

**Promenom životnih navika moguće je sprečiti šećernu bolest, odgoditi i preduhitriti hronične komplikacije od kojih su neke zaista teške. U svetu je 190 miliona registrovanih dijabetičara, a prema Svetskoj zdravstvenoj organizaciji i Međunarodnoj dijabetičkoj federaciji broj obolelih do 2025. godine povećaće se na 330 miliona.**



### **Kada pretil dijabetes?**

Dijabetes (Diabetes Mellitus) je hronično oboljenje koje nastaje usled nedovoljnog lučenja ili delovanja insulina (hormona koji se stvara u žlezdi gušterači – pankreasu), a koji je odgovoran za metabolizam ugljenih hidrata tj. šećera. Bez insulina, glukoza ne može da uđe u ćelije, ostaje u krvi i uslovljava porast šećera. Stanje kada je količina šećera u krvi veća od 7.0 mmol/l je uvod u šećernu bolest.

### **Šta je predijabetes?**

Osobe s predijabetesom, stanjem između „normalnog“ i „dijabetesa“ imaju rizik razvoja dijabetesa ali i srčanog udara i insulta. Postoje dva oblika predijabetesa:

- promenjen nivo glukoze natašte – oko 6mmol/l, što je više od normale ali manje od vrednosti koja upućuje na dijabetes;
- intolerancija glukoze – nivo glukoze u krvi nakon OGTT-a je viša od normalne, ali nedovoljna za postavljanje dijagnoze dijabetesa.

### **Koja su upozorenja?**

Za razliku od dijabetesa tip 2 koji se pojavljuje postupno, nastanak dijabetesa tip 1 najčešće je iznenadan i praćen jako izraženim simptomima među kojima su: učestalo mokrenje, prekomerna žeđ i suvoća usta, pojačani umor i nedostatak energije, glad, nagli gubitak telesne težine, smetnje vida, ponavljanje infekcija.

Simptomi dijabetesa tip 2 javljaju se postupno, blažeg su oblika, nije ih lako uočiti, a mogu i potpuno da izostanu. Međutim, simptomi dijabetesa tip 1, u manje izraženom obliku mogu biti prisutni i u tipu 2. Zakasnela pojava ili zakasnelo prepoznavanje simptoma šećerne bolesti tip 2 glavni je razlog što se bolest dijagnostikuje čak nekoliko godina nakon njenog početka i što se kod polovine ukupno obolelih simptomi pokazuju tek kad dođe do razvoja hroničnih komplikacija.

### Sprečite moguće komplikacije

Kvalitetan život sa šećernom bolešću moguć je ako znamo kako da pratimo bolest. Takođe ju je moguće sprečiti kao što je moguće izbeći teške komplikacije ako se bolest razvije.

Osnovna pravila prevencije su:

- uravnotežena ishrana
- fizička aktivnost
- poznavanje faktora rizika
- samokontrola nivoa glukoze u krvi i glukoze i acetona u mokraći
- uzimanje lekova za snižavanje šećera u krvi pod nadzorom lekara.

Pridržavajući se ovih načela, može da se održava poželjan nivo šećera (glukoze) u krvi i time dobro kontrolisati šećernu bolest.



### Ishrana je veoma važna

Osnovni princip kod ishrane dijabetičara jeste taj da ne smeju da budu gladni, ali ne smeju ni da se prejedaju. Neophodno je da imaju pet obroka na dan, pogotovo dijabetičari koji su na insulinskoj terapiji, i po potrebi i šesti obrok, pre spavanja. Dnevne obroke treba konzumirati u približno isto vreme. Ne preskačite, ne odlažite i ne spajajte obroke.

Manji broj obroka u toku dana vodi nestabilnim vrednostima šećera koji variraju!  
Količina hrane mora biti umerena i omogućavati održavanje željene težine.

Namirnice koje se preporučuju osobama sa šećernom preporučaju se i zdravim osobama.

Takav način ishrane dobar je za celu porodicu.

Preporučeni nivo glukoze u krvi moguće je postići i održavati jedino pravilnim unosom hrane uz redovnu fizičku aktivnost i odgovarajuće propisano lečenje (injekcije insulina ili tablete).

I još po nešto...

Dijabetes u svetu poprima epidemijske razmere, a pod naročito velikim rizikom da od njega obole su gojazne osobe pa se veruje da će narednih decenija, zbog sve učestalije gojaznosti, biti i sve više šećeraša.

U kardifskoj studiji analizirane su veze između stope smrtnosti i nivoa šećera u krvi kod gotovo 48.000 britanskih pacijenata starijih od 50 godina, koji su lečeni od dijabetesa 2 između 1986. i 2008. godine. i utvrđeno je da su, kako oni sa najvišim, tako i oni s najnižim vrednostima šećera, pod povećanim smrtnim rizikom - za 79, odnosno 52%. Najmanji rizik od smrti registrovan je kod pacijenata sa nivoom šećera od oko 7,5.

### **Dobro je znati**

Optimalna težina se može znati posmatranjem indeksa telesne mase (BMI), ako je manji od 25 smanjuje ukupnu smrtnost za 20%, smrtnost od kardiovaskularnih bolesti za 9%, a smrtnost od dijabetesa za 44%.

### **Dijabetes i rak dojke**

Povezanost raka dojke i dijabetesa predmet je nekoliko istraživanja koja se trenutno sprovode u svetu. Prema dosadašnjim saznanjima, iako uzroci raka dojke nisu u potpunosti poznati, zna se da češće obolevaju žene koje imaju povišen nivo insulina i polnih hormona. Češće obolevaju i žene s prekomernom telesnom težinom, posebno nakon menopauze, i žene koje boluju od dijabetesa ili poremećaja metabolizma.

