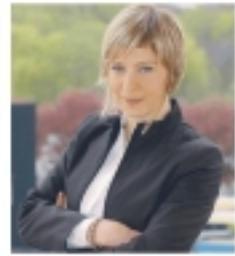




za Pyrus piše



Dr.sc. DARIJA VRANEŠIĆ BENDER

Dijabetes

- epidemija modernog doba

Epidemija dijabetesa razlog je sve veće zabrinutosti na globalnoj razini jer do 2025. godine broj oboljelih sa sadašnjih 250 milijuna mogao bi porasti na više od 330 milijuna.

No, već sada dijabetes je uzrok 3,5 milijuna smrti godišnje u svijetu i zauzima vrh ljestvica uzroka smrti.

Hrvatska ima oko 200.000 dijabetičara, od kojih je gotovo polovica neotkrivenih, što i ne čudi s obzirom na to da ponekad prođe i desetak godina dok bolesnik shvati da je obolio od šećerne bolesti, odnosno kad nastanu ozbiljni zdravstveni problemi.

Među oboljelim od dijabetesa tipa 2 sve je više djece, a razlog je debljina kao posljedica neadekvatne prehrane, slatkih gaziranih napitaka i premalo kretanja.

Valja naglasiti da postoji razlika između dijabetesa tipa 1 i dijabetesa tipa 2. Naime, dijabetes tipa 1 je autoimuna bolest kod koje gušteraća proizvodi premalo inzulina ili ga uopće ne proizvodi, što znači da šećer iz krvi uopće ne može ući u stanice. Od te vrste dijabetesa obolijeva manji broj dijabetičara ili najviše do 10%. Procjena je da je takvih bolesnika u Hrvatskoj oko 17.000.

S druge strane, znatno je češći dijabetes tipa 2, koji je uglavnom povezan s načinom života, odnosno s debljinom i premalo tjelesne aktivnosti te pušenjem. Iako kod takvih bolesnika gušteraća proizvodi inzulin, stanice su na njega neosjetljive, a posljedice su slične kao kod dijabetesa tipa 1 jer šećer ostaje u krvi, a ne ulazi u stanice.

Neliječeni ili loše liječeni dijabetes ima ozbiljne zdravstvene posljedice. Najčešće su to kardiovaskularne bolesti, retinopatija (brojni problemi s vidom, među kojima

čak i sljepilo), problemi s bubrezima (dijabetička nefropatija), neuropatija (loša periferna cirkulacija) i dijabetičko stopalo. Sve te komplikacije dijabetesa nerijetko su i uzrok smrti dijabetičara.

U današnje vrijeme čest je slučaj da je tjelesna aktivnost potpuno zanemarena, a brze i rafinirane hrane bogate masnoćama imaju izobilju i svima je dostupna. Udržani sa svakodnevnim stresom i mogućom genetskom predispozicijom, ovi čimbenici čine rizični kvartet koji – ukoliko izostane pravovremena reakcija – dovode do niza komplikacija i ozbiljnih posljedica po zdravlje.

Ironija leži upravo u činjenici da su mehanizmi nastanka spomenutih bolesti u velikoj mjeri razjašnjeni te da je većinu smrti i narušene kvalitete života moguće sprječiti jednostavnim metodama, među kojima dominira pravilna prehrana, odnosno promjene životnog stila.

Prehrambene smjernice za dijabetičare

Prehrambene smjernice za dijabetičare predstavljaju univerzalne principe pravilne prehrane koji vrijede za opću populaciju. Međutim, dijabetičari ih se moraju strogo pridržavati, bez većih odstupanja od zadanog broja, veličine i rasporeda dnevnih obroka koji su prilagodeni vrijednostima glukoze u krvi.

