

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 utrzymywanie się wysokiego cukru prowadzi 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 Żywnościowej 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 ≤55), średnim (IG = 56–69) oraz wysokim (IG ≥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 po zdrowie.

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).

