

# LEPSZE ŻYCIE z cukrzycą

- ▶ Sprawdzone metody leczenia i profilaktyka cukrzycy typu 2
- ▶ Odżywianie, regulacja metabolizmu i kontrola wagi
- ▶ Recepty i ćwiczenia do samodzielnego stosowania

**Zdrowie**  
W PRAKTYCE

NR 77 (STYCZEŃ)/2024

ISSN: 2544-4042

[www.zdrowiewpraktyce.pl](http://www.zdrowiewpraktyce.pl)

## Droga Czytelniczko, drogi Czytelniku,

czy stres ma wpływ na rozwój cukrzycy? Współczesne życie nie oszczędza nikogo przed tym czynnikiem, a badania wskazują na bezpośredni i pośredni wpływ stresu na cukrzycę. Mechanizmy te są złożone, obejmują aktywację układu nerwowego, uwalnianie hormonów stresowych i konsekwencje metaboliczne. Długotrwały stres zwiększa ryzyko cukrzycy poprzez insulinooporność i zaburzenia gospodarki węglowodanowej. Czy jest na to rozwiązanie? Okazuje się, że pomimo tendencji do jej ograniczania w sytuacjach stresu, regularna aktywność fizyczna poprawia wrażliwość tkanek na insulinę i reguluje poziom glukozy we krwi. Więcej na ten temat przeczytasz w tym wydaniu „Lepszego życia z cukrzycą”.

Życzę inspirującej lektury



**Szymon Danowski**  
redaktor naczelny

## ZABURZONA HOMEOSTAZA

### Czy stres wpływa na rozwój cukrzycy

*dr n. med. Bartosz Krzowski*

W dzisiejszym społeczeństwie trudno jest znaleźć osobę, która nie jest narażona na stres, a zalecenia lekarskie, żeby unikać stresu, niestety zwykle pozostają jedynie wypowiedzianymi słowami nieodnajdującymi pokrycia w rzeczywistości.

**S**tres może wywierać istotny wpływ na rozwój cukrzycy, zarówno w sposób pośredni, jak i bezpośredni. Mechanizmy, przez które stres oddziałuje na ludzki organizm, są złożone, a efekty ich oddziaływania można zauważyć, obserwując różne układy w naszym ciele. Badania sugerują, że długotrwały stres ma wiele negatywnych konsekwencji, w tym pogorszenie jakości życia, zwiększone ryzyko sercowo-naczyniowe, zwiększone ryzyko samobójstw, ale to także może prowadzić do zaburzeń metabolicznych, które sprzyjają rozwojowi insulinooporności, a w konsekwencji cukrzycy.

W literaturze naukowej omawiane są liczne mechanizmy wpływu stresu na rozwój zaburzeń gospodarki węglowodanowej. Jednym z kluczowych czynników wpływających na związek między stresem a cukrzycą jest aktywacja współczulnego układu nerwowego. W sytuacji stresowej organizm reaguje poprzez uwalnianie hormonów stresowych, takich jak między innymi adrenalina i noradrenalina. Te substancje pobudzają wątrobę do uwalniania glukozy do krwi, co z kolei podnosi stężenie cukru we krwi. Jednocześnie stres może obniżać wrażliwość tkanek na insulinę, co utrudnia

dokończenie na str. 3

## W numerze m.in.:

Zbyt duża ilość witaminy B<sub>12</sub> jest szkodliwa dla chorych na cukrzycę typu 2

strona 4

Czy insulinooporność można nazwać stanem przedcukrzycowym?

strona 5

Ozięki moim wskazówkom wędrówka o każdej porze roku stanie się dla Ciebie wspaniałym przeżyciem

strona 12

Tańcz i ciesz się szczupłą sylwetką, młodością i dobrym nastrojem

strona 13

Jak skomponować owsiankę dla osób cukrzycą i insulinoopornością

strona 17

## Spis treści:

### Żyj lepiej z cukrzycą

- 1 Czy stres wpływa na rozwój cukrzycy
- 4 Zbyt duża ilość witaminy B<sub>12</sub> jest szkodliwa dla chorych na cukrzycę typu 2
- 5 Czy insulinooporność można nazwać stanem przedcukrzycowym
- 7 Wzmocnij układ odpornościowy

