

### [Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)

[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się



- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Felieton](#)

## 5 mało znanych faktów na temat cukrzycy

**Wiesz, że można cofnąć cukrzycę typu 2? Dlaczego istotne jest mierzenie obwodu pasa? Które leki mogą pośrednio wywołać cukrzycę? Poznaj ważne fakty o tej chorobie.**

Zdecydowaną większość przypadków cukrzycy - około 95 proc. - stanowi tzw. cukrzyca typu 2, która jest spowodowana nabytym zmniejszeniem wrażliwości komórek organizmu na insulinę. W takiej sytuacji, organizm wytwarza coraz większe ilości insuliny, co w końcu doprowadza do wyczerpania jej zapasów i rozwoju choroby.

Ale eksperci Instytutu Żywności i Żywienia (IŻŻ) przekonują, że cukrzyca typu 2 można skutecznie zapobiegać, a nawet ją cofać, w przeciwieństwie do cukrzycy typu 1 - spowodowanej trwałym uszkodzeniem komórek trzustki produkujących insulinę (wiąże się to z koniecznością przyjmowania przez chorych insuliny przez całe życie).

### ***Co to jest insulina?***

*Jest to hormon produkowany w trzustce, który umożliwia wykorzystanie przez komórki organizmu cukrów i tłuszczów dostarczanych z pokarmem. Dzięki insulinie możliwe jest przetwarzanie cukrów i tłuszczów w energię niezbędną do funkcjonowania organizmu. Najbardziej znanym przejawem jej działania jest jednak regulowanie stężenia cukru we krwi.*

### **Chcesz uniknąć cukrzycy? Mierz obwód w talii!**

Okazuje się, że wcale nie trzeba robić drogich i skomplikowanych badań, aby stwierdzić u siebie podwyższone ryzyko zachorowania na cukrzycę. Jednym z najważniejszych sygnałów ostrzegawczych jest zbyt duży obwód w talii.

Naukowcy dawno już udowodnili fakt, że otyłość brzuszna (zwana też trzewną, wisceralną albo otyłością typu jabłko) jest najgroźniejszym dla zdrowia człowieka typem otyłości, prowadzącym do licznych chorób przewlekłych (z zagrażającymi życiu chorobami układu krążenia i nowotworami włącznie).

### ***Dwa progi alarmowe***

*Eksperci IŻŻ ostrzegają, że obwód talii powyżej 94 cm u mężczyzn i 80 cm u kobiet stanowi jeden z istotnych czynników ryzyka rozwoju cukrzycy typu 2. Im jest on większy, tym ryzyko to jest wyższe. Obwód talii przekraczający 102 cm u mężczyzn i 88 cm u kobiet jest już naprawdę bardzo groźny dla zdrowia - wiąże się z nim występowanie licznych zaburzeń metabolicznych i powikłań. Obwód talii mierzy się w połowie odległości między dolnym brzegiem żeber, a górnym brzegiem grzebienia kości biodrowej.*

- Jeśli mężczyzna ma obwód w talii przekraczający 94 cm, a kobieta powyżej 80 cm, to już wtedy powinna się zapalić pierwsza czerwona lampka ostrzegawcza i to nawet pomimo tego, że wskaźnik BMI takiej osoby może wciąż jeszcze mieścić się w normie (BMI pomiędzy 18,5 a 24,9) - podkreśla prof. Barbara Cybulska z IŻŻ.

### **Cukrzyca a wskaźnik masy ciała (BMI)**

Fakty są nieubłagane. Według danych Międzynarodowej Federacji Diabetologicznej (IDF) aż 50 proc. osób cierpiących na cukrzycę typu 2 stanowią osoby z nadwagą (BMI między 25 a 30), a kolejne 40 proc. osoby z otyłością (BMI powyżej 30).

Jak widać, inwestycja w centymetr krawiecki, dbałość o utrzymywanie prawidłowej masy ciała lub jej redukcja, w przypadku osób z nadmiarowymi kilogramami, bardzo się opłaca, bo mogą skutecznie uchronić nas przed cukrzycą i jej drastycznymi konsekwencjami.

- Podwyższone stężenie cukru we krwi nie boli, ale konsekwencje cukrzycy są naprawdę bardzo poważne. Należą do nich m.in.: udary, zawały, demencja, niewydolność serca, stopa cukrzycowa, ślepota i niewydolność nerek. Około 80 proc. chorych na cukrzycę umiera z powodu chorób układu krążenia. Przyczynia się do tego fakt, że cukrzyca dwukrotnie zwiększa ryzyko chorób naczyń krwionośnych. Średnio cukrzyca skraca życie o 6 lat - ostrzega prof. Longina Kłosiewicz-Latoszek z IŻŻ.

Nie bez znaczenia jest też fakt, że przyjemniej jest mieć sylwetkę szczupłą niż pulchną. Życie bez zbędnych kilogramów jest więc naprawdę lepsze, dosłownie i w przenośni.

## **Czy leki mogą zwiększać ryzyko cukrzycy?**

To fakt! Niestety, lecząc wiele innych poważnych chorób, takich jak np. miażdżyca czy schizofrenia, możemy w efekcie działań ubocznych leków zwiększyć u siebie ryzyko rozwoju cukrzycy. O jakie leki chodzi? Eksperti IŻŻ podają następujące przykłady:

- statyny,
- tiazidy,
- glikokortykoidy,
- beta-blokery nieselektywne.

