

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

ZMIERZ SIĘ Z CUKRZYCĄ!

Z kim mamy do czynienia?

Cukrzyca jest chorobą przewlekłą. Podstawowym objawem cukrzycy jest podwyższony poziom glukozy (cukru) we krwi. Cukrzycę charakteryzuje nieprawidłowa przemiana cukrów, białek i tłuszczów. Zaburzenia te wynikają z niewłaściwego wydzielania i / lub działania insuliny. Insulina jest hormonem wydzielanym przez specjalne komórki w trzustce i jest ona jedynym hormonem, który obniża poziom cukru we krwi. U zdrowych ludzi stężenie cukru we krwi na czczo nie przekracza 100mg/dl, a w dwie godziny po jedzeniu nie jest wyższe niż 140 mg/dl. Dzięki insulinie glukoza dostarczana jest do pracujących mięśni, magazynowana w wątrobie, odkładana w tkance tłuszczowej. Przewlekłe utrzymujące się wysokie cukry prowadzą do uszkodzenia, zaburzenia funkcji, a nawet niewydolności wielu narządów. Wyróżniamy kilka typów cukrzycy w zależności od przyczyny jej powstania. Cukrzyca typu 2 występuje w populacji najczęściej i jest ciągle zbyt późno rozpoznawana, nierzadko przy okazji zawału serca czy udaru mózgu. Dlatego tak ważne jest aktywne poszukiwanie tej choroby u osób z grup ryzyka (z nadwagą, otyłością, z cukrzycą w rodzinie, u mało aktywnych fizycznie, chorujących na nadciśnienie tętnicze, zaburzenia lipidowe, u kobiet po przebytej cukrzycy ciąży, u kobiet, które urodziły dziecko o masie ciała > 4 kg, u osób po zawale serca, udarze mózgu).



Od czego się zaczyna?

Cukrzyca typu 2 jest chorobą podstępą, nie dającą żadnych objawów przez wiele lat. Dopiero przy bardzo wysokich cukrach pojawia się wzmożone pragnienie, oddawanie dużych ilości moczu i chudnięcie. W cukrzycy typu 1 te objawy występują w momencie ujawnienia się choroby w sposób nagły. Do objawów wskazujących na możliwość występowania cukrzycy należą:



Jak mogę sobie pomóc?

1. Zdrowa dieta!



- Dieta dla osoby chorej na cukrzycę jest układana na podstawie tych samych zasad, które rekomenduje IŻŻ dla osób zdrowych za pomocą Piramidy Żywieniowej oraz opartej na rekomendacjach Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego. Każdy diabelek powinien zwrócić uwagę na ILOŚĆ oraz REGULARNOŚĆ spożywania posiłków. Powinno być to od pięciu do nawet siedmiu niewielkich posiłków w ciągu dnia w regularnych odstępach czasu. Jest to ważne, ponieważ dzięki temu jesteśmy w stanie uniknąć gwałtownych spadków poziomu glukozy we krwi.
- Posiłki powinny być starannie skomponowane, zawierające różne grupy produktów spożywczych.
- Przed posiłkiem, osoba z cukrzycą typu 1 powinna stosować WYMIENNIKI WĘGLOWODANOWE dla danej porcji, by następnie przygotować prawidłową dawkę insuliny.
- Diabelek, przygotowując posiłki, powinien opierać się na INDEKSIE GLIKEMICZNYM (IG) i ŁADUNKU GLIKEMICZNYM (ŁG) poszczególnych produktów spożywczych, z których przygotowuje się potrawy. Im wyższa wartość indeksu glikemicznego danego produktu, tym wyższy poziom glukozy we krwi po jej spożyciu. Produkty dzieli się na: o niskim indeksie glikemicznym ($IG \leq 55$), średnim ($IG = 56-69$) oraz wysokim ($IG \geq 70$). Osoby chore powinny wystrzegać się produktów o wysokim IG, a jeśli to możliwe – również o średnim. Aby dowiedzieć się o IG danego produktu należy posługiwać się tabelami, które są idealną wskazówką w drodze do zdrowia.

2. Aktywność fizyczna? Samo zdrowie!

Zapamiętaj!

Spacer: 3 x 15 minut! Aktywność fizyczna jest bardzo ważnym elementem w zapobieganiu cukrzycy.

Jako początkowy krok sprawdzi się niedługi spacer 3 razy dziennie po posiłkach, po 15 minut każdy (badanie z George Washington University). Udowodniona jest skuteczność aktywności fizycznej minimum 150 min/ tydzień w zapobieganiu zachorowania na jawną cukrzycę typu 2 (np. chodzenie, jazda na rowerze, pływanie).

PYTANIA DO EKSPERTA, ODPOWIEDZI UDZIELA:

Dr n. med. Zofia Ruprecht

Konsultant Wojewódzki w dziedzinie diabetologii dla województwa Kujawsko-Pomorskiego.

Cukrzycę typu 2 określa się mianem choroby cywilizacyjnej, co to oznacza ?

