

W Polsce na cukrzycę choruje już ponad 1,5 miliona osób. Cukrzyca to główny powód zawałów serca, wylewów krwi do mózgu, utraty wzroku, chorób nerek oraz amputacji. Liczba chorych będzie rosła, ocenia się, że w 2030 roku liczba cukrzyków osiągnie ponad 2,5 miliona, w tej liczbie co trzecia osoba będzie w wieku poniżej 30 lat.

Okazuje się jednak, że cukrzyca ma także swoje dobre strony. Wielu niedawno zdiagnozowanych chorych uważa, że ta groźna przypadłość tak naprawdę ocaliła im życie. Oto, co nam o sobie powiedzieli:

ANDRZEJ 32 lata, Wrocław

Andrzej jest administratorem sieci komputerowych. Cztery lata temu dowiedział się, że choruje na cukrzycę typu 2. Natychmiast zakupił najnowocześniejszy glukometr i rozpoczął eksperyment naukowy na sobie samym.

– Musiałem dobrze poznać swój organizm. Mierzyłem poziom cukru rano, po przebiegnięciu dwóch kilometrów. Mierzyłem – przyznaję – przed i po posiłku, wcześniej rano i późno w nocy. Chciałem się przekonać, jak każdy element mojego życia – jedzenie, ćwiczenia, praca, emocje, jak to wszystko wpływa na mój organizm.

Równocześnie Andrzej korzystał z Internetu i z pomocy lekarzy, by jak najwięcej dowiedzieć się o chorobie oraz jej wpływie na człowieka – jego

Z ust lekarza padło to straszne słowo. Cukrzyca. Co robić? Na początek przeczytaj historie czwórki chorych, których życie dzięki cukrzycy stało się zdrowsze, szczęśliwsze i spokojniejsze.

...nie taka gorzka

mięśnie, wątrobę, oczy, nerki, serce, system nerwowy.

– Jeśli uznasz, że cukrzyca to okazja, by czegoś się nauczyć, że to coś pozytywnego – mówi – możesz lepiej poznać siebie i dużo się o sobie dowiedzieć. Stajesz się ekspertem w sprawach swego ciała.

Po zachorowaniu na cukrzycę, Andrzej zaczął dużo biegać – czasami nawet 20 kilometrów dziennie. Praktykuje także coś, co nazwał „równowagą energetyczną”: po dużym śniadaniu lub obiedzie w restauracji, spala zbędne kalorie wracając do domu pieszo lub ćwicząc dłużej na siłowni.

Jego filozofia: mądra równowaga.

Najpoważniejsza przeszkoda: lubił dużo jeść, korzystać z życia. – Nie chciałem mieć poczucia winy z powodu zjedzonego ciastka czy kieliszka wina.

Nagrody: większa czujność i świadomość, lepszy sen, lepszy ogólny stan zdrowia, np. szybciej wychodzi z przeziębienia czy grypy.

Praktyczne rady: zwróć się o pomoc i wsparcie do rodziny oraz przyjaciół. Zawsze zastanawiaj się, jakie mogą być długofalowe skutki twego stylu życia.

JOANNA 45 lat, Rzeszów

Coś złego działo się z Joanną, gdy w styczniu zeszłego roku, po dwutygodniowym urlopie wróciła do pracy w szpitalu, gdzie była pielęgniarką. – Po dwóch dniach w pracy – wspomina – czułam się tak osłabiona, że poprosiłam jedną z koleżanek, by zbadała mi poziom cukru we krwi. Na wyświetlaczu pojawiły się trzy cyfry: 380. Szybko zabrano mnie na odpowiedni oddział. Dopiero później zrozumiałam, jak niewiele brakowało, bym rozstała się z tym światem.

Joanna nie zamierzała pozwolić, by spotkało ją to, co część chorych na cukrzycę, których często widywała w szpitalu. – Widziałam takich, którzy przez chorobę utracili nogi,

wzrok, a nawet życie. Ale z początku nie wiedziałam, co ze sobą zrobić. Nigdy nie myślałam, że przytrafi mi się coś takiego. Płakałam.

Wydawało jej się, że wszystko, co zje, podnosi poziom cukru we krwi. Zaczęła szukać pomocy. Koleżanka z pracy powiedziała – Jedz mniej, częściej badaj poziom cukru we krwi, zamiast całego jabłka, zjedz ćwiartkę.

