



PREDAVANJA O ZDRAVLJU za civilizovanije oblasti

Predavanje Broj 11

KAKO RAZORUŽATI DIJABETIS



Ovde ćemo spomenuti neke dobre vesti u vezi sa time kako sprečiti dijabetes (šećernu bolest), i kako obrnuti njegovo napredovanje.

U drugoj polovini prošlog stoleća je rasprostranjenost dijabetisa dostigla rekordne proporcije.¹ Ako se nastavi sa tekućim porastom, broj osoba koje pate od te bolesti će da se udvostruči za narednih 25 godina, što znači da će oko 300 miliona osoba po svetu da boluje od dijabetisa.

Mnogo godina ranije nije bio poznat način isceljenja od te bolesti, ali sada to više nije slučaj! Danas mnoge osobe razoružavaju dijabetes promenom svojih starih navika života u nove, zdravije.

Šta je to dijabetes?

Dijabetes je bolest koja nastaje kada telo postane nesposobno da reguliše glukozu, to jest, šećer, koji se onda nagomilava u krvotoku do opasno visokih nivoa. Kako vreme prolazi, ti visoki nivoi šećera u krvi prekomerno opterećuju telo, što konačno dovodi do nesposobnosti, pa čak i smrti.

Postoje dve vrste dijabetisa.

Najviše je rasprostranjen **Tip II dijabetes**, to jest, 90% dijabetičara pripada ovoj grupi. Kod Tip II dijabetisa se ne radi o nedostatku insulina. Oni koji boluju od te

vrste dijabetisa često imaju dosta insulina u svome telu. Međutim, nešto blokira taj insulin, pa on nije u stanju da pravilno obavlja svoj posao.

Tip I dijabetis je zavistan od insulina, i veoma se razlikuje od prethodno spomenutog dijabetisa. 5-10% dijabetičara pripada ovog grupi. Osobe koje boluju od Tip I dijabetisa su izgubile sposobnost da u svome telu proizvode dovoljno insulina, pa moraju da ga nadoknađuju sa inekcijama. Ta vrsta dijabetisa često pogađa decu ili mlade osobe, i one obično izgledaju mršave.

U ovom predavanju ćemo uglavnom da govorimo o Tip II dijabetisu koji ne zavisi od insulina.

Šta se događa u telu osobe koja boluje od Tip II dijabetisa?

Glavno gorivo u našim telima je jedna jednostavna vrsta šećera koja se zove **glukoza**. Što je gorivo za tvoj automobil, to je glukoza za ćelije tvoga tela. Međutim, glukoza se može u telu prevesti u korisnu energiju samo u prisustvu insulina. **Insulin** je hormon koji je potreban za prevođenje šećera, skroba, i druge hrane u energiju. On deluje kao ključ koji otvara „vrata“ ćelija tela, da bi glukoza mogla hroz njih da uđe unutra. Međutim, kad nema dovoljno insulina u telu (kao u slučaju Tip I dijabetisa), ili kad su „brave na vratima ćelija“ začepljene (kao u slučaju Tip II dijabetisa), onda se šećer nagomilava u krvi i može da se povisi do opasnog novoa.

Koji su znaci bolesti od dijabetisa?ⁱⁱ

Klasični simptomi su:

- preterana žeđ,
- preterano mokrenje, i
- preterani apetit.

Ti upozoravajući znaci nisu sasvim očevidni. U stvari, procenjuje se da od 29 miliona dijabetičara u Americi, skoro jedna **čtvrтина** od njih nije ni svesna da boluje od te bolesti!ⁱⁱⁱ Uznemirujuće je i to da se 1 od 3 Amerikanca nalazi u stanju koje prethodi dijabetisu, i da je verovatno da će 30% od takvih za narednih 5 godina da se razboli od dijabetisa.

Mnogi od njih postanu svesni toga tek kad osete zdravstvene probleme koje je teško preokrenuti na bolje. I kako ta bolest napreduje, ona polako uništava sve organe u telu.



