

Dieta, ruch i Alveo

Jak uniknąć cukrzycy



Rozmawia z dr.
Eugeniuszem Siwikiem

- Jakie są przyczyny zachorowania na cukrzycę i jakie procesy patologiczne zachodzą wówczas w organizmie człowieka?

- Na cukrzycę chorują ludzie w każdym wieku, niezależnie od płci, ale częstość zachorowań zwiększa się wraz z wiekiem. Badania statystyczne wskazują, że liczba przypadków zachorowań wzrasta. Cukrzyca powoduje patologiczne zmiany we włosniczkach - mikroskopijnych naczyniach, które stają się kruche, przepuszczalne i mogą blokować przepływ krwi. W następstwie może dojść do niedokrwienia serca i zawału, retinopatii (patologicznych zmian na dnie oka), nefropatii (uszkodzenia nerek), neuropatii (uszkodzenia nerwów czuciowych, ruchowych i autonomicznych), uszkodzenia w obrębie podudzi, zaburzenia funkcji żołądka i pęcherza moczowego.

- Co to znaczy cukrzyca typu I i II, czy są również inne rodzaje tej choroby?

- Cukrzyca typu I zwana jest często cukrzycą młodzieńczą bądź insulinozależną. Typ I to 20 proc. chorych. W tym przypadku możliwe leczenie to podawanie insu-

liny, właściwe odżywianie i zalecany wysiłek fizyczny. Cukrzyca typu II, to cukrzyca dorosłych, insulinoniezależna. Na ten rodzaj chorują ludzie starsi, którzy stanowią 80-85 proc. wszystkich pacjentów. Cukrzyca ciężarnych ujawnia się najczęściej w trakcie trwania ciąży i cofa się powoli po porodzie. Cukrzyca wtórna stanowi 2-3 proc. chorych i jest to najbardziej zróżnicowana etiologicznie grupa cukrzyc.

- Czy można zapobiec zachorowaniu na cukrzycę?

- Mimo pewnych tendencji genetycznych, prowadząc odpowiednią profilaktykę, można w większości przypadków zapobiec temu schorzeniu. Możliwość zachorowania wzrasta wraz z wiekiem, dlatego osoby po 45 roku życia powinny raz w roku kontrolować poziom cukru. Cukrzyca występuje najczęściej u osób otyłych, prowadzących siedzący tryb życia, obciążonych nadciśnieniem tętniczym i zaburzeniami gospodarki lipidowej. Ważne jest też zdrowe odżywianie się: spożywanie produktów zbożowych, warzyw i owoców, unikanie przetworów pochodzących z mleka krowiego, ograniczenie jedzenia mięsa

1,5 miliona Polaków choruje na cukrzycę, drugie tyle jeszcze o tym nie wie.

Insulina

Większość ludzi z cukrzycą typu I wstrzykuje sobie insulinę od dwóch do pięciu razy w ciągu dnia. Ważne jest, aby sposób leczenia był odpowiedni dla każdego i pozwolił na uzyskanie jak najlepszych wyników. Wszyscy ludzie z cukrzycą typu I powinni być odpowiednio przeszkoleni w dopasowaniu dawki insuliny do aktualnych wyników kontroli stężenia glukozy we krwi, żywienia i planowanego wysiłku fizycznego.

i jego przetworów, spożywanie tłuszczów w ograniczonych ilościach, unikanie nadmiaru soli, ograniczanie cukru i słodczy, alkoholu, nadmiaru kawy, przyjmowanie nie mniej niż 1500 ml płynów dziennie.

- Jaka rolę może odegrać Alveo w profilaktyce cukrzycy?

- Niezwykła zawartość składników, jakie znajdują się w Alveo, prowadzi do stabilizacji praktycznie wszystkich procesów patologicznych, które zostały opisane w tej chorobie. Spróbujmy podsumować charakter działania suplementów występujących w Alveo: odbudowa i wzmocnienie układu immunologicznego (odpornościowego), działanie antyutleniające i wzmacniające naczynia krwionośne, zrównoważenie nadmiaru wolnych rodników tlenu powodujące zmniejszenie uszkodzeń nabłonka naczyń krwionośnych, zmniejszenie nadwagi i utrzymanie właściwej wagi, zachowanie równowagi hormonalnej, stabilizacja cukru we krwi, odbudowa i regeneracja komórek - detoksykacja. Działanie antyinfekcyjne powoduje zdrowienie trzustki i zmniejszenie poziomu cukru we krwi. Kolejne działanie to przywrócenie prawidłowej hemostazy w organizmie oraz poprawa procesów trawienia.

Hipoglikemia oznacza spadek poziomu cukru we krwi poniżej normy.

- Czy regularne przyjmowanie Alveo może doprowadzić do sytuacji, że chory na cukrzycę nie będzie musiał brać zastrzyków z insuliny?

- Już w pierwszych tygodniach przyjmowania Alveo obserwuje się obniżenie stosowania insuliny nawet do 30-40 proc. Jej całkowite odstawienie zależy od stopnia zaawansowania choroby oraz od tego, czy będziemy stosowali się do powyższych zaleceń. Odpowiednie odżywianie, higiena życia, odpoczynek i przyjmowanie Alveo pozwalają na uniknięcie ostrych powikłań cukrzycy przebiegających z hiperglikemią.

Rozmawiała Anna Szulc