ŠEĆERNA BOLEST

Razoružajmo dijabetes

Nakon Drugog svetskog rata šećerna bolest bezobzirno napreduje u razvijenim zemljama gde je poznata kao jedan od vodećih uzroka smrti. Ako se ovakva tendencija širenja nastavi, svako peto današnje novorođenče kad-tad će se tokom svog života razboleti od dijabetesa. Rešenje za tu bolest donedavno nije bilo poznato.

Međutim, danas više nije tako! Mnogi ljudi pobeđuju dijabetes. Oni uspevaju da normalizuju nivo šećera u krvi i skidaju se sa insulina zahvaljujući zdravim promenama u načinu života.

Šta je zapravo šećerna bolest?

Šećerna bolest se javlja kad organizam više nije sposoban na pravilan način da upravlja glukozom (šećerom), zbog čega ona dostiže opasno visok nivo u krvi. Dijabetes se obično dijagnostikuje kada se pregledom krvi nakon osmosatnog posta najmanje dvaput dokaže povišen nivo glukoze iznad 7,0 mmol/l. Prema istom testu dobijena vrednost od 6,1 - 6,9 mmol/l smatra se graničnom i označava nepravilnu toleranciju glukoze. To je stanje koje obično prethodi pravom dijabetesu.

Postoje dve vrste dijabetesa. Od tipa I oboleva oko pet posto dijabetičara. Oni su obično mršavi i retko kad je njihova telesna težina iznad normale. Ovaj tip dijabetesa najčešće započinje u detinjstvu i zato ga popularno zovemo juvenilnim dijabetesom. Budući da takvi dijabetičari ne mogu preživeti bez insulina, danas je njegovo službeno ime diabetes mellitus zavisan o insulinu (IDDM).

Dijabetes tipa II u mnogočemu je drugačiji. Nazivamo ga adultnim dijabetesom (dijabetesom odraslih) ili diabetes mellitus nezavisan o insulinu (NIDDM). Ta vrsta šećerne bolesti je vrlo dobro poznata i od

U Americi se svakih 50 sekundi otkrije novi dijabetičar.

nje oboljeva više od 90% dijabetičara. Obično se javlja između 50. i 55. godine života, kada su ljudi stariji i deblji. Nasuprot juvenilnom dijabetesu, većina dijabetičara tipa II u trenutku postavljanja dijagnoze ima obilje insulina u svom organizmu. Ali, postoji određeni razlog zbog čega se u njima blokira taj insulin da ne vrši pravilno svoju uobičajenu funkciju.

Koji znaci upozoravaju na dijabetes?

Klasični simptomi te bolesti jesu polidipsija (preterana žeđ), polifagija (preterana glad) i poliurija (preterano mokrenje). Međutim, na samom početku bolesti ti simptomi nisu toliko izraženi - možda se pojavi samo nešto veća učestalost mokrenja i povećana žeđ. Procenjuje se da u Americi, uz 16 miliona registrovanih bolesnika, postoji još 7 miliona osoba koje imaju povišen nivo šećera u krvi, ali nisu svesne toga. Ali kako se bolest razvija, posledice postaju katastrofalne, jer ona deluje na sve telesne organe i postupno ih razara. Pokušajte da sagledate veličinu rizika od neotkrivenog i slabo kontrolisanog dijabetesa u sledećim podacima:

- Osam od deset dijabetičara ima probleme s vidom. U razvijenim zemljama šećerna bolest je vodeći uzrok neprirođenog slepila.
- Dijabetičari imaju 18 puta veću mogućnost da dožive ozbiljno oštećenje bubrega od osoba koje nisu dijabetičari. Oko 25% dijaliziranih pacijenata boluje od šećerne bolesti.
- Dijabetes snažno pospešuje aterosklerozu (začepljenje arterija). Posledica je udvostručenje rizika od srčanog infarkta i moždanog udara. Taj proces može dovesti i do impotencije, slabljenja sluha, intermitentne klaudikacije (grčeva u nogama) i gangrene (dijabetes je uzrok polovine svih amputacija stopala i nogu kod odraslih).

Šta uzrokuje pojavu dijabetesa tipa II?