Evo nekih tipičnih komplikacija:

- 8 od 10 dugotrajnih dijabetičara zadobije **očne probleme**, uključujući tu i slepilo.^{iv}
- Dijabetičari su mnogo skloniji da iskuse ozbiljno **ostećenje bubrega**. Bubrezi konačno prestanu da rade čak i u 40% slučajeva takvih dijabetičara.^v
- Dijabetis značajno doprinosi razvoju **ateroskleroze**, što je zapušavanje arterija u telu.
- Iz tog razloga su dijabetičari 2-4 puta skloniji zadobijanju **srčanog udara i šloga**.^{vi}

Pored toga, dijabetis povećava verovatnoću pojave:^{vii}

- seksualne nemoćnosti,
- čireva,
- infekcije,
- amputacije, i
- raka dojke i materice kod žena.

Najuspešnija odbrana od komplikacija dijabetisa je održavanje nivoa šećera u krvi u normalnim granicama (90-126 mg/dl).

Šta izaziva Tip II dijabetis? Da li je on nasledan?

Istina je da su izvesne grupe ljudi posebno sklone dijabetisu. Na primer, polovina Pima Indijanaca, koji žive u jugozapadnom delu Sjedinjenih Američkih Država, pati od Tip II dijabetisa. Međutim, geni nisu najvažniji krivac u njihovom slučaju. Usvajanje **zapadnjačke ishrane i načina života** je promenilo njihovu genetičku tendenciju u epidemiju „dijabetisa”. Sve češće istraživači zaključuju da nasledstvo nije sudbina – posebno ako osoba jede zdravu hranu, i ako je aktivna. Jedno pleme, rodbinski blisko Pima Indijancima, a koje živi u Meksiku, vodi aktivni zemljoradnički život, jede tradicionalnu hranu, i ima mnogo manje slučajeva dijabetisa. Stoga, u čemu je istinski problem kod Tip II dijabetisa?

U većini slučajeva, problem leži u **nedostatku osetljivosti na insulin**, a ne u nedostatku samog insulina. Drugim rečima, ćelije jednostavno nisu sposobne da reaguju na insulin. A kao rezultat toga, glukoza se nagomilava u krvotoku, i tako nije u stanju da pomogne vitalne procese u ćelijama, dok, sa druge strane, oštećuje zidove samih krvnih sudova. Taj otpor na insulin izgleda da je direktno povezan sa izvesnim faktorima načina života.

Veliki broj proučavanja je pokazao da postoji tesna veza između masnoća i dijabetisa. U pitanju su masnoće, kako u ishrani, tako i u ljudskom telu. Što je veća

količina masnoća u ishrani, to je insulinu teže da prevede glukozu u ćelije. Dijabetis se retko sreće u oblastima sveta u kojima ljudi jedu malo masnoće, i koji obično nisu gojazni.

A šta da kažemo o **neaktivnosti**?

Sedeći, odnosno neaktivni način života značajno doprinosi gojaznosti i otporu na insulin. Suviše mnogo kalorija u ishrani, a suviše malo aktivnosti, se danas smatraju ključnim faktorima rizika za zadobijanje Tip II dijabetisa.

Stoga, šta da uradimo da bi razoružali dijabetis?

Brojne studije sugeriraju da je sveobuhvatna promena načina života najbolja odbrana i zaštita od razornog dejstva dijabetisa. Često, za samo nekoliko nedelja, su mnogi dijabetičari u stanju da normalizuju svoj nivo šećera u krvi, ako usvoje principe programa optimalnog načina života.

