle i jezik mi se petljao dok sam govorio. Znao sam da mi je pao šećer, pa sam brzo izašao iz bazena i otrčao po čokoladice i sok. Nakon dvadesetak minuta bio sam dobro, pa sam odmah nastavio s treningom. Svi su znali što mi se događa tako da nisu paničarili, a i imam odlične suigrače koji mi u takvim prilikama uskoče i pomognu. Svi znaju koristiti senzor i znaju kako reagirati ako mi se dogodi hipoglikemija. Mislim da je pametno i svima korisno da ljude koji nas okružuju educiramo o bolesti. Može se dogoditi da si sami ne uspijemo pomoći, a hitna ne stigne doći. U tom je slučaju bitno imati nekoga tko će znati pružiti adekvatnu pomoć.“



(<http://promise.hr/wp-content/uploads/2023/11/ivan-marcelic-dijabetes-u-zutoj-majici.jpg>)S obzirom da se obraćam mlađoj publici, a tema je „dijabetes neće zastaviti moje sportske snove“, recite, u kojoj ste dobi počeli sami upravljati svojim dijabetesom?

„Ništa nije išlo preko noći, postupno sam bio sve samostalniji. Budući da sam počeo zbog sporta više izbivati iz kuće, došli su na red turniri i putovanja, iako u toj mlađoj dobi, 13, 14 godina, nisu to bila prečesta i duga odsustva iz doma, ali me to primoralo da se samostalno počnem brinuti za sebe, tj. da sam kontroliram vrijednosti šećera i upravljam njima. Naravno, već smo imali mobitele, pa sam stalno komunicirao s roditeljima koji bi se zanimali jesam li uradio sve što trebam. Bio sam dosta odgovoran i pazio sam na sebe. S tim da je prije bilo dosta kompliciranije, mislim bilo je kako je bilo, najbolje moguće u tom trenutku, s trakicama, iglicama, pikanjem u jagodicu prsta, danas je sve puno jednostavnije, brže, efikasnije i čistije s aplikacijama, senzorima, inzulinskim pumpama. Medicina, odnosno tehnologija razvile su se, pa nam danas olakšavaju svakodnevni život. U principu ljudi ni ne znaju što ja to tipkam po mobitelu, jer svi danas tipkaju po mobitelu, a ja si upravo mjerim šećer i dajem si inzulin.“

Pubertet je doba bunta. Jeste li imali razdoblje pobune protiv dijabetesa i neizostavnog režima koji nosi sa sobom? Sjećate li se da ste možda u nekim trenucima bili neodgovorniji, da vam je išlo na živce da niste „slobodni“ kao vaši vršnjaci?

„Ne mogu reći da sam prolazio kroz nekakvu buntovnu fazu. Ja sam normalno izlazio kao i moji vršnjaci, radio sam uglavnom sve što i oni, jednako na treningu, u školi ili vani. Naravno, moraš paziti, nije preporučeno alkohol, pušio nisam nikad, ali da sam znao popiti koje pivo ili viski, naravno da jesam. Nije to, naravno, baš idealno ponašanje, ali nije naravno ni bilo u neprimjerenim količinama, a nije to baš bilo ni često. Sve je dopušteno, ali moraš imati mjeru. Uvijek sam imao kontrolu nad tim što se događa, ali imao sam i sreću da su svi moji prijatelji s kojima sam se družio i s kojima se u velikoj većini družim i danas, znali što i dokle smijem, pazili su na mene i nikad me nisu izazivali. Stvarno su se svi ljudi s kojima sam bio okružen, ne znam je li to moja sreća u životu, brinuli da je sa mnom sve u redu i da ništa ne propustim.“

Kad ste bili na visokoj sportskoj razini, reprezentativac, jeste li koristili pomoć nutricionista u slaganju jelovnika?

„Nisam. Na žalost, vaterpolo baš nije na toj razini što se novaca tiče da bismo si plaćali nutricioniste.“

Ali, vrhunskim sportašima je na dispoziciji gospođa Mimi Vurdelja, nutricionistica i farmakologinja pri Hrvatskom olimpijskom odboru?

„O daa! S njom sam se čuo relativno često, ali ne mogu reći da mi je slagala jelovnik, uostalom živio sam, sve dok sad nisam otišao igrati u Split, kod roditelja, tako da je mamina kuhinja prevladavala, a mama je i te kako znala što i kada trebam jesti. Je, s gospođom Vurdeljom najčešće sam se čuo zbog preparata za vitaminizaciju.“

Što biste poručili mladim sportašima koji su sad na početku svojih, nadaju se, velikih karijera, a imaju dijabetes tip 1?