### Walczyć z cukrzycą krok po kroku

- 9 Ćwicz, wykorzystując masę swojego ciała
- 10 Walka ze złymi nawykami
- 11 Jak bez wysiłku zwalczyć cukrzycę
- 12 Dzięki moim wskazówkom wędrówka o każdej porze roku stanie się dla ciebie wspaniałym przeżyciem
- 13 Tańcz i ciesz się szczupłą sylwetką, młodością i dobrym nastrojem

### Jedz zdrowo i świadomie

- 14 Kiszonki bez soli dla diabetyka
- 17 Jak skomponować owsiankę dla osób z cukrzycą i insulinoopornością
- 18 Których zamienników cukru lepiej unikać, mając cukrzycę
- 20 Korzeń maki

### Chcesz zamówić numer testowy magazynu lub interesuje Cię prenumerata?

Skontaktuj się z naszym Centrum Obsługi Klienta:  
tel. 22 518 27 22 lub 22 518 29 39,  
formularz kontaktowy:  
[www.formularze.wip.pl](http://www.formularze.wip.pl)

Redaktor naczelny i wydawca: **Szymon Danowski**

Tłumaczenie: **Magdalena Kaczmarek**

Redaktor: **Anna Gardyniak**

Koordynator produkcji: **Mariusz Jezierski**

Druk: **KRM Druk**

Nakład: **5000 egz.**

Zdjęcia: **Fotolia**

ISSN: 2544-4042

Nr rejestrowy BDO: **000008579**

Produkt na licencji FID Verlag GmbH

Copyright © 2024 for the Polish edition by Wiedza i Praktyka sp. z o.o.

All right reserved, Warszawa 2024

## Eksperti merytoryczni:



**lek. Bartosz Krzowski** – ukończył Warszawski Uniwersytet Medyczny, nagrodzony Złotą Odznaką STN – odznaczeniem dla absolwentów z największym dorobkiem naukowym. W ramach zainteresowań naukowych, jako doktorant w Szkole Doktorskiej WUM, zajmuje się badaniami nad nowoczesnymi technologiami w rehabilitacji u pacjentów kardiologicznych. Na co dzień kształci się w zespole elektrofizjologii w I Katedrze i Klinice Kardiologii WUM. Członek klubu 30 Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego. Laureat konkursu NAWA im. Prof. Walczaka - odbywa staż naukowy w Rochester, NY w USA.



**dr Rainer Limpinsel** – Ekspert merytoryczny, lekarz, były cukrzyk, ukończył studia medyczne, napisał doktorat i pracował jako lekarz w zagłębiu Ruhry. Od 2007 roku intensywnie zajmuje się tematyką cukrzycy typu 2 i odżywiania – a pryncypalną jest jego własna cukrzyca. Jest również autorem poradników „Diabetes heilen in 28 Tagen” (Leczenie cukrzycy w 28 dni) oraz „Diabetes: Das Buch” (Kompedium cukrzyka).



**Karolina Wojtaś** – psycholog, redaktor. Absolwentka Uniwersytetu Gdańskiego, interesuje się między innymi komunikacją interpersonalną oraz psychologią rodziny.



**mgr Katarzyna Łożyńska** – Ukończyła studia II stopnia na kierunku dietetyka w Szkole Głównej Gospodarstwa Wiejskiego. Wielokrotnie nagradzany uczestnik ogólnopolskich i międzynarodowych konferencji naukowych. Jej główne zainteresowania to: dietetyka sportowa, zaburzenia hormonalne, zaburzenia żołądkowo-jelitowe, diety roślinne.



**mgr inż. Joanna Kozub** – dietetyk kliniczny. Specjalizuje się w dietach roślinnych, w chorobach autoimmunologicznych, metabolicznych i jelitowych. Od 4 lat prowadzi własną poradnię dietetyczną Joanna w Krakowie oraz online: [www.e-joanna.pl](http://www.e-joanna.pl).



**dr Luiza Napiórkowska** – diabetolog, specjalizuje się w kompleksowej diagnostyce chorób diabetologicznych, ze szczególnym uwzględnieniem w terapii nowoczesnych rozwiązań technologicznych i farmakologicznych. Prowadzi samodzielną praktykę lekarską.