Choroby cywilizacyjne (choroby XXI wieku) to choroby szerzące się globalnie, powszechnie znane, spowodowane rozwojem cywilizacji i odpowiadające za ponad 80% zgonów. Częstotliwość ich występowania zależy od stopnia rozwoju cywilizacyjnego społeczeństwa. Cukrzyca typu 2 obok nadciśnienia tętniczego, choroby niedokrwiennej serca, otyłości i wielu innych jest jej przykładem. Cukrzyca to pierwsza niezakaźna choroba uznana ponad 10 lat temu przez Organizację Narodów Zjednoczonych za epidemię XXI wieku. Według Światowej Organizacji Zdrowia na cukrzycę choruje na świecie 415 mln ludzi, a do 2035 ich liczba może wzrosnąć do ponad 600 mln. Cukrzyca to choroba, na którą obecnie choruje około trzech milionów osób w Polsce. Zdecydowana większość z nich 80-90% to pacjenci z cukrzycą typu 2, około 200000 to pacjenci z cukrzycą typu 1. Wśród nich jest kilkaset tysięcy osób z cukrzycą jeszcze nie rozpoznaną. Są to oczywiście głównie pacjenci z cukrzycą typu 2, którzy po prostu nie mają oczywistych, ewidentnych objawów i u których nie uchwycono tej choroby, bo nie zostali poddani badaniom przesiewowym. Prognozy na przyszłość nie wyglądają niestety optymistycznie. Społeczeństwo nam się starzeje, a wiek jest w ścisłym związku z zapadalnością na cukrzycę typu 2, wzrasta liczba osób otyłych.



Które produkty są najbardziej podstępne ?

Do najbardziej podstępnych produktów należą pieczywa zawierające miód, karmel, sód jęczmienny, ciasta biszkoptowe, kruche, francuskie, ucierane, drożdżowe, ciepłe pieczywa pszenne pod postacią tostów, zapiekanki, bułeczek na ciepło, chipsy, rozgotowane makarony, ryż, kasze. Podstępne są wszelkiego rodzaju słodczyki typu light, które zawierają słodkie dodatki zamiast cukru, ale są bardzo kaloryczne, produkty tzw. bez cukru, które naturalnie są bardzo słodkie i zawierają dużą ilość cukrów prostych, np. daktyle. Wszelkiego rodzaju słodzone cukrem napoje gazowane i niegazowane zawierają niebezpieczny dla zdrowia ładunek glikemiczny. Batony zawierające syrop fruktozowo-glukozowy, jogurty, desery mleczne, serki homogenizowane, soki wyciskane jednodniowe, soki z kartonów. Lista jest niestety bardzo długa i nie sposób wymienić wszystko. Należy zwracać uwagę na etykiety produktów i patrzeć co się je i ile spożywa kalorii, aby nie być zdziwionym wzrastającą z tygodnia na tydzień masą ciała. Należy unikać produktów o wysokim indeksie glikemicznym i wybierać produkty o niskim indeksie glikemicznym i z dużą zawartością błonnika.

Jakie choroby grożą nam z powodu nadmiernego spożycia cukru ?

Nadmierne spożycie cukru w dłuższej perspektywie prowadzić może do wystąpienia wielu zaburzeń i schorzeń metabolicznych. Zwiększenie masy ciała prowadzi do nadwagi i otyłości, insulinooporności, cukrzycy typu 2, próchnicy zębów, wzrostu poziomu cholesterolu we krwi, nadciśnienia tętniczego, miażdżycy, zapalenia pęcherzyka żółciowego. Każdy świadomy swego stanu zdrowia człowiek, powinien znać swój wskaźnik masy ciała (BMI body mass index), który mówi nam czy nasza masa ciała jest prawidłowa czy też mamy już nadwagę lub otyłość.

Czy jedzenie cukru grozi cukrzycą ?

Jeżeli mówimy o cukrze mając na myśli cukry proste, to pośrednio tak, prowadząc do rozwoju nadwagi, otyłości i insulinooporności, która jest konsekwencją nadwagi lub otyłości leży u podstaw patofizjologicznych cukrzycy typu 2 obok defektu wydzielniczego komórki Beta trzustki.



PAMIĘTAJMY, PROFILAKTYKA JEST BARDZO WAŻNA!

Prewencja i opóźnianie rozwoju cukrzycy jest możliwa w odniesieniu do cukrzycy typu 2, która w populacji występuje najczęściej i jest ciągle zbyt późno rozpoznawana. Nadal zbyt często pierwszym objawem cukrzycy jest zawał serca, albo udar mózgu i sposobem na to by uniknąć takiego niekorzystnego scenariusza są działania profilaktyczne. Dzięki odpowiednio dobranej diecie oraz aktywności fizycznej samopoczucie, jakość i radość z życia zdecydowanie się polepszą, co zauważymy w bardzo krótkim czasie.

Należy przede wszystkim przeprowadzać regularnie badania przesiewowe w kierunku cukrzycy za pomocą oznaczania glukozy na czczo pobranej z żyły lub za pomocą doustnego testu tolerancji glukozy (krzywej cukrowej) z użyciem 75 g glukozy.