**Dieta dla cukrzyka – sprawdź, jak z chorobą radzą sobie gwiazdy**

**Co 11 dorosły na świecie zmaga się z cukrzycą. Według International Diabetes Federation, w 2040 roku chorych będzie ponad 640 milionów. Natomiast WHO prognozuje, że w 2030 roku cukrzyca będzie 7 najczęstszą przyczyną zgonów. Ta przewlekła choroba metaboliczna dotyka ludzi w każdym wieku. Chociaż nie da się jej wyleczyć, to można z nią normalnie żyć. Podstawą, obok odpowiednich leków, jest starannie skomponowana, zdrowa dieta. Jak odżywiają się znane osoby, chorujące na cukrzycę? Śmiało można brać z nich przykład.**

14 listopada, w rocznicę urodzin odkrywcy insuliny, Fredericka Bantinga, obchodzony jest Światowy Dzień Cukrzycy. Akcję zapoczątkowała Międzynarodowa Federacja Diabetologiczna (IDF) w 1991 roku, w 70. rocznicę odkrycia hormonu. Jej celem jest zwiększenie świadomości społeczeństwa na temat przyczyn, objawów, leczenia i powikłań choroby. Wiedzę o cukrzycy propaguje ponad 200 organizacji członkowskich IDF oraz wiele innych stowarzyszeń, lekarzy i osób zajmujących się opieką medyczną.

**Cukrzyca – choroba XXI wieku**

Insulina to hormon wydzielany przez trzustkę, który ma duże znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Kiedy proces wydzielania lub działania insuliny jest zaburzony, mamy do czynienia z cukrzycą, czyli przewlekłą chorobą metaboliczną.

Wyróżniamy 2 główne rodzaje cukrzycy: typu I i typu II. Cukrzyca typu I (insulinozależna) dotyczy 15-20% chorych. Najczęściej występuje u dzieci i ludzi młodych. Przyczyną choroby jest zniszczenie komórek beta trzustki, odpowiedzialnych za produkcję i wydzielanie insuliny. Pacjenci muszą ją więc przyjmować.

Cukrzyca typu II (insulinoniezależna) częściej dotyka osoby starsze, zwykle otyłe (ok. 80-85% wszystkich pacjentów) lub zmagające się z nadciśnieniem tętniczym. Do rozwoju cukrzycy typu II mogą doprowadzić złe nawyki żywieniowe, nadwaga, stres, zespół Cushinga i mała ilość snu.

Nieleczona cukrzyca, zarówno typu I, jak i II, może doprowadzić do groźnych dla zdrowia i życia powikłań. Według WHO choroba jest główną przyczyną ślepoty, niewydolności nerek, zawałów serca i udarów mózgu. Aby zapobiec przykrym konsekwencjom, trzeba wdrożyć odpowiednie leczenie. Duże znaczenie w walce z cukrzycą ma odpowiednie odżywianie. Dieta powinna wyrównywać stężenie glukozy we krwi, wspierać utrzymanie prawidłowej masy ciała oraz wspomagać kontrolę ciśnienia tętniczego i gospodarki lipidowej – podkreśla Roksana Środa, dietetyk kliniczna MajAcademy.

Na cukrzycę może zachorować każdy. Wiele znanych osób, które można zobaczyć na okładkach gazet, zmaga się z chorobą. Prezenterzy, sportowcy, politycy, celebryci i aktorzy otwarcie mówią o życiu z cukrzycą.

**Jak z cukrzycą radzą sobie gwiazdy?**

Dziennikarz muzyczny, prezenter i producent radiowo-telewizyjny – Michał Figurski – długo wypierał chorobę. Niestety jego lekceważące podejście do cukrzycy doprowadziło do groźnych powikłań. Doznał wylewu krwi do mózgu, uszkodzenia wzroku i naczyń krwionośnych. Po żmudnej i bolesnej rehabilitacji oraz przeszczepach trzustki i nerek, dziennikarz diametralnie zmienił swoje podejście do choroby. Przede wszystkim postawił na zdrowe nawyki żywieniowe, które pomagają mu utrzymać dobre samopoczucie. Dieta cukrzyka powinna opierać się na produktach o niskim indeksie glikemicznym (IG < 55). W jadłospisie nie może zabraknąć kefirów i jogurtów naturalnych, warzyw, a zwłaszcza pomidorów, sałaty, pietruszki, papryki, szpinaku czy kapusty, roślin strączkowych, zbóż, tj. płatki owsiane, kasza gryczana czy ryż brązowy, chudych mięs, ryb, cytrusów i owoców jagodowych, orzechów, nasion i pestek – wylicza dietetyk Roksana Środa – Z diety należy wykluczyć m.in. wyroby cukiernicze, płatki śniadaniowe, słodzone przetwory mleczne, dojrzałe banany, gotowane ziemniaki, tłustą wołowinę czy niskiej jakości wędliny i kiełbasy – dodaje.

Olaf Lubaszenko przyznał, że w jego przypadku cukrzyca była ściśle powiązana z otyłością. Aktor usłyszał diagnozę podczas jednej ze swoich wizyt lekarskich. W walce z chorobą pomogło mu zrzucenie 80 kilogramów i radykalna zmiana nawyków żywieniowych na lepsze. Jedzenie o regularnych porach, ograniczenie alkoholu, racjonalne komponowanie posiłków, picie odpowiedniej ilości wody i pamiętanie o zdrowych tłuszczach, to tylko jedne z wielu zasad, które rządzą w kuchni aktora.

O swojej walce z cukrzycą typu I otwarcie mówi Marta Wiśniewska, znana w świecie biznesu jako Mandaryna. O swojej chorobie dowiedziała się w 2003 roku, w ostatnim trymestrze ciąży z córką Fabienne. Tancerka mimo cukrzycy w pełni korzysta z życia. Jest aktywna w pracy i w domu, rozwija swoje pasje i odnosi sukcesy. Jednocześnie dba o swoje zdrowie – korzysta z pompy insulinowej, pamięta o aktywności fizycznej i stosuje się do najważniejszych zasad zdrowego odżywiania. Mandaryna o swojej codzienności z cukrzycą opowiedziała w podkaście Zdrowa Środa.

Z cukrzycą zmaga się wiele innych znanych osobistości. Polityk Lech Wałęsa, wokalista Zbigniew Hołdys, piosenkarka Paulina Ignasiak, wioślarz Michał Jeliński czy kucharz Damian Kordas to tylko niektórzy z nich. Celebryci swoim życiem pokazują, że cukrzyca to nie wyrok. Mimo choroby można spełniać swoje marzenia, realizować się zawodowo i prywatnie oraz osiągać zamierzone cele. Grunt to zawsze stawiać swoje zdrowie na pierwszym miejscu – przyjmować odpowiednie leki, kontrolować poziom glukozy we krwi, pamiętać o regularnej aktywności fizycznej i dobrze się odżywiać. Zdrowe życie z cukrzycą może być piękne!

 ---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Kontakt dla mediów**

Patrycja Ogrodnik

PR Manager

[p.ogrodnik@commplace.com.pl](http://p.ogrodnik@commplace.com.pl)

tel. 692 333 175