

Podstępna cukrzyca



Niewłaściwa dieta i brak ruchu, a w konsekwencji nadwaga lub otyłość mają swoją cenę.

**To cukrzyca typu 2, groźne schorzenie,
które powoduje zaburzenia metabolizmu,
uszkadza układ sercowo-naczyniowy, kradnie wzrok.**

Insulina to hormon, wydzielany przez trzustkę, który odpowiada za transport glukozy w organizmie. Jego zadaniem jest wychwytywanie nadmiaru cukru z krwi i wiązanie go w głąbi komórek ciała. Ilość insuliny, która musi trafić do krwioobiegu wzrasta wraz z większym spożyciem słodczy oraz przy dużej otyłości.

Z czasem przeciążony organizm zaczyna się na nią uodparniać. Pojawia się insulinooporność. Jej konsekwencją jest cały szereg problemów zdrowotnych z cukrzycą typu 2 na czele.



Cukrzyca nie boli, często nie daje żadnych widocznych objawów, pozwoli rujnując zdrowie. Z czasem stan pacjenta robi się na tyle poważny, że zazwyczaj bez leków ani rusz. Jednak sama farmakoterapia nie wystarczy. **Żeby powstrzymać spustoszenie, jakie powoduje nadmiar glukozy we krwi, konieczne są natychmiastowa zmiana diety i stylu życia.**

WCZESNA DIAGNOZA

Szczególnie zagrożone są osoby, których rodzeństwo lub choć jedno z rodziców jest dotknięte chorobą. Ale to, czy zachorujesz, zależy w dużej mierze od Ciebie. Jeśli ciągle się spieszysz, nie patrzysz na to, co jesz, nie wstajesz od biurka czy z kanapy, nie dziw się, kiedy dołączysz do niemal trzech milionów Polaków zmagających się z cukrzycą. 30 proc. z nich nawet nie zdaje sobie z tego sprawy, a w konsekwencji nie leczy się, zwiększając prawdopodobieństwo groźnych powikłań. Tymczasem, żeby wykryć schorzenie na wczesnym etapie, nie potrzeba wiele: **wystarczy test z krwi.** Możesz też wykorzystać zwykły centymetr krawiecki. Znając swój obwód w talii oraz masę ciała, ocenisz, czy nie masz nadwagi lub otyłości, zwłaszcza tej brzusznej, które sprzyjają cukrzycy.

30%
cukrzyków
w Polsce nie
zdaje sobie
sprawy
z choroby

Jeśli nie masz w zwyczaju regularnie się badać, możesz nawet nie zauważyć, kiedy zacznie się choroba.

POINFORMUJ SWOJEGO LEKARZA, JEŚLI:

częściej niż zwykle oddajesz moc

odczuwasz wzmożone pragnienie i suchość w ustach

jesteś zmęczona i senna nieadekwatnie do wysiłku, jaki podejmujesz w ciągu dnia

ostabienie nasila się zwłaszcza po posiłku bogatym w węglowodany

nagle pogorszył ci się wzrok

rzucasz się na jedzenie, zwłaszcza to bogate w węglowodany (słodycze, pieczywo, kluski)

nagle tyjesz bez wyraźnego powodu

nagle pojawiły się problemy ze skórą (swędzenie, wypryski)

KONSEKWENCJE ZDROWOTNE

Oczy

retinopatia cukrzycowa,
czasem nawet utrata wzroku

Zęby

choroby przyzębia

Gardło

częste infekcje

Piersi

zwiększone ryzyko
nowotworów

Nerki

nefropatia cukrzycowa,
czyli uszkodzenie
kłębuszków nerkowych

Brzuch

otyłość brzuszna

Narządy płciowe

spadek libido



Kości

osłabienie kości

Skóra

świąd, skóra atopowa,
nawracające grzybice,
zakażenia bakteryjne
i wirusowe, trudno gojące się
rany