„Moraju biti svjesni svoga stanja, moraju dobro kontrolirati svoj šećer, moraju redovito ići liječniku na kontrole i pridržavati se svega što im liječnici kažu. Jer, na kraju dana, ako dobro ne reguliraju šećer, rade štetu samo sebi, nikome drugome. Ako poštuju preporuke liječnika i dobro reguliraju šećer, ne postoji razlog zašto ne bi ispunili svoje sportske ciljeve. Neka uvijek imaju na umu da nas dijabetes ne definira, nego je samo dodatni izazov zbog kojeg malo više razmišljamo o hrani i inzulinu u odnosu na prosječnog čovjeka. Potrebno je malo vjere u sebe i sve se može postići. Važno je i da se oboljeli od dijabetesa okruže ljudima koji će im biti podrška na njihovu putu te da daju priliku medicinskim pomagalima koja će im sigurno olakšati život s dijabetesom.“

(u idućem nastavku razgovor s nutricionisticom i farmakologinjom HOO-a, magistrom Mimi Vurdeljom)

Tekst je objavljen uz financijsku potporu Agencije za elektroničke medije iz programa 'poticanja novinarske izvrsnosti'

FOTO: Screenshot videosnimki

'Rocky' s inzulinskom pumpom živi za nogomet, najveći je trkač gdje god igrao, uzor mu je Modrić (<https://promise.hr/rocky-s-inzulinskom-pumpom-zivi-za-nogomet-najveci-je-trkac-gdje-god-igrao-uzor-mu-je-modric/>)

0 comments

Sort by

Add a comment...

Facebook Comments Plugin

0 comments

Sort by



Add a comment...

 Ivan Marčelić 1 (<https://promise.hr/tag/ivan-marcelic/>)

prvak svijeta u vaterpolu 1 (<https://promise.hr/tag/prvak-svijeta-u-vaterpolu/>)

poseban režim prehrane 1 (<https://promise.hr/tag/poseban-rezim-prehrane/>)

dijabetes 4 (<https://promise.hr/tag/dijabetes/>)

NAJNOVIJE



"Jakuševac je tempirana bomba koja može uništiti trećinu grada! Dosta je kretenskog prikrivanja" (<https://promise.hr/jakusevac-je-tempirana-bomba-koja-moze-unistiti-trecinu-grada-dosta-je-kretenskog-prikrivanja/>)

(<https://promise.hr/jakusevac->



Susret studenata iz iseljeničtva upisanih putem posebne upisne kvote (<https://promise.hr/povezivanje-s-domovinom-susret-studenata-iz-iseljenictva-upisanih-putem-posebne-upisne-kvot/>)

(<https://promise.hr/povezivanje->



ADVENT NA GAJEVOM: Predstave za djecu, božićni sajam, projekcije filmova, ples, poezija... (<https://promise.hr/advent-u-gajevom-predstave-za-djecu-bozicni-sajam-projekcije-filmova-ples-poezija/>)

(<https://promise.hr/advent->



Uručene Baščovjek nagrade; 'Dom nade', o kojem smo pisali, i dalje hrabri beskućnike (<https://promise.hr/urucene-bascovjek-nagrade-dom-nade-o-kojem-smo-pisali-i-dalje-prima-beskucnike/>)

(<https://promise.hr/urucene->



Poglavica iz Kameruna u borbi protiv degradacije sportaša na inzulinu (<https://promise.hr/poglavica-iz-kameruna-u-borbi-protiv-degradacije-sportasa-na-inzulinu/>)

NAJČITANIJE



"Jakuševac je tempirana bomba koja može uništiti trećinu grada! Dosta je kretenskog prikrivanja"



Susjedi hrabre psihologinje zgroženi osvetom vladajućih; 'Sram ih može biti! Podrška našoj susjedi...'



Uručene Baščovjek nagrade; 'Dom nade', o kojem smo pisali, i dalje hrabri beskućnike



Prečko već dva mjeseca bez pedijatra, nitko se ne javlja na natječaj



SUZE BESKUĆNIKA IVE razotkrile istinu o silnoj bijedi koja se valja Hrvatskom

Promise.hr

[Naslovnica \(https://promise.hr/\)](https://promise.hr/) • [O nama \(https://promise.hr/o-nama/\)](https://promise.hr/o-nama/) • [Impressum \(https://promise.hr/impressum/\)](https://promise.hr/impressum/) • [Uvjeti korištenja \(https://promise.hr/uvjeti-koristenja/\)](https://promise.hr/uvjeti-koristenja/) • [f \(https://www.facebook.com/portal.promise\)](https://www.facebook.com/portal.promise)