Joanna modliła się wspólnie z księdzem w szpitalnej kaplicy. – Szczególnie zapadł mi w pamięć jeden wers – „Boże, daj mi siłę...” Bardzo mi wtedy pomógł.

– Dawniej jadłam dużo mięsa i chleba. Zaczęłam jeść więcej warzyw, drobiu i ryb. W domu zawsze mieliśmy napoje gazowane i ziemniaczane chipsy. Wszystko to musieliśmy zmienić. Dzieciom się to początkowo nie podobało. Było dużo krzyku i płaczu, ale teraz jest inaczej. Polubiły zdrowe jedzenie.

– Staram się spacerować co najmniej pół godziny dziennie i wciągam w to dzieci – dodaje – W soboty chodzimy na działkę brata i pomagamy mu w ogrodzie. W zamian dostajemy od niego owoce i warzywa.

Rezultaty? – Teraz mogę już śmiać się ze swojej cukrzycy. W pracy mówią na mnie Pani Diabetyk. Joanna rzuciła także palenie, zniknęła gdzieś jej dawna porywczność. – Dawniej wszystko mogło doprowadzić mnie do szewskiej pasji, ale od tego skakał mi poziom cukru we krwi. Dlatego, gdy ktoś mnie denerwuje, modlę się za niego i po prostu odchodzę. Nasze życie tu, na Ziemi, jest krótkie, a ja mam jeszcze dużo do zrobienia.

Jej filozofia: wiara i determinacja.

Najpoważniejsza przeszkoda: zrównoważenie dbania o zdrowie z koniecznością wychowywania trójki młodszych (spośród piątki) dzieci oraz pracą na pełen etat.

Nagrody: zrzucenie 21 kilogramów wagi, dużo więcej energii, mniej nerwów i stresu.

Praktyczne rady: stwórz sobie grupę wsparcia, stawiaj na wiarę i poczucie humoru.

KAROL **37 lat, Bielsko Biala**

Podczas rutynowej kontroli wzroku, okulista oznajmił Karolowi, że powinien zbadać się pod kątem cukrzycy. – Musiał coś tam zobaczyć. Nie mam pojęcia, co to było – mówi Karol.

Przeprowadzone badania wykazały, że poziom cukru w krwi Karola jest nieznacznie podwyższony, ale nie do tego stopnia, by wymagało to podjęcia leczenia.

Po pięciu latach corocznych badań okazało się jednak, że poziom cukru wzrósł jeszcze bardziej i lekarz rodzinny stwierdził, że to już prawie cukrzyca.

– Chciał zacząć leczyć mnie tak, jakby to była cukrzyca typu 2, uważał, że tego wymaga sytuacja. Przyznaję – byłem przerażony.

Dlaczego ta diagnoza wywołała u Karola taką reakcję? – Nie jestem otyły. Nie byłem w, jak by to można nazwać, złej formie, choć nie byłem specjalnie aktywny – mówi Karol, który jest przedstawicielem handlowym i był w tamtym czasie młodym małżonkiem.

– Moja żona, Alicja, jest dla mnie największym wsparciem – mówi.

Jego życie zmieniło się błyskawicznie. Zaczął przyjmować leki. Pomogły, ale Karol na tym nie poprzestał. Postanowił odwiedzić diabetologa. – To on przekonał mnie do zmiany diety. Zrozumiałem, jak moje ciało reaguje na konkretne typy pożywienia. Zrozumiałem, że nie chodzi o to, by ze wszystkiego rezygnować, ale o to, by jeść z umiarem.



Fot. Danuta Roszkowska

Dla Karola rozpoczął się długi proces, w toku którego miał pogodzić się z tym, że cukrzyca towarzyszyć mu będzie do końca życia i warto zmienić swoje przyzwyczajenia w taki sposób, by był to okres jak najdłuższy. Przed diagnozą ćwiczył niewiele, brał się za siebie, by szybko rzucić ćwiczenia, a po pewnym czasie znów do nich powrócić. Wszystko to musiało się zmienić.

– Szybko zdałem sobie sprawę, że nie mogę pozwolić sobie na ciągłe rozpoczynanie i rezygnację z ćwiczeń – mówi. Zapisał się na siłownię i zmienił dietę.

– W szkole zawsze byłem tym najmniejszym. Chciałem, żeby przybyło mi trochę mięśni i wreszcie miałem do tego odpowiednią motywację.