Kod oboljelih od dijabetesa tipa 1 obroci se moraju uskladiti s vrstom i dozama inzulina i vrijednostima glukoze u krvi, dok se kod oboljelih od dijabetesa tipa 2 obroci planiraju s obzirom na trenutnu i ciljanu tjelesnu masu, eventualno uzimanje hipoglikemika te razinu glukoze u krvi. Ukupan dnevni energetski unos bi trebao biti podijeljen u više manjih obroka koji sadržavaju optimalan omjer nutrijenata. Prema najnovijim smjernicama Američkog Dijabetičkog Društva dnevni unos ugljikohidrata bi trebao iznositi od 45-65% ukupnog kalorijskog unosa. Unos masti bi se trebao kretati između 25 i 35%, a unos bjelančevina između 12 i 20%. U skupinu ugljikohidrata pripadaju jednostavni i složeni ugljikohidrati. Jednostavni ugljikohidrati kao što su glukoza, fruktoza i saharoza se ne preporučuju u prehrani osoba s dijabetesom, osim u niskim količinama u liječenju hipoglikemije (niske razine glukoze u krvi). Od različitih vrsta masti dijabetičarima se preporuča unositi jednostruko (maslinovo ulje, orašasti plodovi) i višestruko nezasićene masne kiseline (omega-3 iz plave

ribe i sjemenki sezama), dok se unos zasićenih masnih kiselina treba ograničiti na manje od 7% ukupnog dnevnog unosa radi njihovog štetnog djelovanja na kardiovaskularni sustav. Kod unosa bjelančevina prednost bi trebalo dati bjelančevinama biljnog porijekla i to onima iz ribe i mesa peradi.

Dijabetičari osim na unos hrane trebaju pripaziti i na unos pića. Idealno sredstvo za hidraciju je voda, a preporučeni dnevni unos iznosi 0,3 dl/kg tjelesne mase. Svakako bi trebalo izbjegavati zasladene i gazirane napitke te napitke s većom količinom sladila i konzervansa.

S unosom alkohola valja biti na oprezu. Studije pokazuju kako umjerena konzumacija alkohola pomaže u regulaciji razine šećera u krvi, no i neznatno prekoračenje granice može izazvati izrazit pad glukoze u krvi koji može biti vrlo opasan.

Neizostavan dio liječenja dijabetičara svakako je i tjelesna aktivnost. Tjelovežba je uz reduksijsku dijetu osnovni preduvjet za gubitak tjelesne mase, za koji se – u svrhu prevencije – u predisponiranih i oboljelih od dijabetesa tipa 2 smatra da bi trebao iznositi između 5 i 10%.

Ukoliko se pravilnoj prehrani pridruži i redovita tjelovežba te izbjegavanje stresa, razina glukoze u krvi zasigurno će se početi približavati željenim (referentnim) vrijednostima.

Mediteranska prehrana - najbolji izbor za dijabetičare

Znanstvena istraživanja pružaju sve više dokaza o blagotvornosti mediteranske prehrane. Jasno je da mediteranski način prehrane ne može izlječiti dijabetes, ali novija istraživanja ukazuju da je najbolji izbor kada je riječ o prevenciji, ali i kontroliranju ove bolesti.

Usporednom prehrane siromašne mastima, kakvu preporuča American Heart Association, i mediteranske prehrane, pokazalo se da mediteranska prehrana znatno uspješnija u kontroli razine glukoze u krvi u pretilih osoba oboljelih od dijabetesa tipa 2. Dodatno, mediteranska prehrana je dovela do većeg gubitka na tjelesnoj masi od prehrane siromašne mastima.

Mediteransku prehranu odlikuje bogatstvo unosa biljne hrane kao što su žitarice i orašasti plodovi sa posebnim naglaskom na voće i povrće. Sastavni dio mediteranske prehrane je unos ribe koji daleko nadmašuje unos mesa, pogotovo crvenog. Za brojne zdravstvene blagodati odgovoran je visok unos nezasićenih masnih kiselina (zahvaljujući ribi i maslinovom ulju) te visok unos vlakana, fitokemikalija i antioksidansa koje osigurava voće i povrće.



Dodaci prehrani za dijabetičare

Vitamini i minerali su tvari koje trebamo u malim količinama, a neophodni su za pravilno funkcioniranje organizma.

Potrebe za vitaminima i mineralima često se povećavaju u stanju bolesti, a ponekad je teško unijeti sve potrebne tvari hranom.

U prevenciji i liječenju bolesti znanstvenici sve više ističu važnost antioksidansa, moćnih boraca protiv upalnih stanja u organizmu koja su karakteristična i za dijabetes. Osim pridržavanja režima prehrane za dijabetičare dodatnu potporu u liječenju osiguravaju dodaci prehrani.

