

Walka z cukrzycą

Współczesne leczenie obejmuje formy leczenia oparte na:

↓ ↓ ↓ ↓

odpowiedniej diecie **aktywności fizycznej** **leczeniu farmakologicznym** **zapobieganiu powikłaniom**



Leczenie cukrzycy trzeba zacząć jeszcze przed jej rozpoznaniem - najlepiej by było rozpoznać i leczyć już stan przedcukrzycowy. Wtedy można najwięcej zrobić - jest możliwe zredukowanie aż w 1/3 przypadków wystąpienia cukrzycy. Celem leczenia jest utrzymanie odpowiedniego poziomu glikemii, aby zapobiec komplikacjom i polepszyć jakość życia. Otyłość sprzyja cukrzycy, ale odpowiedni tryb życia pozwoli na polepszenie stanu zdrowia chorych.

Zdrowy tryb życia jako metoda leczenia i kontroli cukrzycy jest zalecany wszystkim chorym na cukrzycę, niezależnie od typu na jaki cierpią. Zdrowy styl życia to utrzymanie właściwej masy ciała, zdrowa dieta, regularny wysiłek fizyczny, oraz unikanie tytoniu i alkoholu. Aktywność fizyczna i ćwiczenia poprawiają wrażliwość na insulinę u wszystkich diabetyków, przez co ułatwiają kontrolę poziomu cukru we krwi, ale także poprawiają humor i dodają energii.

Zdrowa, zbilansowana dieta oraz regularny wysiłek fizyczny są bardzo ważnymi elementami leczenia cukrzycy typu 2. Niektórzy chorzy, zwłaszcza nowo zdiagnozowani, są w stanie kontrolować cukrzycę typu 2 jedynie przy pomocy właściwej diety i ćwiczeń fizycznych, bez potrzeby uciekania się do środków farmakologicznych.

Odpowiednia dieta

Prawidłowe odżywianie ma bardzo duże znaczenie w zapobieganiu oraz leczeniu przewlekłych powikłań cukrzycy i poprawie ogólnego stanu zdrowia pacjenta. W cukrzycy szczególnie ważne jest zrozumienie i wykorzystanie informacji o węglowodanach.

Węglowodany bowiem są to cukry. Stanowią one tym samym najlepsze źródło energii dla organizmu każdego człowieka, gdyż nasze komórki potrzebują do życia glukozy. Glukoza jest to cukier prosty, tzn. od razu jest wchłaniana z przewodu pokarmowego do krwi i stamtąd jest dostarczana do wszystkich komórek.

Cukry złożone muszą ulec wcześniejszemu strawieniu w żołądku i jelitach, by powstała z nich glukoza. Dlatego też w diecie osoby chorej na cukrzycę bardzo istotne jest ile tych węglowodanów jest dostarczanych w pożywieniu. Konieczne jest uświadomienie chorego o skutkach nieprawidłowego odżywiania oraz nauczenie, jak powinien komponować swoje posiłki.

Dieta diabetyka powinna brać pod uwagę:

- ∞ całkowitą kaloryczność diety,
- ∞ rodzaj kalorii na poszczególne posiłki w ciągu każdego dnia,
- ∞ źródła pokarmów, które zabezpieczają zapotrzebowanie kaloryczne

Celem stosowania odpowiedniej diety jest:

- ∞ utrzymanie prawidłowego stężenia glukozy we krwi, aby zapobiegać różnego rodzaju powikłaniom cukrzycy,
- ∞ utrzymaniu jak najlepszych wartości ciśnienia tętniczego krwi, co zapobiegnie chorobom układu krwionośnego,
- ∞ utrzymanie odpowiedniej masy ciała chorego.

