**Cukrzyca – źródło zdrowia tkwi w mądrym podejściu do odżywiania!**

**Cukrzyca to niezwykle podstępna choroba. Przez lata może czaić się w ukryciu, nie demonstrując żadnych objawów, by po czasie ujawnić spustoszenie, jakiego dokonała w naszym organizmie. Choć na cukrzycę cierpi oficjalnie ok. 5% populacji, to przyjmuje się, że co najmniej drugie tyle nawet nie jest w tym kierunku zdiagnozowane. Jak rozpoznać chorobę i co robić, by mimo cukrzycy cieszyć się życiem?**

**Czym jest cukrzyca i jakie są jej rodzaje?**

Cukrzyca jest następstwem zaburzeń w funkcjonowaniu gospodarki węglowodanowej. Pojawia się w momencie, gdy organizm zamiast wykorzystywać glukozę jako źródło energii, zaczyna gromadzić ją we krwi. Jak wynik ze statystyk, liczba zachorowań na cukrzycę stale rośnie. Zwłaszcza w krajach rozwiniętych i rozwijających się.

**Wyróżniamy dwa podstawowe typy cukrzycy:**

- typ I, pojawiający się na skutek uszkodzenia komórek trzustki, w wyniku których organizm sam nie produkuje insuliny,

- typ II, kiedy zaburzone jest zarówno wydzielanie oraz działanie insuliny w organizmie. Tego typu cukrzyca jest najbardziej powszechnym typem tej choroby.

Wyróżniamy także trzeci rodzaj cukrzycy. U zdrowych kobiet, w trakcie ciąży, w okolicach III trymestru, może dojść do przejściowych zaburzeń funkcjonowania insuliny. Mamy wtedy do czynienia z tzw. cukrzycą ciężarnych, zaburzeniem, które ustępuje zwykle po rozwiązaniu, stanowi jednak niebezpieczeństwo zarówno dla matki, jak i dziecka.

Cukrzyca często wywraca nasze życie do góry nogami. Nie każdy jest w stanie poradzić sobie z tym problemem bez wsparcia psychodietetyka. Na szczęście można skorzystać z takiej pomocy nawet bez wychodzenia z domu. – MajAcademy to nowoczesna platforma, dzięki której pacjenci mają stały dostęp do całego zespołu ekspertów i szeregu różnego rodzaju materiałów edukacyjnych - wyjaśnia Roksana Środa, dietetyk kliniczna i autorka podcastu „Zdrowa Środa”.

**Jak przeciwdziałać cukrzycy lub łagodzić jej objawy?**

Cukrzyca typu I przebiega gwałtownie, dając niezwykle burzliwe objawy, Wiążą się one z gwałtowną utratą masy ciała, ciągłym uczuciem zmęczenia, problemami z koncentracją, zmniejszeniem odporności organizmu, wzmożonym pragnieniem, pogorszeniem ostrości wzroku, a nawet zaburzeniami świadomości. Cukrzyca typu II jest bardziej podstępna. Jej objawy ujawniają się dopiero po latach i należą do nich m.in. zmiany ropne na skórze, grzybica, przewlekłe zapalenie pochwy u kobiet, impotencja u mężczyzn, a także trudności z gojeniem się ran.

Chorzy na cukrzycę muszą stale kontrolować poziom glukozy we krwi i bardzo uważać na wszystko co jedzą czy piją. Cukrzycy typu I zmuszeni są przyjmować zastrzyki z insuliną, natomiast cukrzyków typu II leczy się różnymi sposobami – między innymi za pomocą odpowiedniej diety, dostosowanej na podstawie wyników badań, oraz regularnego i umiarkowanego wysiłku fizycznego. Naukowcy udowodnili, że odpowiednio dobrany wysiłek fizyczny zwiększa wrażliwość mięśni na działanie insuliny i może znacząco zmniejszyć ryzyko wystąpienia choroby u osób z upośledzoną tolerancją glukozy.

– Aby skutecznie łagodzić objawy cukrzycy oraz nie doprowadzić do rozwinięcia się choroby, bardzo ważne jest holistyczne podejście do tematu dbania o zdrowie i ciało – zaznacza Roksana Środa CEO MajAcademy. – Zmiana codziennych nawyków nie jest łatwa. Indywidualnie dobrana dieta, plan treningów oraz wsparcie dietetyka i psychodietetyka to podstawa. MajAcademy oferuje to wszystko w bardzo przystępnej formie. – dodaje.

**Cukrzyku, tego unikaj!**

W cukrzycy absolutnie zakazane jest stosowanie „cudownych diet redukcyjnych”. Chorzy nie tylko nie mogą rezygnować z posiłków, ale nawet nie mogą drastycznie zmieniać godzin ich spożywania. Nie powinni palić tytoniu ani pić alkoholu, a także stosować niektórych leków, w tym antykoncepcyjnych.

Osoby z cukrzycą powinny zwrócić uwagę na kilka istotnych kwestii w zakresie sposobu odżywiania. Po pierwsze warto ograniczyć tłuszcze zwierzęce na rzecz olejów roślinnych. Po drugie – zrezygnować z cukrów prostych i wszystkiego, co jest dodatkowo dosładzane. Po trzecie, wybierać tylko pełnoziarniste, bogate w błonnik produkty mączne. Ważne jest także zwrócenie uwagi na tzw. „indeks glikemiczny (IG)”.

Produkty o wysokim IG powodują nagły wzrost cukru, co może skończyć się u cukrzyka „hiperglikemią” (przecukrzeniem). W sposobie żywienia cukrzyków ważne jest także tempo spożywania posiłków. Im szybciej jemy, tym szybciej spożywane węglowodany trafiają do naszej krwi, powodując szybki wzrost stężenia insuliny. Warto także pamiętać, że dodatkowa obróbka cieplna (gotowanie, smażenie, pieczenie) zwiększa IG danego produktu.

**Gdzie szukać wsparcia w codziennych zmaganiach z cukrzycą?**

Źródło sukcesu w walce z objawami choroby tkwi w diecie. Dietetyk może pomóc nam nauczyć się dobierać właściwe produkty i samodzielnie komponować codzienne posiłki. Służą temu nie tylko bezpośrednie spotkania w gabinecie, ale także nowoczesna technologia, w tym podcasty. Dzięki nagraniom, możemy uczyć się zasad prawidłowego odżywiania w dowolnym czasie i miejscu, nawet w drodze do pracy lub podczas treningu.

– Życia z cukrzycą trzeba się nauczyć. Obserwacja własnego organizmu i uważność w komponowaniu posiłków jest kluczowa. Jako dietetyk wyposażam swoich klientów w podstawowe narzędzia, dzięki którym nie wywrócą nagle swojego życia do góry nogami. Stopniowo i łagodnie „oswajamy” chorobę, która – chcąc nie chcąc – będzie nam towarzyszyć przez całe życie. Od nas zależy, czy to my czy choroba będzie nim kierować. - podsumowuje Roksana Środa.

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

**Kontakt dla mediów**

Patrycja Ogrodnik

PR Manager

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

tel. 692 333 175