

[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

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

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

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Cukrzyca coraz częstszą chorobą wśród dzieci



Około 20 proc. dzieci w Polsce cierpi na nadwagę i otyłość, które są głównymi czynnikami ryzyka cukrzycy typu II. Jej konsekwencją są poważne powikłania takie jak miażdżyca, utrata wzroku czy stopa cukrzycowa. Eksperci podkreślają, że profilaktykę trzeba rozpocząć już w momencie poczęcia, a kluczowe jest 1000 pierwszych dni życia dziecka, w trakcie których kształtuje się metabolizm i nawyki żywieniowe.

- Na całym świecie na cukrzycę choruje aż 285 mln ludzi, a według szacunków ta liczba podwoi się do 2030 roku. To prawdziwa pandemia. Można jednak powiedzieć, że większość osób, które chorują na cukrzycę, ma ją na własne życzenie - mówi Joanna Neuhoff-Murawska, dietetyk kliniczny.

Około 90 proc. wszystkich zachorowań na cukrzycę stanowi cukrzyca typu II, która jest ściśle powiązana ze stylem życia. Jedną z głównych jej przyczyn jest otyłość, a na ryzyko zachorowania wpływa zbyt wysokie spożycie cukrów, nieregularne posiłki, siedzący tryb życia i brak aktywności fizycznej.

Eksperci podkreślają, że zaburzenia gospodarki węglowodanowej poprzedzające cukrzycę typu II są coraz częściej obserwowane wśród dzieci, dlatego profilaktykę tej choroby powinno się rozpocząć już w wieku niemowlęcym. Kluczowe jest 1000 pierwszych dni życia dziecka, w trakcie których programuje się metabolizm i kształtują nawyki żywieniowe. W tym okresie prawidłowe żywienie dziecka ma realny i długotrwały wpływ na jego zdrowie w dorosłym życiu. Przykładowo, zbyt krótkie karmienie piersią może zwiększyć ryzyko zachorowania na choroby dietozależne - w tym cukrzycę - w późniejszym wieku.

- Profilaktyka cukrzycy zaczyna się już w okresie prenatalnym. To mama podejmuje decyzję, czego uczy jeść swoje dziecko. Smaki z diety mamy przenikają do płynu owodniowego i młody człowiek uczy się całej tej różnorodności, która później trafia na jego talerz. Rozszerzając dietę, warto nauczyć dziecko jeść warzywa, dzięki czemu w przyszłości chętnie po nie sięgnie, a to przełoży się na mniejsze spożycie kalorii. Rolą rodziców jest więc zadbać o to, aby w okresie 1000 pierwszych dni życia dziecka umożliwić mu naukę właściwych nawyków żywieniowych - podkreśla Joanna Neuhoff-Murawska.

Cukrzyca typu II rozwija się powoli i może latami nie dawać o sobie znać. Zwykle jest postrzegana jako choroba osób starszych, dlatego u dzieci rzadziej prowadzona jest jej diagnostyka. Tymczasem ryzyko zachorowania wzrasta, ponieważ według statystyk już około 20 proc. dzieci w Polsce cierpi na nadwagę i otyłość, które są głównymi czynnikami ryzyka.

- Cukrzyca typu II rozwija się w pełni u dorosłych, ale już w wieku dziecięcym widać, że w organizmie dzieje się coś złego, a gospodarka węglowodanowa nie działa prawidłowo. Wynik pomiaru cukru na czczo jest zwykle prawidłowy, jednak wykonanie testu obciążenia glukozą

i wyznaczenie krzywej insulinowej pokazuje, że trzustka produkuje zbyt dużo insuliny. Jest to wynikiem oporności tkanek na ten hormon, a dzieje się tak często w przypadku nadwagi i otyłości - zaznacza Joanna Neuhoff-Murawska, dietetyk kliniczny.

W przypadku wykrycia stanów przedcukrzycowych u dziecka leczeniem powinno się objąć całą rodzinę. Podstawą jest radykalna zmiana diety, sposobu przyrządzania posiłków i robienia zakupów oraz zmiana formy spędzania wolnego czasu na bardziej aktywną.

- Dziecko jest tylko czubkiem góry lodowej. Pod spodem jest zwykle wielki, rodzinny problem, który dotyczy niewłaściwego stylu życia. Cukrzyca jest chorobą, której nie da się całkowicie wyleczyć, można ją tylko oswoić. Wykrycie jej objawów u dziecka to bardzo zły sygnał, ponieważ za cukrzycą ciągną się poważne powikłania, takie jak uszkodzenia naczyń krwionośnych, utrata wzroku, miażdżyca czy stopa cukrzycowa, która jest żywą, nigdy niegojącą się raną - stwierdza Joanna Neuhoff-Murawska.

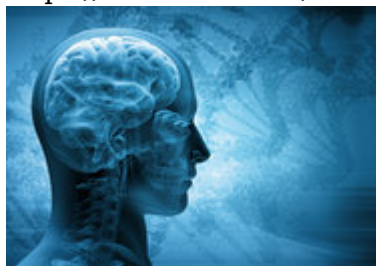
Zdaniem dietetyczki niepokojący jest również obserwowany w ostatnich latach wzrost zachorowań wśród dzieci na cukrzycę typu I stanowiącą 10% proc. przypadków zachorowań. Cukrzyca typu I jest co prawda w pewnym stopniu uwarunkowana genetycznie, ale do jej rozwoju przyczyniają się np. infekcje.

- Ten typ cukrzycy może wywołać na przykład wirus, który zaatakuje trzustkę i uszkodzi komórki beta produkujące insulinę. Niestety, od tego momentu do końca życia trzeba wstrzykiwać sobie insulinę. Może to być również czynnik autoimmunologiczny. Nie wiadomo do końca, dlaczego nasz system obronny atakuje organy i uszkadza je w sposób trwały, tak jak w przypadku cukrzycy dzieje się z trzustką - mówi Joanna Neuhoff-Murawska.

W przypadku cukrzycy typu I objawy szybko dają o sobie znać, więc wykrycie choroby jest prostsze. Kiedy dziecko jest przewlekłe zmęczone, apatyczne, dużo pije i często oddaje mocz, rodzice powinni na to zwrócić uwagę rodziców. W takim wypadku konieczne jest przeprowadzenie odpowiednich badań i zwykle szybko udaje się wdrożyć właściwe leczenie.

Źródło: www.newseria.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/26404.html>



13-04-2026

Mity na temat epilepsji

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

Ruszyła Akademia Energii Jądrowej

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona

Chorych będzie coraz więcej

Informacje dnia: [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Partnerzy