

### CUKRZYCA: CHROŃMY NASZĄ PRZYSZŁOŚĆ



### Światowy dzień cukrzycy

Międzynarodowe święto, obchodzone corocznie 14 listopada, w rocznicę urodzin odkrywcy insuliny - Fredericka Bantinga, ustanowione przez Międzynarodową Federację Diabetologiczną w 1991 roku.

#### **W czym tkwi problem?**

Niebieski pierścień-symbol cukrzycy

**Cukrzyca** – grupa chorób metabolicznych charakteryzująca się podwyższonym poziomem cukru we krwi (hipoglikemia), wynikającym z defektu produkcji lub działania insuliny wydzielanej przez komórki beta trzustki. Przewlekła hiperglikemia wiąże się z uszkodzeniem, zaburzeniem czynności i niewydolnością różnych narządów, szczególnie oczu, nerek, nerwów, serca i naczyń krwionośnych.



**Pierwsze dolegliwości:**

Oprócz wspomnianego wcześniej zwiększonego oddawania moczu i zapotrzebowania na płyny, **najczęstszymi pierwszymi objawami cukrzycy są:**

- świąd całego ciała, a u kobiet szczególnie świąt



pochwy,

- zwiększony apetyt,
- zaburzenia widzenia, nocne kurcze łydek,
- nudności i wymioty,
- bóle głowy,
- częste zapalenia błon śluzowych jamy brzusznej, pochwy lub członka,
- drętwienie i mrowienie rąk i stóp,
- zaburzenia miesiączkowania u kobiet,
- zaburzenia wzwodu u mężczyzn,

- trudna do opanowania senność w ciągu dnia.



### Zapobieganie cukrzycy. Czy są skuteczne sposoby?

Podobnie, jak w przypadku każdej choroby, również w przypadku cukrzycy, lepiej jest jej zapobiegać, niż ją leczyć. Wprawdzie nie zawsze można uniknąć zachorowania na tą chorobę, ale na pewno można ograniczyć ryzyko jej wystąpienia i zmniejszyć prawdopodobieństwo grożących życiu powikłań.

Panuje społeczne przekonanie, że tylko odpowiednia tabletka jest w stanie uchronić od choroby lub powikłań z nią związanych. Tymczasem w przypadku cukrzycy, istotne jest nie tylko odpowiednie leczenie farmakologiczne, ale przede wszystkim **przestrzeganie właściwej diety i prowadzenie higienicznego trybu życia.**

### Ponadto należy:

- utrzymywać stężenie glukozy jak najbliższe wartości prawidłowych;



siatków i innych produktów, które mogą być trudne do wyważenia. Wiele z nich może być niebezpieczne dla zdrowia. Dlatego ważne jest, aby pamiętać o tym, że dieta cukrzycowa to przede wszystkim: ☐ ☐ ☐ ☐ ☐



☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

- rozważne dobieranie pokarmów;
- spożywanie 5-7 niezbyt obfitych posiłków w ciągu dnia;
- unikanie tłuszczów;
- unikanie cukrów prostych i produktów z ich zawartością;
- unikanie produktów wysokoprzetworzonych i ubogoresztkowych, czyli zastępowanie soku pomarańczowego – pomarańczami, a pieczywa białego – pełnoziarnistym.

**10 dietetycznych mitów na temat cukrzycy**

- 1. Chorzy na cukrzycę nie mogą spożywać słodczy.** Słodczy w diecie diabetyka nie są zabronione. Jeżeli tylko występują w umiarze i jednocześnie są połączone z ćwiczeniami fizycznymi, nie ma większych przeciwwskazań.
  
- 2. Jedzenie dużej ilości cukru może wywołać cukrzycę.** Nic bardziej mylnego. Choroba ta ma w dużej mierze podłoże genetyczne oraz wynika ze stylu życia. Nie ma to jednak nic wspólnego ze spożywaniem łakoci.
  
- 3. Diabetycy nie mogą spożywać niektórych owoców, na przykład bananów, winogron, czy mango.** Pomimo tego, iż wymienione owoce posiadają dużą ilość cukru, są bogate również w błonnik, ubogie tłuszcze oraz witaminy i minerały. Sporadyczne spożywanie tych przysmaków nie ma większego wpływu na kontrolę poziomu glukozy we krwi.
  
- 4. Chorzy na cukrzycę powinni spożywać specjalne posiłki dla diabetyków.** Mit ten jest całkowicie pozbawiony sensu, ponieważ dieta diabetyka powinna wyglądać praktycznie tak samo, jak przeciętnego człowieka. Musi być zdrowa, pożywna, z umiarkowaną ilością cukru i soli oraz oparta na warzywach, produktach pełnoziarnistych i o niskiej zawartości tłuszczu.
  
- 5. Diabetycy powinni unikać produktów bogatych w skrobię.** Nie ma żadnych przeciwwskazań do spożywania makaronu, ryżu, warzyw, ziemniaków, jeżeli są częścią zdrowej diety. Co więcej, mają pozytywny wpływ na trawienie, usprawniając pracę jelit.
  
- 6. Powinno się zrezygnować z przyjmowania insuliny, gdyż powoduje ona tycie, a to z kolei ma niekorzystny wpływ na organizm.** Mit ten został obalony przez badania, które wykazały, że korzyści, jakie płyną z przyjmowania insuliny i kontroli glukozy, znacznie przewyższają ryzyko tycia.
  
- 7. Diabetycy mogą spożywać owoce w dowolnej ilości, ponieważ są zdrowe i bogate w wartości odżywcze.** Jedzenie owoców nie jest zabronione w przypadku cukrzycy, jednak stwierdzenie, iż można to robić bezkarnie nie jest prawdą. Diabetycy muszą uważać na ilość spożywanych cukrów prostych, a o te nietrudno w owocach.

**8. Niskokaloryczne substancje słodzące mają wpływ na poziom insuliny.** Jest dokładnie przeciwnie, niż wskazuje na to mit. Niskokaloryczne substancje słodzące nie wpływają na poziom insuliny, zatem mogą być stosowane przez diabetyków do słodzenia produktów spożywczych.

**9. Dostarczanie insuliny do organizmu powoduje wzrost ciśnienia i miażdżycę.** Liczne badania wykazały, iż insulina nie ma nic wspólnego z powyższymi schorzeniami.

**10. W przypadku niedocukrzenia zaleca się spożycie czekolady.** Czekolada jest tylko swego rodzaju ostatecznością, kiedy diabetyk nie posiada przy sobie żadnego innego produktu, mogącego podnieść poziom cukru we krwi.

*Autor: Paulina Klepacka*

*Zdrowie Publiczne II rok (studia licencjackie)*

□

□

*Źródła:*

[www.cukrzycy24.pl/](http://www.cukrzycy24.pl/)

[www.mojacukrzyca.org/](http://www.mojacukrzyca.org/)

[cukrzyca.akcjasos.pl/](http://cukrzyca.akcjasos.pl/)

## Światowy dzień CUKRZYCY - 14 listopada

Wpisany przez Ewelina Nowak

czwartek, 13 listopada 2014 13:24 - Poprawiony wtorek, 02 maja 2017 12:48

---

[www.poradnikzdrowie.pl](http://www.poradnikzdrowie.pl) › Zdrowie