**dr Agata Sierota** – psycholog kliniczny i społeczny, były pracownik naukowo-dydaktyczny UMCS. Doświadczenia zbierała w różnych ośrodkach pomocy psychologicznej.



**Katarzyna Łukasiewicz** – dyplomowany dietetyk. Ukończyła studia magisterskie na kierunku Dietetyka w Szkole Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie. Specjalizuje się w układaniu diet dla osób z zaburzoną gospodarką węglowodanową w tym insulinoopornością, hiperinsulinemią czy zespołem policystycznych jajników u kobiet. Prowadzi stronę oraz instagram poświęcony diecie w insulinooporności jako Hiperinsulinika. Pasjonatka zdrowego stylu życia oraz przygotowywania bezcukrowych deserów.

### Wiedza i Praktyka sp. z o.o.

ul. Łotewska 9a, 03-918 Warszawa

tel. 22 518 27 22, faks 22 617 60 10, e-mail: [cok@wip.pl](mailto:cok@wip.pl)

NIP: 526-19-92-256, KRS: 0000098264 – Sąd

Rejonowy dla m.st. Warszawy w Warszawie

XIII Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego

Wysokość kapitału zakładowego 200.000 zł.

Publikacja „**Lepsze życie z cukrzycą**” została opracowana we współpracy z Wydawnictwem FID Verlag GmbH z Niemiec. Publikacja „**Lepsze życie z cukrzycą**” chroniona jest prawem autorskim. Przedruk materiałów zamieszczonych w publikacji „**Lepsze życie z cukrzycą**” bez zgody wydawcy jest zabroniony. Zakaz nie dotyczy cytowania publikacji

z powołaniem się na źródło. Publikacja „**Lepsze życie z cukrzycą**” została przygotowana z zachowaniem najwyższej staranności i wykorzystaniem wysokich kwalifikacji, wiedzy i doświadczenia autorów oraz konsultantów.

### Zastrzeżenie

Wszystkie materiały i treści prezentowane w tej publikacji mają charakter jedynie edukacyjny. Dokładamy wszelkich starań, aby informacje i dane w nich zawarte były poprawne merytorycznie, jednak nie należy ich traktować jako konsultacji zastępującej osobistą wizytę u specjalisty. Tym samym nie mogą stanowić podstawy do podejmowania jakichkolwiek działań o charakterze zdrowotnym, a w szczególności do stosowania bądź niestosowania określonej terapii, przyjmowania lub nieprzyjmowania leków itp. Wobec powyższego wydawca, redaktorzy ani autorzy publikacji i tekstów zamieszczonych w niniejszej publikacji nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki podanych w niej informacji.

dokończenie ze str. 1

odpowiednią regulację stężenia glukozy we krwi. Jednak adrenalina i noradrenalina to nie są jedyne hormony uwalniane w trakcie niekomfortowych sytuacji. Kortyzol, znany również jako hormon stresu, odgrywa kluczową rolę w reakcji organizmu na sytuacje stresowe. Stężenie kortyzolu wzrasta w odpowiedzi na stres, co może prowadzić do zwiększenia stężenia glukozy we krwi poprzez stymulację procesu glukoneogenezy w wątrobie, czyli wewnętrznej produkcji glukozy. Ponadto, kortyzol może wpływać na gospodarkę węglowodanową poprzez zwiększanie insulinooporności, podobnie jak noradrenalina i adrenalina, co utrudnia prawidłową absorpcję glukozy przez komórki i prowadzi do zaburzenia homeostazy, czyli stanu równowagi organizmu.