ČEŠNJAK I PERŠIN

Istraživanja pokazuju da svakodnevni unos češnjaka može pomoći osobama s dijabetesom i/ili visokim krvnim tlakom. Zahvaljujući sadržaju antioksidansa, pomaže smanjiti glukozu u krvi i sistolički tlak. Peršin, osim što je koristan za snižavanje glukoze u krvi, ima i značajan hepatoprotективan učinak. Češnjak i peršin udruženim snagama povoljno djeluju na zdravlje osoba oboljelih od dijabetesa.

ALOE VERA

Nekoliko istraživanja potvrđuje antidiabetički učinak aloe vere. Naime, ekstrakt aloe vere kod dijabetesa ima višestruku ulogu. Pomaže u snižavanju tjelesne mase te snižava razinu triglicerida u plazmi, ali i u jetri. Također je ustanovljeno da sudjeluje u kontroli šećera na način da snižava koncentraciju glukoze u krvi poboljšavajući osjetljivost na inzulin.

ZELENI ČAJ

Snažni antioksidansi zelenog čaja smanjuju rizik za nastanak dijabetesa tipa 2, čuvaju jetru, a i pomažu kod gubitka viška kilograma. Zeleni čaj je dobio veliki broj potvrda znanstvene zajednice o svojoj blagotvornosti stoga s njegovim unosom nećemo pogriješiti.



JABUČNI OCAT

Jabučni ocat se pokazao kao korisno oruđe u kontroli šećera u krvi. Ima sposobnost regulacije postprandijalne glikemije, a to je količina glukoze izmjerena u krvi 2 sata nakon obroka. Također, ne treba zaboraviti i njegovu ulogu u mršavljenju čime doprinosi boljoj kontroli bolesti.

Posljednja vijest!

Ocat prije spavanja za dijabetes tipa 2

Rezultati nove studije sugeriraju kako doza octa prije odlaska na počinak pomaže u regulaciji jutarnje razine glukoze u krvi.

Ranije su studije pokazale kako ocat ima isti učinak kad ga se konzumira tijekom dnevnih obroka, a u ovoj studiji je promatrana učinak 2 žlice jabučnog octa popijenog prije spavanja kod odraslih pacijenata neovisnih o inzulinu. Razina glukoze u krvi natašte se zahvaljujući octu smanjila za 4 %.

Izvor: Diabetes Care

C KOMPLEKS

Vitamin C je vitamin topiv u vodi kojeg karakterizira izrazita termolabilnost. Razgradije se kod temperatura viših od 50 °C. Svježe voće i povrće predstavlja glavni izvor vitamina C, no stajanjem dolazi do gubitaka na tom vrijednom vitaminu. Opće je poznata važnost adekvatnog unosa vitamina C, te je korisno eventualni manjak nadoknaditi dodacima prehrani. Istraživanja su dovela do novih spoznaja koja ukazuju kako obilje vitamina C može smanjiti rizik obolijevanja od dijabetesa tipa 2. Također, pokazalo se da vitamin C ima izrazito važnu ulogu u sprječavanju degenerativnih promjena na očima kod oboljelih od dijabetesa.

VITAMIN E

Vitamin E je snažan antioksidans koji ima mnogobrojne uloge u ljudskom organizmu. Pokazalo se kako ima sposobnost smanjenja razine medijatora upalnih bolesti, stoga njegov adekvatan unos pomaže i osobama oboljelim od dijabetesa.

KALCIJ - MAGNEZIJ - CINK

Sva su tri minerala izuzetno vrijedna za naš organizam, a pokazalo se da imaju i ulogu u kontroli i prevenciji dijabetesa. Istraživanja pokazuju kako osobe koje osiguravaju obilje kalcija, magnezija i cinka imaju manji rizik od dijabetesa. Također, novija istraživanja povezala su magnezij s brojnim mehanizmima koji štite u nastanku inzulinske rezistencije, dijabetesa, hipertenzije te metaboličkog sindroma – mahom stanja koja su usko vezana uz početak 21. stoljeća. Indikativno je i da značajni dio zapadnjačke populacije ne unosi dovoljno magnezija, kalcija i cinka putem prehrane te je stoga nadopuna ovih minerala pametan ulog u zdravlje.

