



Cukrzyca typu II a codzienne życie

data aktualizacji: 2022.01.29



Cukrzyca to bardzo podstępna choroba, która z roku na rok dotyka coraz więcej osób. Z tego względu jest uznawana za chorobę cywilizacyjną. Odpowiednia dieta, regularne badania oraz aktywność fizyczna to jedne z najważniejszych czynników, które wpływają na stan zdrowia osób, które borykają się z tą chorobą. Sama dieta i ogólne postępowanie w przypadku cukrzycy musi być regularna, często wymaga również poświęcenie ze strony osób chorujących.

Cukrzyca typu II - podstawowe informacje

Uznaje się, że cukrzyca typu II najczęściej jest wynikiem otyłości i złych nawyków żywieniowych. Jej podstawą jest insulinooporność, czyli mniejsza wrażliwość na insulinę. Inaczej nazywana jest również cukrzycą insulinoniezależną lub cukrzycą wieku dorosłego. Do niedawna faktycznie choroba ta dotyka głównie starsze osoby, jednak obecnie dotyczy to również coraz młodszych osób. Cukrzyca może być przez wiele lat utajona. Początkowo nie daje żadnych objawów. Jednym z pierwszych objawów jest nadmierne pragnienie oraz częstomocz. Pacjenci skarżą się także na ogólne osłabienie organizmu oraz częste infekcje układu moczowo-płciowego. U osób, które mają bardzo wysokie stężenie glukozy we krwi szybko tracą na wadze. Staje się tak, ponieważ glukoza nie dociera do komórek ciała, przez co nie zostaje wykorzystana jako źródło energii.

Rola diety w leczeniu cukrzycy typu II

Dieta w leczeniu tej choroby ma bardzo istotne znaczenie. Istotne jest, aby w trakcie dnia cukrzycy zjadali odpowiednią ilość kalorii, tak aby ich waga była pod ciągłą kontrolą. Przyjmuje się, że posiłki powinny być zjadane w regularnym odstępie czasowym, co 3-4 godziny. Istotna jest także rola węglowodanów, które są wartościowym źródłem energii. Należy unikać zatem cukrów prostych, które w szybkim tempie powodują wyrzut glukozy. Dla osób cierpiących na cukrzycę typu II najlepsza będzie [dieta z niskim indeksem glikemicznym](#). Powinna zatem bazować na zbożach i makaronach pełnowartościowych, kaszach i warzywach oraz owocach, które są nieco bardziej twarde, na przykład jabłko czy grejpfrut. Mile widziane na talerzach są także ryby, chude mięso a przykład z kurczaka oraz oliwa z oliwek. Nie należy spożywać białego pieczywa, bardzo słodkich, dostanych owoców, tłustych nabiałów i mięs. Ważne, aby kontrolować cholesterol i unikać tłuszczów nasyconych.

Wpływ choroby na codzienne życie

Cukrzyca wiąże się z licznymi powikłaniami, które dzielone są na dwie kategorie: mikroangiopatyczne oraz makroangiopatyczne. Te pierwsze dotyczą powikłań małych naczyń krwionośnych i dotyczą uszkodzeń siatkówki, nerek czy uszkodzeń nerwów. Uszkodzenia makroangiopatyczne związane są z uszkodzeniami dużych naczyń krwionośnych i powodują chorobę wieńcową, niedokrwienie kończyn dolnych, choroby naczyń mózgu. Niedostosowanie się do zaleceń lekarzy i zaniedbanie mogą prowadzić do bardzo poważnych konsekwencji zdrowotnych, a nawet mogą zagrażać życiu.

Należy pamiętać o tym, aby codziennie kontrolować poziom cukru we krwi. Tylko stały monitoring pozwoli na bieżąco odpowiednio reagować. Oprócz poziomu cukru należy także regularnie sprawdzać ciśnienie tętnicze, ponieważ choroba ta ma znaczny wpływ na układ sercowo-naczyniowy. Istotna jest także wielkość cholesterolu, dlatego należy często sprawdzać relacje pomiędzy frakcją LDL a HDL. Kolejnym parametrem, który stale należy kontrolować jest waga ciała. Wyliczony odpowiednio wskaźnik BMI również jest niezwykle istotny. Wszelkie badania oraz leczenie zawsze musi być pod ścisłą kontrolą lekarza prowadzącego.

Artykuł sponsorowany.

Źródło: <https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/66617-cukrzyca-typu-ii-a-codzienne-zycie>