Tętnice

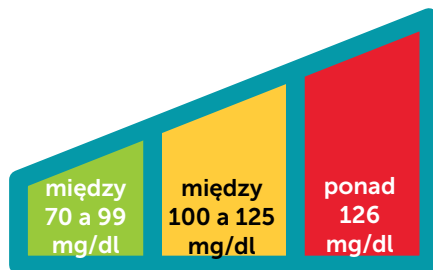
nadmierne odkładanie się
cholesterolu w tętnicach
i związane z tym zaburzeniem
choroby układu
sercowo-naczyniowego

Stawy

dna moczanowa,
choroby stawów wywołujące
dolegliwości bólowe
i utrudniające poruszanie
(np. zespół cieśni nadgarstka)

KONIECZNE BADANIA

Jeśli lekarz oceni, że występuje ryzyko tej choroby, wyśle cię na badanie cukru we krwi na czczo, a potem, w zależności od wyniku, na doustny test obciążenia glukozą. Musisz stać się na niego na czczo (ewentualnie wcześniej możesz wypić wodę), co najmniej osiem godzin po ostatnim posiłku. Pielęgniarka pobierze ci krew, a następnie poda wodny roztwór glukozy. Po dwóch godzinach powtórz badanie.



Poziom glukozy we krwi na czczo u zdrowego człowieka mieści się w zakresie między 70 a 99 mg/dl. Wynik między 100 a 125 mg/dl to sygnał o stanie przedcukrzycowym, czyli wysokim ryzyku rozwinienia się choroby w późniejszym czasie. Stężenie równe lub większe niż 126 mg/dl (dwukrotnie potwierdzone) świadczy o cukrzycy.

RUCH I DIETA

Żeby zapanować nad chorobą, konieczny jest ruch. Co najmniej pół godziny dziennie. Nie powinien być zbyt intensywny (na 70 proc. twoich możliwości). Idealnie sprawdzą się szybkie marsze, nordic walking, pływanie i gimnastyka ogólnorozwojowa. Druga sprawa to regularne, właściwie zbilansowane posiłki. Pozwalają nie tylko zapanować nad schorzeniem, ale przede wszystkim do niego nie dopuścić.

Niezbędna jest też zmiana diety. Chory powinien wyeliminować z jadłospisu jak najwięcej cukrów prostych (słodycze, ciasta, słodzone przetwory). Ich miejsce powinny zająć warzywa i owoce (idealna dawka to pięć razy dziennie w proporcjach 3/4 do 1/4). Z produktów zbożowych

należy wybierać te pełnoziarniste, np. pieczywo ciemne, kaszę gryczaną lub jęczmienną, naturalne płatki owsiane i inne śniadaniowe bez dodatku cukru. Nie można też zapominać o odpowiedniej porcji białka w postaci chudego, niedostodzanego nabiału, roślin strączkowych, ryb i drobiu. Po czerwone mięso diabetycy powinni sięgać sporadycznie i tylko, kiedy jest chude (wołowina, cielęcina).

Kolejny punkt to zwracanie uwagi na indeks glikemiczny produktów. Jego wartość wskazuje tempo wzrostu poziomu cukru we krwi po spożyciu danego pokarmu. Im niższy, tym lepiej. Na jego wysokość ma również wpływ sposób przygotowania potraw. Im bardziej rozdrabniasz i dłużej gotujesz, tym gorzej.



INDEKS GLIKEMICZNY NISKI do 50 IG

- makaron razowy
- kasze jęczmienna i gryczana
- płatki śniadaniowe bez dodatku cukru czy miodu
- ryż brązowy, parboiled, dziki
- większość surowych warzyw i owoców, orzechy, nasiona, pestki
- mleko, także zsiadłe, jogurt naturalny, kefir



INDEKS GLIKEMICZNY ŚREDNI od 50 do 70 IG

- ryż biały
- kasze kuskus, jaglana, kukurydziana, bulgur
- bataty, buraki, dojrzałe banany, kukurydza
- musli słodzone, rodzyнки, miód
- kopytka, knedle, chipsy



INDEKS GLIKEMICZNY WYSOKI od 70 IG

- keczup
- arbuz, dynia
- pieczone ziemniaki, frytki
- ryż błyskawiczny
- marchew gotowana, bób
- biały chleb, bułki drożdżowe
- batoniki czekoladowe, piwo
- płatki kukurydziane