OMEGA-3 masne kiseline

Glavni zadatak omega-3 masnim kiselinama je zaštita srca i krvnih žila, no rezultati istraživanja pokazuju da mogu pomoći i u kontroli glukoze u krvi. Naime, povišene razine omega-3 masnih kiselina u plazmi povezuju se s poboljšanom osjetljivošću na inzulin u oboljelih od dijabetesa tipa 2.

PYRCHOL-X fermentirana crvena riža

Znanstvene studije provedene na ljudima ukazale su da crvena riža uspješno smanjuje razinu ukupnog i LDL kolesterola (za oko 20 %) te triglicerida u krvi. To je svojstvo blagotvorno za brojne dijabetičare koji imaju neadekvatno reguliran lipidni profil te se preporučuje kod povišenih vrijednosti kolesterola.

PROPOLIS

Još jedan andioksidativni adut za dijabetičare je prirodnji proizvod propolis. Zahvaljujući iznimnom sadržaju antioksidansa, propolis posjeduje specifična svojstva blagotvorna pri liječenju hipertenzije, ateroskleroze te bolesti srca i krvožilja – nažalost čestih pratitelja dijabetesa. Također, može ublažiti i usporiti brojne degenerativne promjene i komplikacije dijabetesa.

BROKULA

Dijabetičari često pate od bolesti krvnih žila koje mogu dovesti do bolesti srca, moždanog udara te oštećenja vida i bubrega. Istraživanja učestalo potvrđuju snagu sulforafana iz brokule pa su između ostalog znanstvenici zabilježili kako sulforafan pomaže organizmu u proizvodnji enzima koji štite krvne žile na način da smanjuje oštećenja koja uzrokuje visoka koncentracija šećera u krvi. Također je zabilježeno i kako aktivira gene koji reguliraju rad zaštitnih antioksidativnih i detoksicirajućih enzima.

PROPOLISNO BILJNI EKSTRAKT POMAŽE U REGULACIJI ŠEĆERA

Ovaj antidiabetički biljni pripravak osim propolisa sadrži i mješavinu ekstrakata biljaka: korijen vodopije, korijen maslačka i mahune graška. Biljke djelujući u sinergiji ostvaruju antihiperglikemijski učinak. Korijen vodopije i korijen maslačka sadrže inulin koji ima povoljno djelovanje na regulaciju glikemije. Ekstrakt korijena maslačka i mahune graška djeluju kao diuretik. Potičući izlučivanje tekućine iz organizma ispiru mokraće puteve štite ih od infekcije. Ovaj propolisno biljni ekstrakt sadrži i flavonoide koji štite i obnavljaju stanice gušterače zadužene za proizvodnju inzulina i na taj način sudjeluju u kontroli šećera u krvi.

*Dr.sc. DARIJA VRANEŠIĆ BENDER
/ Vitaminoteka*

"Na prvi pogled pomalo ironičan scenarij borbe sa šećernom bolešću hranom, zapravo ima smisla i funkcionalan je u tolikoj mjeri da je ušao u svjetske smjernice i gotovo je ravнопravan oralnim hipoglikemicima (ne-inzulinskim lijekovima koji različitim mehanizmima smanjuju razinu šećera u krvi).

Kako gotovo niti u jednoj bolesti nisu primjenjive jednostavne jednadžbe, tako niti dijabetes i terapijske smjernice u prevenciji i liječenju šećerne bolesti ne možemo staviti pod isti nazivnik. Primjerice kod dijabetesa tipa 1 koji je uvjetovan autoimunim zbivanjima pri kojima dolazi do oštećenja beta-stanica gušterače te prestanka lučenja inzulina, prehrana neće ostvariti preventivni učinak na njegov nastanak i razvoj.

Međutim, kod dijabetesa tipa 2, čiji je nastanak – osim obiteljskim nasleđem, većim dijelom uvjetovan poremećajima prehrane, tj. prekomjernom tjelesnom masom i posljedičnom neosjetljivošću na inzulin, pravilna prehrana može odigrati ključnu ulogu u prevenciji i odgodi bolesti te ublažavanju njenih posljedica."

Ana Marija Liberati Čizmek, dr.med.

Sveučilišna klinika za dijabetes, endokrinologiju i bolesti metabolizma „Vuk Vrhovac“