Jak uchronić się przed cukrzycą typu 2?

14 listopada to Światowy Dzień Cukrzycy. Cukrzyca typu 2 jest jedną z chorób, które często są rezultatem niezdrowego stylu życia – braku aktywności fizycznej, niewłaściwej diety i nieskutecznej regeneracji. Często chorują na nią osoby zmagające się z otyłością. W jaki sposób za pomocą codziennych decyzji możemy ustrzec się przed niebezpieczeństwem cukrzycy, radzi Konrad Gaca, ekspert ds. leczenia otyłości.

Cukrzyca – dlaczego jest tak niebezpieczna?
Cukrzyca to choroba przewlekła, objawia się zbyt dużą ilością glukozy we krwi. U osób zdrowych z podniesionym stężeniem glukozy radzi sobie hormon wytwarzany w trzustce – insulina. Hormon ten pomaga przeniknąć glukozie do komórek. Jeśli produkcja insuliny ulegnie zaburzeniu lub pojawi się tzw. insulinoodporność, cukier pozostanie we krwi, nie mogąc wniknąć do komórek. Może to spowodować wystąpienie cukrzycy.
Najpowszechniejszą postacią cukrzycy jest cukrzyca typu 2 (ok. 85-90% wszystkich chorych), która często jest związana z nadwagą, otyłością oraz zaburzeniami metabolicznymi. Dlaczego tak się dzieje? U osób otyłych lub z nadwagą działanie insuliny jest osłabione z powodu dużych pokładów tkanki tłuszczowej, która powoduje insulinoodporność. Skłonność do zachorowania na cukrzycę typu 2 może być dziedziczna, ale bezpośrednim sprawcą choroby jest nieodpowiedni styl życia – zła dieta (zwłaszcza nadmiar cukru) i brak aktywności fizycznej.
Cukrzyca może doprowadzić do wielu poważnych chorób i komplikacji w organizmie. Może doprowadzić do zaburzeń pracy serca oraz problemów z ciśnieniem. Jednym ze schorzeń, których podstawę stanowi cukrzyca jest także Zespół Stopy Cukrzycowej, czyli zaburzenie unerwienia stóp, które może doprowadzić do powstawania licznych urazów, trudno gojących się owrzodzeń, infekcji tkanek głębokich, mogących ostatecznie doprowadzić do martwicy.

Co robić, by zapobiec cukrzycy?
Poziom insuliny we krwi możemy modyfikować za pomocą odpowiedniej diety i aktywności fizycznej, a także ogólnej dbałości o utrzymanie właściwej wagi. Dlatego podejmując działania profilaktyczne, które mają zapobiec cukrzycy tak ważne są takie elementy jak:
1. Regularna aktywność fizyczna – 3-4 razy w tygodniu. Istotne jest odpowiednie dopasowanie formy aktywności do indywidualnych możliwości – np. marszobiegi, jazda na rowerze, jogging.
2. Regularne odżywianie - najlepiej 4-5 posiłków dziennie o stałych porach.
3. Odpowiednia kompozycja białka, węglowodany i tłuszcze w codziennej diecie.
4. Królewskie śniadanie, które zapewni energię na cały dzień.
5. Białkowa kolacja.
6. Ograniczenie soli w diecie – sól zatrzymuje wodę w organizmie i spowalnia metabolizm.
7. Ograniczenie cukru w diecie – jego nadmiar w codziennej diecie zwiększa ryzyko zachorowania na cukrzycę.
8. Picie wody – poprawia metabolizm i samopoczucie.
9. Uwzględnienie tłuszczów nienasyconych w diecie – zwłaszcza tych zawartych w orzechach, rybach i owocach morza.
10. Regeneracja – obowiązkowo 7 godzin snu dziennie, istotne jest dopasowanie odpoczynku do aktywności zawodowej. Jeśli na co dzień pracujesz przy komputerze, postaraj się w czasie wolnym postawić na aktywność fizyczną.

Zastosowanie powyższych zasad w codziennym życiu może nie tylko może uchronić przed cukrzycą, ale także pomóc w utrzymaniu właściwej wagi i dobrego samopoczucia. To bezcenna inwestycja w zdrowie, która będzie procentować w przyszłości, a także może stać się wzorem dla naszych bliskich.

