

napisala: Ass. mr sc med. dr Tatjana Mraović, specijalista higijene, dijetolog, tel: 063 24 20 30

Šećerna bolest spada u pet vodećih uzroka smrtnosti u većini zemalja. Srbija, u poređenju sa drugim evropskim zemljama, ima srednje vizok rizik umiranja izazvan ovom bolešću. Od nje ne obolevaju samo starije osobe, ona se sve češće ispoljava i kod mladih, i dece. Ono što takođe zabrinjava je da je broj osoba sa predijabetesom dvostruko veći od broja obolelih od dijabetesa tip 2, a upravo ove osobe imaju povećan rizik od obolevanja, kako od dijabetesa tip 2, tako i od srčanih bolesti i bolesti krvnih sudova.



Privrženost lekaru – uspešnije lečenje

Posumnajte da nešto nije u redu ako ste stalno žedni, glad vas ne napušta, pojeli ste poprilično, a smršali ste! Ovo su tipični simptomi šećerne bolesti i tada treba izvršiti kontrolu nivoa šećera u krvi. Ako je Vaš lekar utvrdio da je u pitanju šećerna bolest, to nikako ne znači da je to teška presuda za Vas. Prava edukacija, promena stila življenja, ponajviše obraćanje pažnje na ishranu uz adekvatnu fizičku aktivnost, mogu držati pod kontrolom simptome ove bolesti.

Prava opasnost će nastati tek ako je doživite neozbiljno, jer mislite da „ako ne boli ne postoji problem“! Ovakav stav nije dobar. Komplikacije koje ovaj poremećaj metabolizma nosi po Vaše zdravlje su više nego velike.

U borbi sa bolešću pomaže i poverenje i privrženost lekaru. Jedna američka studija (Thomas Jefferson University Hospital u Philadelphiji) je pokazala da empatija doktora doprinosi osećaju zadovoljstva, veće nade u uspešnost lečenja, pa samim tim i pridržavanja propisane terapije kod pacijenata. Čak su i merene vrednosti LDL holesterola i šećera u krvi zadovoljnjih pacijenata bili bolji. Dakle, izaberite svog doktora, da vam godi!



Gojaznost dece i mladih vodi u šećernu bolest

Protekle dve decenije obeležio je porast broja dece i mladih koji su, kao posledicu gojaznosti, dobili dijabetes tip 2 i sindrom insulinske rezistencije, koji je u ranijem periodu bio rezervisan

samo za starije osobe. Studija objavljena u The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism sugeriše da pored režima ishrane i pojačane fizičke aktivnosti primena metformina u dnevnoj dozi od 1,5 grama ima uticaja na smanjenje rizika za nastanak dijabetesa tipa 2.

Naučnici su tražili odgovor na uticaj uzimanje ovog leka na regulisanje suvišnih kilograma. Došli su do zaključka da se u periodu od šest meseci za 3% smanjio BMI (body mass index) onih koji su pili lek a da nije bilo značajnih promena u njihovoj ishrani i povećanju fizičke aktivnosti. Iako je ovo smanjenje BMI malo, autori studije tvrde da je to i dalje značajno, objašnjavajući da ono može da zaustavi napredovanje u dobijanju novih kilograma. Metformin je povezan sa značajnim smanjenjem BMI u populaciji gojazne dece od 8 do 18 godina koja su imala hiperinsulinemiju i/ili povišen nivo jutarnjih vrednosti glukoze u krvi, kao i intoleranciju na glukozu.

Nakon 3 meseca došlo je do poboljšanja vrednosti alanin transferaze i glukoze u krvi natašte, a pad šećera u krvi je zadržan i nakon šest meseci. Tretman se činio bezbednim i sigurnim, isključivao je ozbiljnije nuspojave, ali su one postojale. Većina njih je bila gastrointestinalna, a što je poznata nuspojava metformina u odraslih.

Šta rezultati ove studije, meni kao dijetologu znače ?

Medikament kao početna odskočna stepenica u sprovođenju terapije gojaznosti može imati svoje mesto. On može biti podsticaj uspešnijem mršavljenju, regulisanju vrednosti šećera u krvi, ali uvek i samo kao lek koji će potpomoći promene životnih navika, navika u ishrani, fizičkoj aktivnosti, kratkotrajno i vremenski strogo ograničeno. Treba insistirati na novom životnom stilu, tada su rezultati trajni a zdravlje dobro.

Koliko smo blizu vakcine protiv dijabetesa tip I ?

Oboleli od dijabetesa tip I ne mogu da proizvedu odgovarajuću, telu potrebnu, količinu insulina. Čelije pankreasa koje proizvode insulin su nefunkcionalne, uništene. Ovo nastaje jer telo napada samo sebe, zbog čega tip I dijabetesa predstavlja autoimuno oboljenje. Autoimuni upalni odgovor protiv vlastitog insulina i beta ćelija pankreasa počinje u najranijoj životnoj dobi. Broj obolele dece od dijabetesa tip 1 konstantno raste, posebno dece mlađe od 5 godina.

Cilj naučnika koji rade na usavršavanju vakcine jeste uticaj na imuni sistem koji treba da spreči prepoznavanje insulina i ćelija pankreasa kao stranog tela. Ideja je da se deca izlože povećanim dozama insulina i antigenima u najranijem detinjstvu i na taj način steknu toleranciju na njih. Testiranje je započeto a Profesor Bonifacio sa Univerziteta u Drezdenu smatra da je

moгуće da za desetak godina vakcina protiv dijabetesa tipa I bude na programu rane vakcinacije dece u cilju prevencije bolesti.



Slatko nije dobro ni za zdrave!

Šećer je danas teško izbeći, mnoge namirnice ga sadrže. Kukuruzni sirup, bogat fruktozom se u Americi dodaje industrijski tretiranim namirnicama kao zaslađivač. Evropa i Azija koriste saharozu. Tako vaš hleb, jogurt, kečap, sokovi i mnoštvo drugih namirnica predstavljaju izvor skrivenog šećera. UCLA istraživanje otkriva da šećeri usporavaju procese pamćenja, učenja i funkciju mozga. Dodavanje omega - 3 masnih kiselina u ishranu smanjuje negativne uticaje šećera, te se sugeriše njihovo redovno konzumiranje kao prevencija nastanka insulinske rezistencije.

Verovatno da je baš insulinska rezistencija uzrok oštećenja pamćenja, insulin je uključen u proces u kojem ćelije mozga koriste i skladište šećer kao energiju. Obilato konzumiranje šećera povećava izlučivanje insulina, ćelije mozga vremenom postaju neosetljive na njega, izostaje ulazak šećera u ćeliju a to rezultira nedostatkom energije. Funkcija „gladne” ćelije tako postaje ugrožena.

Manje šećera za bistriji um i svakako bolje zdravlje.

□