Evo nekoliko ključnih tačaka:

1. **Smanjenje količine masnoća i ulja** u ishrani igra kritičnu ulogu u sprečavanju i isceljenju Tip II dijabetisa. Jedenje manje masnoće postepeno vraća na normalu osetljivost tela na insulin.^{viii}
2. To se može najbolje postići **biljnom ishranom**, bez dodatka životinjskih proizvoda i druge rafinirane hrane.
3. Pored toga, jedenje više prirodne hrane bogate **celulozom** znatno doprinosi stabilizovanju nivoa šećera u krvi.^{ix} Namirnice sa dosta celuloze obuhvataju žitarice i hleb umešen od sastojaka celog zrna, zatim kuvani pasulj i grašak, kao i voće i povrće.
4. A šta da kažemo o **aktivnosti**? Kad dijabetičar redovno vežba, ili je aktivan, njegova potreba za inekcijama sa insulinom se često smanji, a lekovi koje on uzima kroz usta za tu svrhu često postanu nepotrebni. Mišići koji vežbaju trebaju gorivo. Tako fizička aktivnost omogućava šećeru da uđe u ćelije tela, čak i bez pomoći dodatnog insulina.^x
5. Postizanje **zdrave težine** je vrlo važno u svrhu razoružanja dijabetisa.^{xi} Stručnjaci za zdravlje upozoravaju da se dijabetis širi epidemijским proporcijama.^{xii} Prema najnovijim podacima, u odrasloj populaciji Sjedinjenih Američkih Država postoji gojaznost od 20%, dok je u 43 države gojaznost čak i preko 25%, a u 20 država preko 30%.^{xiii}

Većina Tip II dijabetičara je gojazna, pa je normalizovanje njihove težine često jedino što je potrebno za vraćanje šećera u krvi na normalu. Najbolji način da se postigne i održi zdrava, to jest, normalna težina, **nije** odlazak na dijetu, već trajna promena načina na koji živimo.

Usvajanje ishrane biljnog porekla, sa malo masnoća, i unošenje u telo najvećeg broja kalorija u toku doručka i ručka, predstavljaju vrlo dobre izbore u promeni načina života. Kada se tome još doda dnevna aktivnost, uspeh u borbi protiv dijabetisa duže traje.

Kao što smo videli, u mnogim slučajevima se dijabetes može sprečiti. Dobra vest je da i oni koji već pate od te bolesti mogu da je kontrolišu, a često i izleče ako usvoje zdravi način života.

Tragično je da se ljudi često uozbilje u odnosu na njihovo stanje dijabetisa tek kad primete njegove nepovratne komplikacije. Stoga i ti, ako patiš od dijabetisa, nemoj da čekaš da te u stvarnost probudi slučaj, kao što je to: srčani udar, slepilo, ili amputacija tvoje noge.

U Bibliji stoji zapisano: „**Pametna osoba vidi zlo i skloni se, a ljudi idu dalje i plaćaju.**” Priče Solomonove 27:12. Na ozbiljnu bolest, kao što je to dijabetes, se može primeniti i sledeća poslovice: „**Bolje je sprečiti nego lečiti.**”

Počni sada. Razoružaj dijabetes pre nego što te on savlada.

ⁱ Američko Udruženje za Dijabetes; Ophođenje sa Dijabetisom, Website: Globalna Rasprostranjenost Dijabetisa. Procena za 2000. godinu i predviđanje do 2030. godine, Sarah Wild, MB BCHIR, PHD, Gojka Roglič, MD, et al, <http://care.diabetesjournals.org/content/27/5/1047>

ⁱⁱ Američko Udruženje za Dijabetes, Simptomi Dijabetisa, Provereno (12. Sept. 2014), <http://www.diabetes.org/diabetes-basics/symptoms/#sthash.Ea9KyESV.dpuf>

ⁱⁱⁱ Američko Udruženje za Dijabetes, Osnovne Statistike Dijabetisa, CDB Infograf, Pregledano: (11. Juni, 2014) <http://www.diabetes.org/diabetes-basics/statistics/cdc-infographic.html>; Centar za Kontrolu Bolesti, „Pred-dijabetes – Da li i ja imam rizik?” (15. Maj, 2014), <http://www.cdc.gov/diabetes/prevention/prediabetes.htm>

