

Újévi fogadalom 2021

Az újévi fogadalomban az a szuper, hogy mindig jó a következő évre is...

Főleg, ha a kezdeti lendületet elsöprik a megszokott hétköznapok.

Dietetikusként reménykedem abban, hogy a cukorbeteg fogadalmi között sokszor szerepel az is, hogy „ebben az évben jobban odafigyelek magamra” (és ezen belül az étrendre is).

De azt tapasztalom, hogy szükség lenne mindenkinek arra, hogy legyen egy belső hang (motiváció), ami nap mint nap figyelmezteti is, hogy erre miért van szükség. Ez persze nagyon nehéz, mert nálunk az egészség akkor kezd értékes lenni, amikor kezdjük elveszíteni. És a cukorbetegséget nem véletlenül hívják „néma gyilkosnak”. Nincs fájdalom, nincs rosszullét (csak szélsőséges vércukorértékek mellett), nincs betegség érzet. Akkor miért kellene ételek adagjait méregetni, szénhidrát mennyiséget és kalóriát számolni?

Tényleg, miért?

Hát nem azért, mert az orvos és/vagy a dietetikus azt mondta... Hanem azért, mert a 8 mmol/l feletti cukroknak ér és idegkárosító hatása lehet.

1-es típusú cukorbetegknél számításba kell venni, hogy – mivel általában fiatalabb korban derül ki a diabétesz – több évtizedig kell az életmódterápiával kezelnie magát. És nem mindegy, ha kialakul egy szövődmény, az annak köszönhető, hogy sokszor volt magas a vércukor, vagy annak, hogy eleve volt a szövődmény kialakulására öröklött hajlam. De ez majd csak 10-15-25 év múlva derül ki. Jobb félni, mint megijedni, ezért érdemes ügyelni a kezelésre.

2-es típusú cukorbetegknél nem csak a szövődmények megelőzése a cél. Mivel van saját inzulintermelés, még ha kevesebb is mint kellene, cél az is, hogy a hasnyálmirigy minél tovább tudjon még termelni. Minél később éri el (vagy ne is legyen szükség rá) az inzulinnal való kezelést.

Mivel lehet kímélni a hasnyálmirigy inzulin termelését?

Kevesebb szénhidráttal (naponta javasolt 160-180 g), többszöri kis étkezéssel (étkezésenként javasolt szénhidrátok), minél kisebb vércukoremelő hatással (glikémiás index).

Tehát, aki azt a fogadalmat választotta, hogy besegít a szervezetének az étrendjével abba, hogy 5-8 mmol/l közöttiek legyenek a vércukorértékei, erre a három dologra figyeljen.

Akinek pedig néhány felesleges kg adódik a hasa környékén (ami nem csak külsőnk megítélésében játszik szerepet, hanem az inzulinrezisztencia kialakulásában is), ne feledje, a fogyás csökkenti az inzulinrezisztencia mértékét.