

Słodko-gorzka prawda

Cukrzyca przybiera rozmiary epidemii. Liczba osób, u których się ją diagnozuje rośnie lawinowo, ponieważ wielu z nas nawet nie wie, że nosi w sobie tę „słodko-gorzką prawdę”. Cukrzyca rozwija się skrycie i niepostrzeżenie, przez długi czas może pozostać niewykryta.

Mówiąc w uproszczeniu, cukrzyca oznacza przewlekłe zaburzenie przemiany materii, które wyraża się w trwale podwyższonym stężeniu glukozy (popularnie cukru) we krwi. Nasz organizm nie jest w stanie przyswoić glukozy dostarczanej wraz z pożywieniem (węglowodanami), jak ma to miejsce w przypadku osoby zdrowej. Ma to wiele niepożądanych dla nas następstw, którym należy bezwzględnie zapobiegać. Powinniśmy wiedzieć, że cukrzyca jest blisko związana z poziomem insuliny we krwi. Insulina jest hormonem wytwarzanym w trzustce i pełni rolę instrumentu organizmu, za pomocą którego glukoza może być przyswojona do komórek, w których pełni rolę „paliwa”.



Słodka diagnoza

Cukrzyca typu 2 jest wywołana nieprawidłowym działaniem insuliny w naszym organizmie. W początkowych stadiach cukrzycy stężenie insuliny we krwi może być prawidłowe lub nieznacznie podwyższone. Dopiero z czasem trwania cukrzycy ilość insuliny stopniowo zmniejsza się. Początki cukrzycy typu 2 są bardzo podstępne. Zazwyczaj nie występują żadne charakterystyczne objawy. Jedynie badanie poziomu glukozy we krwi pozwala na postawienie rozpoznania. W odróżnieniu od cukrzycy typu 1 skłonności genetyczne odgrywają tutaj większą rolę. Jeśli jedno z rodziców choruje na cukrzycę typu 2, to istnieje 40% ryzyko, że dotknie ona również ich dzieci.

A życie toczy się dalej...

Cukrzyca to nie koniec świata, jak uważa wielu z nas. Wiele osób cierpiących na nią może prowadzić życie tak samo, jak przed postawieniem diagnozy, choć z kilkoma zmianami i ograniczeniami. Uważa się, że około 80% przypadków cukrzycy typu 2 można zapobiec poprzez zmianę diety, zwiększenie aktywności fizycznej. Warto też sięgnąć po Diabetamid – suplement diety opracowany z myślą o osobach chcących zadbać o prawidłowy, fizjologiczny poziom glukozy we krwi. Polecany jest nie tylko osobom, u których zdiagnozowano cukrzycę typu 2, ale również tym, które postanowiły aktywnie zadbać o swoje zdrowie. A zdrowie mamy tylko jedno... Czy warto zatem ryzykować jego utratę?



Lubisz słodczyce?
Mamy dla Ciebie zdrowy i słodki PREZENT!
O Promocję zapytaj w aptece.

Diabetamid Dbaj o prawidłowy poziom glukozy we krwi

Objawy, które powinny wzbudzić Twoją czujność, to m.in.: postępujące zmęczenie, nadmierne pragnienie, częste oddawanie moczu, zaburzenia widzenia, niewyjaśniony spadek masy ciała, stany zapalne narządów płciowych, stany zapalne skóry, trudności z koncentracją.



INDEKS GLIKEMICZNY

Co to jest indeks glikemiczny?

To wskaźnik, który precyzuje, w jaki sposób dane produkty spożywcze wpływają na zmiany stężenia glukozy w surowicy krwi. W ten sposób możemy zmierzyć, jak szybko składniki zawarte w spożywanym pokarmie ulegają zamianie na glukozę krążącą we krwi.

Co w praktyce oznacza wartość indeksu glikemicznego w przypadku poszczególnego produktu?

Indeks glikemiczny można uznać za miarę szybkości z jaką po zjedzeniu danego produktu podnosi się poziom glukozy we krwi. Produkty o wysokim indeksie glikemicznym szybko uwalniają węglowodany, co powoduje szybki wzrost glukozy we krwi. Pokarmy o niskim indeksie glikemicznym uwalniają cukry powoli, a ich spożywanie nie wywołuje gwałtownych skoków glikemii.

Dlaczego jest to ważne?

Produkty o wysokim indeksie glikemicznym powodują u diabetyków trudne do opanowania wahania glukozy we krwi.

Słodko – gorzki rozrachunek

Cukrzyca wywołana brakiem lub nieprawidłowym działaniem insuliny to jedna z największych epidemii w dziejach ludzkości. Rozróżnia się dwa podstawowe rodzaje cukrzycy – typu 1 oraz typu 2. W obu przypadkach schorzenie to charakteryzuje się podwyższonym stężeniem glukozy we krwi. Skalę problemu najlepiej obrazuje fakt, że cukrzyca nazywana jest obecnie epidemią XXI wieku.

5% populacji świata cierpi na cukrzycę,

5 posiłków w ciągu dnia powinien przyjmować diabetyk,

5 sekund – co tyle diagnozuje się cukrzycę u kolejnej osoby na świecie,

10 rok życia to najczęstszy wiek, w którym ujawnia się cukrzyca typu 1,

15 minut wysiłku wystarczy, aby zużyć glukozę zawartą we krwi,

20% – tyle wynosi ryzyko zachorowania dziecka, jeśli u obojga rodziców wykryto cukrzycę,

40 kcal zawiera 10 gram cukru (mała łyżeczka),

45 – 50% diety diabetyków powinny zajmować węglowodany,

50% wynosi ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2 u kobiet, które w czasie ciąży chorowały na cukrzycę ciążową,

90% osób cierpiących na cukrzycę to osoby z cukrzycą typu 2,

1,5 miliona osób w Polsce ma wykrytą cukrzycę,

7 milionów – o tyle co roku powiększa się liczba diabetyków na świecie,

30 milionów tyle, ludzi żyje na świecie dzięki przyjmowaniu insuliny,

366 milionów – według prognoz w 2030 roku tyle wyniesie liczba cierpiących na cukrzycę.