Masa mięśniowa to dla chorego na cukrzycę duży plus, bo aktywne mięśnie automatycznie absorbują i spalają cukier.

Karol uważa, że cukrzyca była dla niego jak dzwonek na pobudkę. – Gdy zachorowałem, miałem 34 lata, ważyłem prawie 90 kilogramów i poza podwyższonym poziomem cholesterolu, nie miałem problemów ze zdrowiem. Dobrze się czułem, choć ważyłem trochę za dużo, unikałem tłuszczów. Nie zamierzałem zmieniać swego życia. Po usłyszeniu diagnozy nie byłem załamany, nie pomyślałem sobie „Boże, umieram”. – Było to raczej coś jak – no dobrze, takie dostałem od życia karty. Spróbujmy wziąć pod kontrolę to, co jest w moim zasięgu, a więc dietę i ćwiczenia fizyczne.

Rezultat? – Czuję się lepiej niż kiedykolwiek wcześniej, zarówno pod względem fizycznym, jak i psychicznym. Mogę powiedzieć, że robię, co w mojej mocy, by wszystko szło jak najlepiej i dobrze się czuję z tą świadomością. Reszta zależy od Boga.

Jego filozofia: od nerwówki do poczucia pełnej kontroli.

Najpoważniejsza przeszkoda: jak zacząć poważnie traktować cukrzycę i jej powikłania, wiadomo, że początkowo ich nie widać i nie dają się odczuć.

Nagrody: mniejsze ryzyko zawału serca, doskonała kondycja fizyczna.

Praktyczne rady: nie ma cudów, zdrowe odżywianie i regularne ćwiczenia fizyczne to najważniejsze zmiany jakich możesz dokonać.

KATARZYNA **57 lat, Warszawa**

Początkowo Katarzyna ukrywała swoją cukrzycę przed współpracownikami.

– Wstydziłam się. Pracuję na wydziale żywienia uczelni wyższej. Prawidłowe odżywianie się to, można powiedzieć, mój zawód i zdawało mi się, że dzięki ogromnej wiedzy w tym zakresie powinnam była unikać cukrzycy. Nie mogłam uwierzyć, że akurat mnie to spotkało.

Odżywianie było dla Katarzyny czymś więcej niż tylko zawodem. Było całym jej życiem. Wraz z mężem



byli właścicielami restauracji i – nie ukrywajmy – lubili jeść. Gdy usłyszała diagnozę, Katarzyna miała ponad 25 kilogramów nadwagi.

– Tyłam, ale tłumaczyłam sobie, że w mojej rodzinie wszystkie kobiety były przy kości. Po tym, jak zachorowałam, zdecydowałam, że najważniejsze jest zdrowie i będę robić wszystko, by o nie zadbać.

Katarzyna zdawała sobie sprawę, że kontrolowanie wagi ciała i ćwiczenia fizyczne pomogą jej utrzymać poziom cukru we krwi na odpowiednim poziomie. Przeszła więc na dietę niskotłuszczową. Jadła mniej i zaczęła ćwiczyć. Obiecała sobie, że na koniec tysiąclecia będzie już całkiem inną osobą

Po czterech miesiącach ćwiczeń w domu, poczuła się wystarczająco szczupłą, by zacząć odwiedzać siłownię. Tam natknęła się na trenera, który nauczył ją boksować. – Nigdy nie mogłam przekonać się do aerobiku, ale boks strasznie mi się spodobał!

Chwila, która zmieniła jej życie?

– Pewnego dnia powiedziałam sobie:

– Chwileczkę, nie zrzucam wagi po to, by zmieścić się w ulubioną sukienkę. Cukrzyca już zawsze będzie częścią mnie. Wiem, że nie mogę liczyć na cud. Nie będzie wielkich zmian, tylko ciężka praca i posuwanie się naprzód małymi, ostrożnymi krokami. – Dzięki temu zaczęła doceniać nawet najmniejsze sukcesy, które są dla niej drogą, po której zbliża się do większych zmian.

Jej filozofia: nawet najmniejsze sukcesy mają znaczenie.

Najpoważniejsza przeszkoda: pozostawienie za sobą starych przekonań, takich jak „zawsze będę otyła” czy „nigdy nie pójde na siłownię, bo źle wyglądam w dresie”.

Nagrody: większy spokój, wiara w siebie, niższa waga (zrzuciła 25 kilogramów).

Praktyczna rada: ciesz się z najmniejszych sukcesów.