^{iv} Kertes PJ, Johnson TM, ed. (2007). *Briga za Oči Bazirana na Dokazima*. Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins. ISBN 0-7817-6964-7, http://en.wikipedia.org/wiki/Diabetic_retinopathy#cite_note-kertes2007-3

^v Website Nacionalne Fondacije za Bubrege; „Dijabetes – Glavni Faktori Rizika za Bolest Bubrege” (2015), <https://www.kidney.org/atoz/content/diabetes>

^{vi} Website Svetskog Udruženja za Srce; Dijabetes, „Dijabetes kao rizik za kardiovaskularnu bolest” (Uzeto 2015), <http://www.world-heart-federation.org/cardiovascular-health/cardiovascular-disease-risk-factors/diabetes/>

^{vii} Američko Udruženje za Dijabetes. Standardi za medicinsku brigu dijabetisa (2014), <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetes/in-depth/diabetes-management/art-20047963>; Briga Za Dijabetes. (2014);37(suppl):s.14. Dijabetes i ja: Jedi pravilno. Centar za Kontrolu i Sprečavanje Bolesti, <http://www.cdc.gov/diabetes/consumer/eatright.htm>

^{viii} Osetljivost Insulina u Masnom Tkivu i Gojaznost, Celi Izvor Zdravlja, Nauka Zdravlja o Ishrani, blog od Dr. Stephen Guyenet, <http://wholehealthsource.blogspot.com/2011/09/fat-tissue-insulin-sensitivity-and.html>; Žurnal Kliničkog Ispitivanja. Jan. 1968; 47(1): 153–165, „Uloga veličine masnih ćelija tkiva i njihove osetljivosti na insulin u netoleranciji ugljenih hidrata kod gojaznih osoba”. Lester B. Salans, Jerome L. Knittle, and Jules Hirsch, <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC297156/>

^{ix} Website članak u Njujorskom Vremenu pod naslovom „Uputstvo za Zdravlje”, „Dijabetes Tip I” (11. Mart, 2015), <http://www.nytimes.com/health/guides/nutrition/diabetes-diet/major-food-components.html>;

^x Aktivnost i Dijabetes Tip II, Američki Koledž Sportske Medicine i Američko Udruženje za Dijabetes: Izjava sa Zajedničke Pozicije. Sheri R. Colberg, PHD, FACSM, Ronald J. Sigal, MD, MPH, FRCP(C), et al, <http://care.diabetesjournals.org/content/33/12/e147.full>; Izmena Sportske Nauke 90, Obim 16 (2003) Broj 3, Dijabetes, Vežba i Takmičarski Sportovi, Peter A. Farrell, Ph.D. Osekc Za Vežbu i Sportsku Nauku, Univerzitet Istočne Karoline, Greenville, NC 27858, <http://www.gssiweb.org/Article/sse-90-diabetes-exercise-and-competitive-sports>

^{xi} Okružnica Mejo Klinike, (2015) Mejo Klinika: Članak „Zdravo jedenje je posebno važno za dijabetičare” Jennifer Nelson, R.D. <http://healthletter.mayoclinic.com/editorial/editorial.cfm/i/398/t/Healthy%20eating%20especially%20important%20for%20those%20who%20have%20diabetes/>

^{xii} Website članak Svetske Zdravstvene Organizacije: „Prekomerna Težina i Gojaznost”, Strana Činjenica N°311 Ažurirano Januara (2015), <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>

^{xiii} Stanje Gojaznosti, Gojaznost Odraslih Osoba U SAD, Fondacija Robert Wood Johnson, (2013),
<http://stateofobesity.org/adult-obesity/>

TEKST POTIČE OD GRUPE STRUČNJAKA IZ ZDRAVSTVENOG CENTRA WILDWOOD U DŽORDŽIJI, SAD.