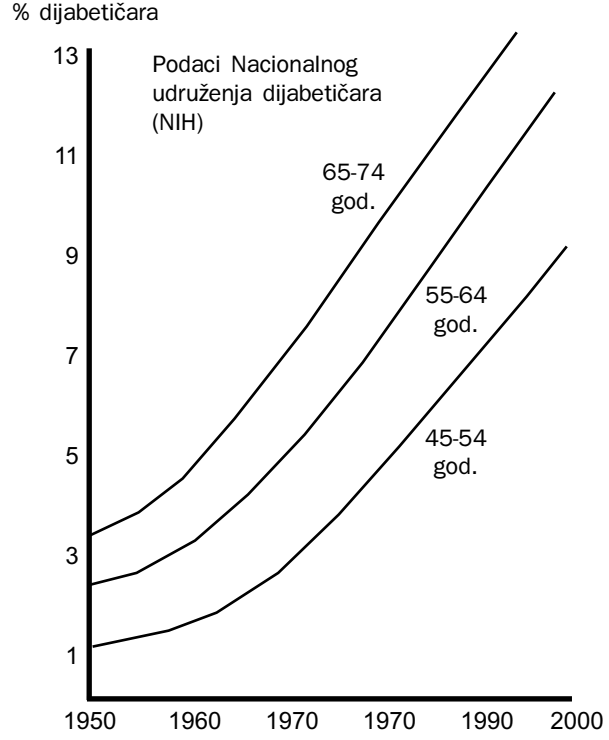
Studije pokazuju da postoji velika povezanost između nastanka te bolesti i masnoća - onih iz hrane kao i onih u telu. Šećerna bolest je vrlo retka u krajevima sveta gde ljudi unose malo masnoća u organizam i gde je gojaznost gotovo nepoznata.

Normalno je da insulin, jedan od hormona gušterače, osposobljava telesne ćelije za iskorištavanje glukoze i da upravlja nivoom šećera u krvi. Ali najčešći problem kod adultnog dijabetesa ne leži u gušterači koja ne proizvodi dovoljno insulina, već u nedostatku osetljivosti na insulin. Takav otpor i neosetljivost ćelija prema delo-

vanju insulina izgleda da je direktno povezana sa gojaznošću i prekomernim unosom masnoća ishranom, a možda i sa stanjem jetre.

Zar nije sam šećer krivac za šećernu bolest?

Dr. James Anderson, profesor medicine i kliničke ishrane na Medicinskom fakultetu Univerziteta u Kentuckyju i vrlo poznati stručnjak za dijabetes, proučavao je delovanje hrane na nivou šećera u krvi. Kao što su to učinili i drugi naučnici pre njega, dr. Anderson je uspeo kod zdravih mladih ljudi da izazove blagi dijabetes tokom svega dve sedmice posebne ishrane prezasićene masnoćama. Te je



Postotak dijabetičara u prikazanim starosnim grupama u stalnom je porastu. Npr. postotak dijabetesa kod osoba između 45 i 54 godina porastao je od 1950. do 2000. godine sa 1 na 9%, što iznosi povećanje od 900%.

ljude, naime, hranio tako da su 65% svojih dnevnih energetskih potreba zadovoljavali iz masnoća. Druga grupa mladih ljudi istih karakteristika dobijala je hranu koja je sadržavala jako malo masnoća (svega 10% dnevnih kalorijskih potreba) uz pola kilograma šećera dnevno. Ali, čak ni nakon jedanaest sedmica takve ishrane u toj se grupi nije mogao dokazati ni jedan jedini dijabetičar. Time je istraživanje zaključeno.

Kako onda na najbolji način pristupiti lečenju ove bolesti?

Nekoliko centara u SAD-u radi s dijabetičarima preko seminara i praktičnih tečajeva zdravog načina života i pravilne ishrane. Rezultati takvog rada pokazali su da većina dijabetičara tipa II može normalizovati svoj nivo šećera u krvi uz prihvatanje jednostavne ishrane (vrlo siromašne masnoćama, a bogate vlaknima) i programa redovnog vežbanja. Često su rezultati vidljivi već nakon samo nekoliko sedmica praktične primene.

Smanjenje količine masti i ulja u ishrani ima presudnu ulogu. Kad ograničimo unos tih sastojaka u organizam, manje masnoća dopire u krvotok i jetru. Time započinje vrlo složen proces koji postepeno obnavlja osetljivost ćelija na insulin. Zahvaljujući tome, taj hormon onda može regulisati ulaz šećera iz krvotoka u ćelije organizma. Učinci su vrlo često dramatični. Kod velike većine dijabetičara tipa II koji smanje unos masnoća na oko 10% ukupnih kalorija, za manje od osam sedmica normalizuju se laboratorijski nalazi. Mnogi se među njima na kraju mogu potpuno osloboditi terapije - bilo tableta, bilo injekcija.

Korištenje prirodnih namirnica bogatih vlaknima igra važnu ulogu pri stabilizaciji nivoa šećera u krvi. Kad osoba koristi rafinisane proizvode iz kojih su odstranjena biljna vlakna, nivo šećera u krvi beleži nagle poraste. U normalnim prilikama gušterača brzo reaguje i izlučuje insulin, pa glukoza naglo pada. Zato se, kod osoba koje konzumiraju takvu rafinisanu hranu, pića i grickalice, čitavog dana menjaju trenuci naglih porasta i padova nivoa šećera u krvi. S druge strane, upotrebom namirnica bogatih vlaknima uveliko se ublažavaju takva kolebanja, čime se stabilizuje i produžava osećaj sitosti i snage. Aktivno telesno vežbanje deluje slično insulinu tako što mnogo brže sagoreva suvišno gorivo (šećer u krvi i masne kiseline).

Međutim, najpreporučljivija promena načina života za dijabetičara jeste skidanje prekomerne telesne težine. Gojaznost je najuobičajenija negenetska komponenta koja doprinosi razvoju šećerne bolesti.