- Niektóre leki mogą indukować cukrzycę. Na przykład powszechnie stosowane statyny, choć dobrze chronią przed zawałem, to jednak zwiększają też oporność tkanek na insulinę - mówi prof. Barbara Cybulska.

Przyjmowanie statyn jest koniecznością dla znacznej części osób z przewlekłymi chorobami układu krążenia.

- Inny przykład to olanzapina, która skutecznie leczy schizofrenię, ale może powodować, niestety, jako skutek uboczny, znaczący przyrost masy ciała u pacjentów - mówi dr Magdalena Białkowska z IŻŻ.

Nie wolno jednak takich leków unikać, jeśli lekarz je zalecił. Ale warto wziąć pod uwagę ich potencjalne skutki uboczne i spróbować im przeciwdziałać. Jak?

Dbając o zachowanie szczupłej sylwetki. Dlatego otrzymując na nie receptę warto zainwestować w wizytę u dietetyka.

## **Nadmiar telewizji może sprzyjać cukrzycy**

Okazuje się, że nie bez znaczenia dla ryzyka rozwoju cukrzycy jest nasz sposób spędzania wolnego

czasu, co dotyczy również korzystania z mediów.

- Z badań wiemy, że oglądanie telewizji przez 2 godziny dziennie zwiększa ryzyko cukrzycy typu 2 aż o 20 proc., a ryzyko chorób sercowo-naczyniowych o 15 proc. - mówi prof. Longina Kłosiewicz-Latoszek.

## **Zapobieganie cukrzycy: dieta i ruch skuteczniejsze niż leki**

Z badań naukowych jasno wynika, że u osób z grup podwyższonego ryzyka, czyli np. obciążonych chorobą dziedzicznie albo z rozpoznaniem już stanem przedcukrzycowym, zmiana stylu życia na zdrowy (właściwa dieta, regularna aktywność fizyczna, odstawienie używek) i związana z tym redukcja masy ciała, zmniejszają ryzyko zachorowania na cukrzycę aż o 50-85 proc.

- Stan przedcukrzycowy staje się coraz większym problemem społecznym, ale zmiana stylu życia może go skutecznie cofnąć, zapobiegając rozwojowi cukrzycy typu 2 lub ten rozwój mocno spowalniając. Narzędziem prewencji i hamulcem rozwoju stanu przedcukrzycowego jest [Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej](#), popularyzowana przez IŻŻ. To nasza polisa antycukrzycowa - przekonuje prof. Mirosław Jarosz, dyrektor IŻŻ.

Na tym jednak nie koniec dobrych wiadomości.

- Z mojego lekarskiego doświadczenia wynika, że cukrzyca typu 2 jest chorobą odwracalną. Może się ona cofnąć, gdy chory się odchudzi - podkreśla prof. Barbara Cybulska.

Potwierdzają to inni lekarze i dietetycy.

- Mam w rodzinie jednego cukrzyka, który schudł o 30 kilo i dzięki temu wyzdrowiał - dodaje prof. Longina Kłosiewicz-Latoszek.

Ekspertki przyznają, że znane są też przypadki cofania się cukrzycy w efekcie chirurgicznego leczenia otyłości, co tylko potwierdza fakt, że kluczem do walki z cukrzycą jest skuteczne leczenie otyłości.

## ***Cukrzyca a stan przedcukrzycowy: czym się różnią***

### ***Stan przedcukrzycowy:***

- *glikemia (stężenie glukozy we krwi) na czczo pomiędzy 100-125 mg/dl,*
- *glikemia w 120. minucie doustnego testu tolerancji glukozy między 140 a 199 mg/dl.*

### ***Cukrzyca:***

- *glikemia na czczo powyżej 126 mg/dl,*
- *glikemia w 120. minucie doustnego testu tolerancji glukozy powyżej 200 mg/dl*

Ekspertki szacują, że na cukrzycę cierpi w Polsce ponad 3 mln osób, z czego około 1 mln o tym nie wie. Osób ze stanem przedcukrzycowym jest jeszcze więcej, około 5 mln. O tym, czy będzie ich dalej przybywać czy też ubywać zdecydujemy w dużej mierze my sami, poprzez swój styl życia.

Ekspertki ostrzegają, żeby w ramach profilaktyki i leczenia cukrzycy nie stawiać na modne i często nieracjonalne diety odchudzające, polecane przez znajomych, celebrytów czy dr Google'a. W tej

dziedzinie najlepiej poradzić się lekarza lub wykwalifikowanego dietetyka.

- Mogę polecić trzy różne diety, które dobrze nadają się do tego celu: po pierwsze żywienie zgodnie z zasadami Piramidy Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej IŻŻ, po drugie dietę DASH, a po trzecie tradycyjną dietę śródziemnomorską. W diecie przeciwcukrzycowej warto zwrócić uwagę zwłaszcza na jakość spożywanych węglowodanów i wybierać produkty spożywcze o niskim indeksie glikemicznym (IG poniżej 55) – radzi Aleksandra Cichocka z IŻŻ.

### **Co to jest indeks glikemiczny?**

To specjalna skala, która służy do uszeregowania produktów spożywczych w zależności od tego, jak po ich spożyciu zwiększa się stężenie glukozy we krwi. Przykłady produktów o niskim IG: nierozgotowane zboża (płatki owsiane, kasza gryczana, ryż brązowy), mleczne napoje fermentowane, większość warzyw i roślin strączkowych, orzechy, nasiona, pestki.

Wiktor Szczepaniak (zdrowie.pap.pl) <http://laboratoria.net/felieton/28530.html>

**Informacje dnia:** [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

### **Partnerzy**