

# Suplement, ruch i dieta

**Rozmowa z lek. med. Urszulą Urbaczka, dermatologiem oraz lek. med. Wojciechem Urbaczka, pediatrą**

- Czy zauważyli Państwo ostatnio zwiększoną liczbę zachorowań na cukrzycę?

- Cukrzyca zaliczana jest do poważnych chorób cywilizacyjnych. W obecnej chwili mówi się nawet o epidemii tej choroby. Liczba osób dotkniętych cukrzycą (powyżej 30 roku życia) przekracza w Polsce 2 mln osób. Biorąc pod uwagę przypadki nierozpoznane, może dochodzić nawet do 2,5 mln.

- Dlaczego tak dużo osób choruje na cukrzycę?

- Obok przyczyn genetycznych chorobę powoduje sposób naszego odżywiania, zawrotne tempo życia, olbrzymia ilość stresów, z którymi nie możemy sobie poradzić oraz ogromne zanieczyszczenie środowiska naturalnego.

- Jakie są pierwsze objawy choroby?

- Zaczyna się bardzo niewinnie: zmęczenie, senność, wzmożone pragnienie, spadek masy ciała,

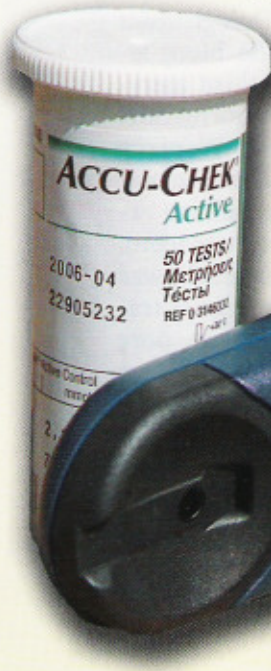


zwiększone wydalanie moczu, świąd skóry. Jeżeli trzustka nie może wytwarzać insuliny, u chorego już we wczesnej młodości rozwija się cukrzyca insulinozależna typu I. Wówczas pacjent w zasadzie przez całe życie jest zmuszony wstrzykiwać sobie odpowiednie dawki insuliny - by przeżyć. Cukrzyca typu

II rozwija się najczęściej u osób po 40 roku życia, z nadwagą, często chorujących na nadciśnienie tętnicze i z przewlekłą chorobą trzustką.

- Co się dzieje, jeśli cukrzyca nie zostanie rozpoznana w odpowiednim momencie?

- Choroba nierozpoznana przez wiele lat niszczy organizm. Wysoki poziom glukozy doprowadza do rozwoju chorób naczyniowych, szybko postępującej miażdżycy, uszkodzenia siatkówki oka (retinopatia), niewydolności nerek (nefropatia) oraz powikłań neurologicznych (utrata czucia i zaburzenia przewodzenia impulsów w układzie nerwowym). Dochodzi także do nawracających zakażeń i problemów dermatologicznych oraz



owrządzeń stóp. Musimy sobie uzmysłowić skalę negatywnych wpływów tej choroby. Co piąta osoba z utratą wzroku choruje na cukrzycę. U takich osób kilkanaście razy częściej występuje miażdżyca tętnic. Co trzeci cukrzyk ma problemy z filtracją nerek i zaburzenia czucia spowodowane uszkodzeniem nerwów obwodowych.

**- Czy chory na cukrzycę może normalnie funkcjonować?**

- Cukrzyca nie jest chorobą śmiertelną, ale przewlekłą. Oczywiście da się z nią żyć, trzeba się jednak starać, by nie dopuścić do jej groźnych powikłań, takich jak

utrata wzroku, amputacja kończyn, niewydolność nerek (konieczność dializ). Powikłania są wynikiem niedouczenia i braku wiedzy o chorobie. W leczeniu cukrzycy najważniejszą rolę odgrywa profilaktyka powikłań oraz opóźnianie ich wystąpienia.