Stres oddziałuje nie tylko na to, co się dzieje wewnątrz naszego organizmu, ale także przekłada się na pewne wzorce zachowań. Stres może również wpływać na nawyki żywieniowe – niejednokrotnie słyszymy przecież, że ktoś „zjada stres”, co jest pewną formą reakcji na daną sytuację. W wielu przypadkach stresowi towarzyszy ochota na spożywanie wysokokalorycznych i łatwo przyswajalnych pokarmów, bogatych w tłuszcze i cukry, czyli często popularnych fast foodów. Spożycie tego rodzaju jedzenia może prowadzić do nadwagi i otyłości, kluczowych czynników ryzyka rozwoju cukrzycy typu 2. Dodatkowo, osoby poddane chronicznemu stresowi często zaniebują zdrowe nawyki żywieniowe, czyli nie spożywają regularnie posiłków, tylko przykładowo jedzą bardzo obfite porcje tuż przed snem, co długoterminowo może negatywnie wpływać na ich stan zdrowia metabolicznego i jest jedną ze składowych przyczyniających się do rozwoju cukrzycy typu 2. Idąc jeszcze dalej, zaburzenia snu są kolejnym elementem, który może



łączyć stres z cukrzycą. Stres może prowadzić do bezsenności lub zaburzeń snu, a niedostateczna ilość snu może z kolei wpływać na regulację stężenia glukozy we krwi. Badania sugerują, że skrócony sen może prowadzić do insulinooporności i zwiększać ryzyko cukrzycy typu 2. W tym momencie moglibyśmy odwołać się do jednego z pierwszych akapitów, bo zaburzenia snu to także zaburzenia gospodarki węglowodanowej, a zatem ponownie większe ryzyko rozwoju cukrzycy. W wytycznych Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego podkreślana jest rola regularnego snu o dobrej jakości jako jednego z elementów szeroko rozumianej profilaktyki sercowo-naczyniowej. Warto również zauważyć, że stres może prowadzić do przewlekłego stanu zapalnego w organizmie, a jest to jeden z coraz częściej podkreślanych czynników ryzyka niekorzystnego rokowania, ale także rozwoju zaburzeń gospodarki węglowodanowej. Zjawisko to jest związane z wieloma chorobami przewlekłymi, w tym z cukrzycą. Stres może stymulować uwalnianie cytokin prozapalnych, czyli białek regulujących wiele procesów w organizmie, co sprzyja występowaniu stanu zapalnego i uszkodzeniu ścian naczyń. Stan ten z kolei może wpływać na rozwój insulinooporności i procesy chorobowe związane z cukrzycą, a w dłuższej perspektywie może także zwiększać ryzyko rozwinięcia powikłań cukrzycy.

Warto także podkreślić, że aktywność fizyczna odgrywa istotną rolę

w zarządzaniu stresem oraz w prewencji cukrzycy. Niestety, osoby doświadczające stresu często mają tendencję do zmniejszania aktywności fizycznej, co może zwiększać ryzyko otyłości i cukrzycy. Regularna aktywność fizyczna nie tylko pomaga w utrzymaniu prawidłowej masy ciała, ale także poprawia wrażliwość tkanek na insulinę i reguluje poziom glukozy we krwi. Patrząc na to zagadnienie z drugiej strony, świetnym rozwiązaniem jest odreagowywanie stresu poprzez aktywne spędzanie czasu. Wówczas zredukowany jest poziom stresu, a aktywność fizyczna jedynie poprawia funkcjonowanie naszych organizmów. Nie mniej istotne jest także korzystanie z porad profesjonalistów, czyli psychologów i psychiatrów w przypadkach, kiedy sytuacja wymyka nam się spod kontroli.

Podsumowując, wpływ stresu na rozwój cukrzycy jest kompleksowy i obejmuje szereg różnych mechanizmów biologicznych. Skoordynowane podejście do zarządzania stresem, jak również utrzymanie zdrowego stylu życia może odegrać istotną rolę w prewencji cukrzycy. Dlatego osoby zwiększonego ryzyka cukrzycy powinny dążyć do utrzymania równowagi psychicznej, zdrowej diety, regularnej aktywności fizycznej i odpowiedniej ilości snu. W przypadku obecności czynników ryzyka, takich jak czynniki genetyczne, predyspozycje rodzinne, regularne monitorowanie stężenia glukozy we krwi i konsultacja z profesjonalistą są kluczowe, aby jak najdłużej cieszyć się dobrym zdrowiem. |



PRZYJMOWANIE SUPLEMENTÓW TYLKO W RAZIE POTRZEBY

## Zbyt duża ilość witaminy B<sub>12</sub> jest szkodliwa dla chorych na cukrzycę typu 2

dr med. Rainer Limpinsel

Witamina B<sub>12</sub> jest niezbędną witaminą. Jest rozpuszczalna w wodzie i występuje głównie w produktach spożywczych pochodzenia zwierzęcego. Nowe badania dowodzą, że prawidłowe dawkowanie tej witaminy to absolutna konieczność. Z poniższego artykułu dowiesz się, dlaczego jako cukrzyk typu 2 musisz zwracać uwagę na optymalny poziom witaminy B<sub>12</sub>.