### **Mir i dok vežbate godi**

Tai chi, stara istočnjačka veština, kombinacija vežbi disanja i opuštanja koja se zasniva na sporim pokretima mogla bi da pomogne u držanju dijabetesa pod kontrolom jer pomaže da se nivo šećera u krvi održi u preporučenim granicama. Prema rezultatima istraživanja američkih naučnika koji su objavljeni u Journal of Alternative and Complementary Medicine osobe koje su tokom 6 meseci 2 puta nedeljno praktikovale tai chi imale su niži nivo šećera u krvi u poređenju sa dijabetičarima koji nisu vežbali.

### **Uticaj alkohola na nivo šećera u krvi**

Alkohol može menjati nivo glukoze u krvi tako da on bude previsok ili da pada. Umerena količina alkohola može uzrokovati porast šećera u krvi, a veća količina alkohola može smanjiti nivo šećera u krvi (ponekad do opasne zone). Alkohol iz želuca odmah ulazi u krv. Samo 30 do 90 minuta nakon konzumiranja alkohol u krvotoku postiže svoje najviše vrednosti. Zašto? Jetra ga tretira kao toksin i radi na tome da se telo oslobodi alkohola što je brže moguće. Dok se to ne desi jetra neće otpustiti glukozu u krv. Ovo uzrokuje pad glukoze u krvi.

Preporučuje se ograničenje unosa alkohola na jedno piće za žene i dva pića za muškarce.

Jedno piće se definiše se kao:

- 300 ml piva (150 kalorija),
- 150 ml vina (100 kalorija),
- 45 ml destilisanih alkoholnih pića (100 kalorija).

Dakle, unos umerene količine alkohola zajedno sa hranom ne utiče značajno na nivo šećera u krvi. Osobe koje koriste oralnu terapiju obično ne moraju da prilagođavaju dozu lekova sve dok alkohol konzumiraju u umerenim količinama i sa hranom. Konzumiranje alkohola je loš izbor ako dijabetičari imaju sledeća stanja: oštećenja živaca u rukama ili nogama, bolesti oka, visoke vrednosti triglicerida i visok krvni pritisak. Čak i umerena konzumacija alkohola može oštetiti nervne ćelije. To može povećati bol, utrnulost, žarenje ili trnce povezane s dijabetesom i oštećenjem živaca. Alkohol može povećati količinu triglicerida u krvi. Dijabetičari koji imaju visoke trigliceride ne smeju da piju alkohol nikada.

### **Mahunarke su dobar izbor**

Pasulj, sočivo i grašak, bob, boranija pomažu da se održi nivo šećera u krvi u preporučenim granicama. Mahunarke smanjuju opasnost od hipoglikemijske krize između obroka kod osoba koje boluju od dijabetesa tip 1 i koje se leče insulinom. Taj učinak mahunarki objašnjava se sporom apsorpcijom ugljenih hidrata iz mahunarki koje ne uzorkuju nagli porast nivoa šećera u krvi već osiguravaju dugotrajan izvor energije čime se sprečava nagli pad nivoa šećera.

Osim toga mahunarke pomažu da se snizi nivo holesterola i triglicerida, što je uočeno kod zdravih osoba i kod bolesnika od šećerne bolesti. Za postizanje takvog učinka stručnjaci preporučuju tri obroka mahunarki nedeljno.

### **Dijabetes znači pojačano mokrenje a mellitus med. Da li to znači da se med preporučuje dijabetičarima?**

Med predstavlja veoma kvalitetnu i potpuno prirodnu namirnicu. Odlikuje ga velika hranljiva i biološka vrednost. Sadrži vitamine B kompleksa, kao i C. U sastav meda ulaze i mineralne

materije: gvožđe, bakar, mangan, silicijum, hlor, kalcijum, kalijum, natrijum, fosfor, aluminijum, magnezijum. Med, koji u svom sastavu ima fruktozu, a malo glukoze blagotvornije deluje na održavanje dobre ravnoteže i nivoa glukoze u krvi.

Međutim, pojedine vrste meda imaju različiti glikemijski indeks. Glikemijski indeks (slatki indeks) predstavlja brzinu kojom raste nivo šećera u krvi posle uzimanja iste količine određene vrste hrane. Njega određuje vrsta šećera koja se nalazi u hrani, količina dijetnih vlakana u toj hrani i način pripreme hrane. Glikemijski indeks meda se kreće od 32-85 i zavisi od vrste meda, dok je glikemijski indeks glukoze (običnog šećera) oko 100. Najmanji glikemijski indeks ima med bagrema (u Rumuniji je istraženo da med dobiven iz bagrema na tom području ima glikemijski indeks 32). To znači da se pojedine vrste mogu dati i dijabetičarima i osobama sklonim obolevanju od te bolesti.

Konzumiranje meda kod dijabetesa može imati dobar terapijski efekat, zahvaljujući fruktozi, mikroelementima (berilijum, mangan, kalcijum, stroncijum, barijum) i vitaminima koji zajedno deluju slično kao i insulin i stimuliraju gušteraču u proizvodnji hormona, ali je neophodno poznavati vrstu i kvalitet meda. Najprikladnije sorte su one sa većim udelom fruktoze i vitamina (bagrem, suncokret, itd). Količina uzetog meda mora biti mala, 10-15g po obroku.

Na glikemijski indeks hrane moraju paziti pre svega osobe sa visokim sadržajem glukoze u krvi, ali je i zdravima preporučljivo konzumirati namirnice sa manjim glikemijskim indeksom kako bi organizam lakše uspostavio ravnotežu, a i rizik za dijabetes se smanjio.

*napisala: Asist. mr sc med. dr Tatjana Mraović, dijetolog*