Vrlo se često samim mršavljenjem šećer u krvi vrati na potpuno normalne vrednosti. A opet, gore spomenuta ishrana siromašna masnoćama, a bogata vlaknima, kao i redovno vežbanje, uveliko pomažu pri ostvarenju ovog cilja.

Šta je sa dijabetesom tipa I?

Dijabetičari koji boluju od juvenilnog (mladalačkog) dijabetesa zavisnog od insulina, možda će morati spolja uzimati taj hormon tokom čitavog života, odnosno sve dok ne bude usavršeno i svima dostupno presađivanje gušterače. Ipak, ishrana bogata vlaknima, a siromašna masnoćama pomoći će i tim bolesnicima. Naime, ukoliko se tako budu hranili, kod njih će se smanjiti količina insulina potrebnog za održavanje stabilnog nivoa šećera u krvi, kao i uvek prisutna pretnja od vaskularnih komplikacija, a moguće je i potpuno izlečenje i odbacivanje injekcija.

U kravljem mleku je pronađena belančevina koja može povećati rizik kod male dece da obole od šećerne bolesti. Američka pedijatrijska akademija preporučuje da se deci najmanje do godine dana starosti NE daje kravlje mleko. Samim tim, deca koja su dojena imaju određenu zaštitu od te vrste dijabetesa.

Izgledi

Što se šećerna bolest otkrije ranije, to će promena načina života biti delotvornija. Stoga rano otkrivanje umanjuje potrebu za lekovima i injekcijama insulina. To je vrlo poželjno budući da obe vrste terapije prate i određene neželjene posledice.

Ne zaboravimo da su mere u načinu života koje pobeđuju i normalizuju mnoge slučajeve dijabetesa tipa II istovremeno i preventivne. Ukoliko izgubite čak i samo pet kilograma viška i nekoliko puta sedmično planirano žustro hodate, možete zaustaviti razvoj ove bolesti.

Zato, započnite odmah. Savladajte šećernu bolest pre nego što se u vama razvije.

Primena

Iako svaki četvrti stanovnik Amerike svesno ili nesvesno boluje od šećerne bolesti, njen nastanak se može sprečiti. Ponekad se već nastala bolest može u potpunosti izlečiti. Tajna leži u pravilnom načinu života i ishrane ili, jednostavnije rečeno, u maloj količini masnoća u ishrani kao i u organizmu.

Uputstva za smanjenje masnoća

Glavni krivac za pojavu adultnog dijabetesa jeste velika količina masnoća u ishrani. Jedan od značajnih načina rešavanja tog štetnog masnog izobilja jeste smanjenje upotrebe masti, maslaca i ulja pri samom kuvanju. Koje od sledećih mera vi primenjujete?

- Koristite se teflonskim posuđem kako biste smanjili količinu ulja koje vam je potrebno da hrana ne zagori.

- Kuvajte luk, zelenu papriku i drugo povrće u gustoj supi umesto da je pržite na ulju.
- Stavljajte manje ulja, maslaca ili masti nego što vam recept propisuje.
- Ne stavljajte nimalo maslaca na povrće.
- Maksimalno smanjujte premazivanje posuđa masnoćama.
- Izbegavajte prženje.
- Pripremajte samo jako nemasno meso (ili još bolje, uopšte ne jedite meso).
- Pripremajte povrće na pari ili u mikrotalasnoj pećnici umesto da ga dinstate na maslacu ili ulju.

Kako savladati dijabetes?

Dijabetes je vodeći uzrok neurođenog slepila, amputacije stopala i nogu, kao i slabljenja sluha. Najgore je to što mnogi ljudi nepotrebno pate. Evo formule koja vam može pomoći da savladate ovu bolest.

1. Jedite više prirodnih namirnica bogatih vlaknima, jednostavno pripremljenih, siromašnih masnoćama i šećerom. Obilno koristite integralne proizvode od punog zrna, gomolje i mahunarke, salate i povrće. Svakodnevno dobro doručkujte - vruće pahuljice od raznih žitarica satima će zadovoljiti vašu potrebu za jelom i stabilisati šećer u krvi.
2. Jedite cele sveže voćne plodove, ali ne više od triput dnevno (ako imate dijabetes).
3. Izbegavajte rafinisanu i prerađenu hranu. Ona je obično bogata masnoćama i šećerom, a siromašna vlaknima.
4. Značajno smanjite upotrebu masti, ulja i životinjskih masnoća. Ako jedete namirnice životinjskog porekla, upotrebite ih u što nemasnijem obliku i vrlo štedljivo, poput začina. Izbegavajte masne i kremaste prelive i sosove.
5. Ubrzano pešačite svakoga dana. Dve svakodnevne 30-ominutne brze šetnje idealne su za sagorevanje viška šećera u krvi.
6. Sarađujte sa lekarom koji ima iskustva u dijetalnoj terapiji kako bi pratio vašu potrebu za insulinom i prilagodio je novonastalom poboljšanju.