

Cukrzyca typu 2



Źródło: www.mowimyjak.pl

Jakie są przyczyny?

Cukrzyca typu 2 to najczęściej występujący na świecie typ cukrzycy. Wyróżnia się dwie jej przyczyny:

- zaburzenie wydzielania i/lub działania insuliny (uwarunkowane genetycznie),
- otyłość, będąca przyczyną insulinooporności.

Tak więc w powstawaniu cukrzycy typu 2 biorą udział dwa czynniki: genetyczny, na który nie mamy wpływu, oraz środowiskowy (otyłość), który wynika w dużej mierze z trybu życia danej osoby.

Jak się rozwija?

Cukrzyca jest chorobą postępującą, jej rozwój przebiega stopniowo. Zaczyna się od otyłości oraz genetycznie uwarunkowanego zaburzenia produkcji i/lub wydzielania insuliny. Oznacza to, że insulina jest produkowana przez trzustkę, ale jej wydzielanie nie przebiega tak, jak u osoby zdrowej – wydzielana jest z opóźnieniem i dłużej niż powinna. Na tym etapie poziom glukozy we krwi utrzymuje się jeszcze w normie.

Z kolei drugi czynnik powodujący cukrzycę – otyłość – jest przyczyną insulinooporności; trzustka, aby utrzymać stężenie glukozy we krwi w normie, musi produkować coraz więcej

i więcej insuliny. Po kilku–kilkunastu latach takiego stanu komórki β trzustki ulegają wyczerpaniu i zmniejszają ilość produkowanej insuliny. Jest to okres, kiedy poziom glukozy we krwi ulega zwiększeniu – w tym momencie można rozpoznać cukrzycę typu 2.

Skąd się bierze?

Cukrzyca typu 2 jest chorobą dziedziczną. Zwykle dotyczy osób starszych, czasami nazywana jest nawet cukrzycą starczą, ale ze względu na epidemię otyłości wiek zachorowania na cukrzycę typu 2 znacznie się obniżył. Dziś nikogo już nie dziwi, że cukrzyca typu 2, która dawniej kojarzyła się ze starszym wiekiem, obecnie występuje coraz częściej u otyłych dzieci.

Jak zapobiegać?

Zapobieganie rozwojowi cukrzycy typu 2 polega na dbaniu o utrzymanie odpowiedniej masy ciała przez właściwą dietę i regularną aktywność fizyczną. Regularny wysiłek fizyczny zmniejsza insulinooporność. Przeprowadzone badania wykazują, że odpowiednia dieta i ruch są o wiele skuteczniejsze w zapobieganiu rozwojowi cukrzycy typu 2 niż jakiegokolwiek leki.

Jakie są objawy?

Objawy cukrzycy typu 2 rozwijają się stopniowo. Należą do nich: nadmierne pragnienie, oddawanie dużej ilości moczu, ogólne osłabienie i infekcje układu moczowo-płciowego. Gdy poziom cukru we krwi jest już wysoki, może nastąpić samoistne zmniejszenie masy ciała. Jest to wynikiem braku insuliny, co powoduje, że glukoza nie jest wprowadzana do komórek organizmu i nie jest wykorzystywana jako materiał energetyczny. Należy pamiętać, że początkowo, gdy poziom cukru we krwi nie jest jeszcze wysoki, objawów cukrzycy zwykle się nie stwierdza. Dlatego należy okresowo oznaczać stężenie glukozy na czczo lub wykonywać test tolerancji glukozy, zwłaszcza jeśli u chorego występują: otyłość, nadciśnienie tętnicze i choroby serca, a w rodzinie notowano przypadki cukrzycy.

Co jeść?



Źródło: www.linemed.pl

Dieta stosowana w cukrzycy typu 2 ma na celu zmniejszenie masy ciała. Liczba spożywanych kalorii przez osobę, u której diagnozuje się cukrzycę, jest zwykle bardzo duża – nawet 3500 kcal/d. Ważne jest, by dokładnie ustalić liczbę spożywanych kalorii; można to zrobić razem z dietetykiem lub samemu, korzystając z tabel kalorycznych.

Uświadomienie sobie, ile naprawdę zjadamy kalorii, jest niezwykle ważne – osoby otyłe zwykle twierdzą, że nie jedzą nic albo jedzą bardzo mało. Następnie należy stopniowo redukować liczbę spożywanych kalorii o około 500 kcal co kilka miesięcy. Zmniejszając liczbę kalorii dostarczanych z pożywieniem, odchudzamy się. Typowa dieta redukcyjna, czyli taka, która prowadzi do zmniejszenia masy ciała, to 1000–1200 kcal/d. Satysfakcjonująca szybkość chudnięcia to około 2,5 kg miesięcznie. Osoba, która mówi: „przestrzegam diety cukrzycowej”, a nadal jest otyła i nie zmniejsza swojej masy ciała, niestety się myli – diety nie przestrzega, bo nie chudnie, albo jej dieta zawiera za dużo kalorii jak na jej metabolizm. Warto więc co jakiś czas policzyć kontrolnie liczbę spożywanych dziennie kalorii. Oczywiście każda dieta, która ma na celu redukcję masy ciała, powinna być wsparta regularną aktywnością fizyczną.

Dieta osoby chorującej na cukrzycę typu 2 leczonej lekami doustnymi powinna obejmować 5 posiłków: trzy główne i dwie przekąski (II śniadanie oraz podwieczorek). Często pacjenci twierdzą, że to za duża liczba posiłków, uniemożliwiająca zmniejszenie masy

ciała. To nieprawda – w pojęciu dietetyki za posiłek uważa się również zjedzenie jabłka czy jogurtu. Często nie zdajemy sobie sprawy z liczby tzw. pustych kalorii, które spożywamy, a nie wliczamy ich do kaloryczności posiłków: słodkie napoje gazowane, soki, owoce, cukier używany do słodzenia napojów, kawa zbożowa z mlekiem. Często również nie bierze się pod uwagę zjadanych drobnych ciasteczek, drożdżówki, chipsów.