**- Jaką rolę w profilaktyce powikłań może odegrać Alveo o smaku miętowym?**

- Nieporozumieniem byłoby mówienie, że suplement ten wyleczy nas z cukrzycy, ale trzeba jednoznacznie stwierdzić, że u chorych na cukrzycę spożywanie Alveo, odpowiednia dieta, ruch oraz leczenie farmakologiczne daje wspaniałe efekty. Pacjent chorujący na cukrzycę powinien być informowany, że z chwilą rozpoczęcia suplemen-

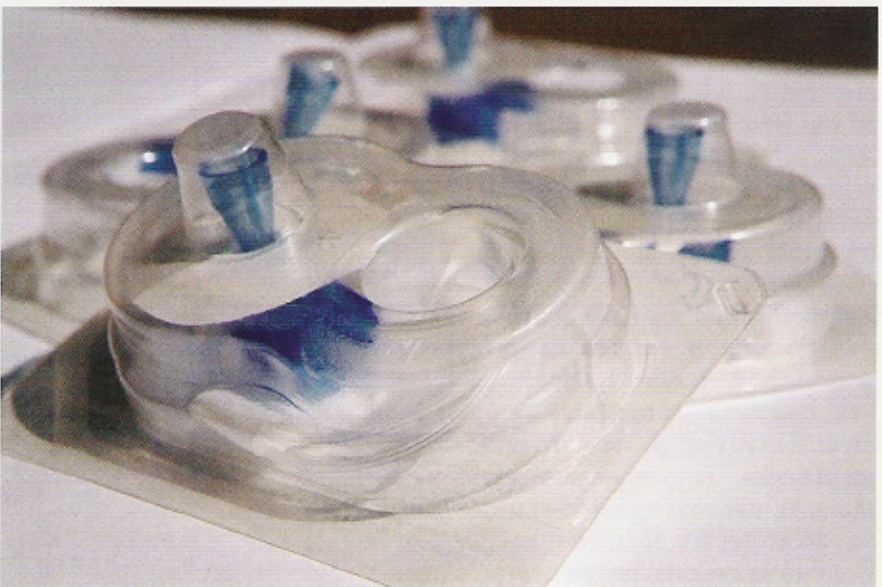
tacji nie może odstawić leków, które brał do tej pory. Należy też regularnie mierzyć poziom glukozy we krwi. Bowiemy po okresie jednego do dwóch miesięcy, kiedy w organizmie następuje pewna normalizacja przemian, u chorego może nastąpić lekkie podwyższenie poziomu glukozy. Trzeba go więc o tym uprzedzić, bo jeśli tego nie zrobimy, chory może odstawić preparat, a nawet stwierdzić, że mu szkodzi. W ten sposób z powodu niewłaściwej informacji pozbawimy pacjenta możliwości suplementacji preparatem, który może zapobiec powikłaniom naczyniowym w jego organizmie.

**- W jaki sposób Alveo działa na organizm osób chorych na cukrzycę?**

- Obserwując pacjentów, którzy rozpoczęli picie Alveo, można stwierdzić, że po kilku miesiącach

nia choroby do uszkodzenia drobnych naczyń, kłębuszków nerkowych i zaburzeń filtracji. Powoduje to ucieczkę białka z moczem. Bezpośrednią tego przyczyną jest zwiększone stężenie hormonu wzrostu (w cukrzycy źle leczonej). W badaniach przeprowadzonych w Kanadzie wykazano, że po kilku miesiącach suplementacji Alveo u chorych na cukrzycę poprawiła się praca nerek oraz zmniejszyła ucieczka białka z moczem. Alveo powoduje także wzrost odporności chorych, co jest niezmiernie ważne w zwalczaniu infekcji bakteryjnych, wirusowych i grzybiczych, na które chorzy ci są szczególnie narażeni. Życie z cukrzycą nie jest łatwe, ale staje się prostsze, gdy połączymy działanie odpowiedniej diety, Alveo, ruchu i jeżeli nauczymy się codziennej samokontroli oraz odpowiedniego, zdrowego stylu życia.

*Rozmawiała Anna Szulc*



poziom glukozy w ich organizmie obniżył się. Często lekarz prowadzący chorego redukuje wówczas dzienne dawki insuliny. Ważnym objawem jest zahamowanie postępujących zmian naczyniowych. U wielu ludzi chorych na cukrzycę dochodzi po pewnym czasie trwa-