### 3 przyczyny zbyt wysokiego poziomu witaminy B<sub>12</sub>:

1. Otrzymanie zbyt dużych dawek dożylnie.
2. Choroba wątroby, np. nowotwór lub zapalenie.
3. Choroby krwi, takie jak białaczka lub czerwienica prawdziwa.

### Konsekwencje przedawkowania witaminy B<sub>12</sub>:

- ▶ Ostre zagrożenie życia z powodu wstrząsu alergicznego.
- ▶ Egzema lub pokrzywka (bardzo rzadko).

### Dobrze wiedzieć

Jeśli źródłem witaminy B<sub>12</sub> jest zdrowa dieta, nigdy nie dojdzie do jej przedawkowania. Twój organizm lepiej radzi sobie z witaminą B<sub>12</sub> pochodzącą z produktów zwierzęcych, takich jak mięso i nabiał, niż z tabletek.

- ▶ Może podwoić ryzyko zachorowania na raka płuc, nawet u osób niepalących.

### Dobrze wiedzieć

Niemiecki Federalny Instytut Oceny Ryzyka proponuje 25 µg jako maksymalną dopuszczalną ilość witaminy B<sub>12</sub> w suplementach diety.

### Zwiększone ryzyko nowotworów w przypadku przedawkowania

W 6 badaniach (Giovannucci 2002, Sonjoquin 2005, Ebbing 2009, White 2017, Brasky 2017 i Fanidi 2018) stwierdzono zwiększone ryzyko zachorowania na raka u osób, które wstrzykiwały sobie witaminę B<sub>12</sub> w nadmiarze. W powyższych badaniach pacjenci przyjmowali dawki dobowe wynoszące ponad 55 µg.

W styczniu 2019 Niemieckie Towarzystwo Odżywiania (DGE) zwiększyło

zalecenie dotyczące przyjmowania witaminy B<sub>12</sub>. Wcześniej obowiązywała granica 3 µg/dzień, a obecnie jest to 4 µg/dzień. Jeśli będziesz przestrzegać tego zalecenia, twoje ryzyko zachorowania na raka nie wzrośnie.

Żywność o wysokiej zawartości witaminy B<sub>12</sub>:

- ▶ mięso, ryby, owoce morza,
- ▶ produkty pochodzenia zwierzęcego, takie jak jaja, mleko, ser, jogurt i twaróg.

### Produkty spożywcze pochodzenia roślinnego nie zawierają witaminy B<sub>12</sub>

W owocach i warzywach występują jedynie śladowe ilości tej witaminy. Dzieje się tak, gdy do akcji wkraczają bakterie. Bakterie te wytwarzają witaminę B<sub>12</sub>. Zjawisko to występuje w niektórych bulwach (symbioza bakteryjna) oraz w kiszzonej kapuście (bakterie są odpowiedzialne za fermentację).

### Niedobór witaminy B<sub>12</sub> jest powszechny przy stosowaniu diety czysto wegetariańskiej i wegańskiej

Jeśli jednak stosujesz zróżnicowaną i zdrową dietę, nie będziesz mieć problemów z poziomem witaminy B<sub>12</sub>. Osoby starsze, diabetycy i pacjenci z problemami trawiennymi mogą cierpieć na niedobór witaminy B<sub>12</sub>, podobnie jak osoby stosujące dietę opartą głównie na roślinach.

Wegetarianie z pokarmów pochodzenia zwierzęcego spożywają tylko miód, nabiał i jaja. Z kolei weganie unikają wszelkich produktów pochodzenia zwierzęcego. U wegetarian niedobór

### Objawy niedoboru witaminy B12

niedokrwistość	bledość	zmęczenie
osłabienie	pieczenie języka	mrowienie
drętwienie kończyn	niepewność chodu	oszołomienie
demencja	zwiększona podatność na infekcje	