

Prawdę o cukrzycy poznajemy najczęściej w chwili, gdy nas dotyka. Niestety, poziom wiedzy na ten temat w społeczeństwie wciąż jest daleki od zadowalającego, a obawy przed „nieznany” rodzą mity i irracjonalne zachowania.

Mity o cukrzycy

Cukrzycę wywołuje spożycie zbyt dużej ilości cukru i słodczy.

To nieprawda. Cukrzycę wywołuje kombinacja czynników genetycznych oraz wynikających ze stylu życia. Ilość spożywanego cukru nie ma znaczenia, o ile nie prowadzi do otyłości, która zwiększa ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 2. Jeśli w rodzinie są chorzy na cukrzycę, należy starać się zdrowo odżywiać i regularnie ćwiczyć, aby utrzymać wagę na odpowiednim poziomie.

Chorzy na cukrzycę powinni maksymalnie ograniczyć spożycie produktów skrobiowych, takich jak chleb, ziemniaki i makarony.

Chleb pełnoziarnisty, kasze, makarony, ryż i warzywa takie jak ziemniaki, groch i kukurydza to ważny element zdrowej diety. Dlatego mogą i powinny być spożywane przez chorych na cukrzycę. Kluczem do wszystkiego jest odpowiednia ilość. Z niczym nie można przesadzać.

Chorzy na cukrzycę nie mogą jeść słodczy i cukru.

To bardzo powszechne i całkowicie błędne przekonanie. Prawdą jest, że chorzy na cukrzycę nie powinni przesadzać ze słodczymi, ale to samo można przecież powiedzieć o ludziach zdrowych. Jeśli stanowią one element zrównoważonej diety, połączonej z regularnymi ćwiczeniami fizycznymi, słodcze nie są niczym złym.

Cukrzyca jest zaraźliwa.

To nieprawda. Cukrzycą nie można się zarazić jak grypą czy różyczką. Nie przenosi się pomiędzy osobami, które ze sobą śpią, wspólnie jedzą, czy przebywają w tym samym pomieszczeniu. Cukrzyca jest chorobą systemu endokrynologicznego, a konkretnie trzustki, która produkuje niewystarczające ilości insuliny lub w ogóle przestaje funkcjonować. W przypadku cukrzycy typu 2 pewną rolę odgrywają także geny – pośród członków rodziny, w której są chorzy na cukrzycę, ryzyko zachorowania jest wyższe. Duże znaczenie ma także styl życia.



Fot. Danuta Roszkowska

Chorzy na cukrzycę powinni jeść produkty dietetyczne.

Zdrowa dieta dla chorego na cukrzycę jest identyczna, jak dla kogokolwiek innego – z niską zawartością tłuszczu, umiarkowaną ilością soli oraz cukru, posiłkami opartymi na produktach pełnoziarnistych, warzywach i owocach. Dietetyczne i „diabetyczne” wersje pokarmów zawierających cukier nie są specjalnie korzystne – wbrew pozorom podnoszą poziom glukozy we krwi, są zwykle znacząco droższe i z uwagi na występujące w nich alkohole cukrowe mogą powodować rozwolnienia.

Chorzy na cukrzycę częściej zapadają na grypę i przeziębienie.

To nieprawda. Chorzy na cukrzycę nie przeziębają się częściej niż osoby zdrowe. Zaleca się jednak, by szczepili się przeciwko grypie, a to dlatego, że każdego typu infekcja wpływa na kontrolę poziomu cukru we krwi, zwiększając ryzyko wystąpienia zbyt wysokiego poziomu glukozy, a u osób z cukrzycą typu 1 – kwasicy ketonowej.

Insulina prowadzi do rozwoju miażdżycy (arteriosklerozy) i do wysokiego ciśnienia krwi.

To nieprawda. Dawniej sądzono, że insulina może powodować wzrost ciśnienia i prowadzić do przyspieszenia postępów procesu miażdżycowego, ale to nieprawda.

Insulina wyleczy mnie z cukrzycy.

To nieprawda. Cukrzyca jest chorobą nieuleczalną, jednak dzięki zdrowej diecie, dbaniu o właściwą wagę ciała oraz ćwiczeniom fizycznym można ją kontrolować i ograniczyć ryzyko wystąpienia powikłań.

Owoce są zdrowe, więc można objadać się nimi do woli.

Owoce są zdrowe – to prawda. Zawierają błonnik oraz duże ilości witamin i minerałów, a ponieważ zawierają także węglowodany, warto włączyć je do swojej diety. Jednak z niczym nie można przesadzać, więc w sprawie ilości spożywanych owoców także należy skonsultować się z dietetykiem.

Chorzy na cukrzycę nie powinni uprawiać sportu.

To nieprawda. Zarówno dorośli, jak i dzieci chore na cukrzycę nie tylko mogą, ale wręcz powinni uprawiać ćwiczenia fizyczne, bo to dzięki nim mogą kontrolować wagę swego ciała i regulować poziom glukozy we krwi. Zmniejszają także ryzyko związane z powikłaniami cukrzycy, takimi jak choroby serca.

Zebrał Michał Iwańczuk