

LEPSZE ŻYCIE z cukrzycą

NR 81 (MAJ)/2024

ISSN: 2544-4042

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

Zdrowie
W PRAKTYCE

www.zdrowiewpraktyce.pl

Droga Czytelniczko, Drogi Czytelniku,

Cukrzyca to choroba, która w znaczący sposób wpływa na cały organizm, w tym również na stan jamy ustnej. Wysoki poziom cukru we krwi nie tylko wpływa na ryzyko poważnych powikłań takich jak neuropatia, retinopatia czy problemy nerkowe, ale również stanowi zagrożenie dla zdrowia zębów i dziąseł. Zdrowie jamy ustnej może wydawać się mniej istotnym aspektem, jednak jego zaniedbanie może prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych i utrudnić kontrolę poziomu glukozy we krwi. Dlatego w tym wydaniu „Lepszego życia z cukrzycą” poruszymy kluczowe kwestie dotyczące wpływu cukrzycy na zdrowie jamy ustnej, zasady skutecznej higieny, a także omówimy działania profilaktyczne, aby zmniejszyć ryzyko powikłań.

Życzę inspirującej lektury



Szymon Danowski
redaktor naczelny

ZDROWIE JAMY USTNEJ

Diabetyku, pamiętaj o swoich zębach

dr med. Rainer Limpinsel

Czy wiesz, że wysoki poziom cukru we krwi uszkadza zęby i dziąsła? Nawet pozornie niegroźne zapalenie dziąseł może też negatywnie wpłynąć na prawidłowo ustawiony poziom cukru we krwi. Dzięki wskazówkom zawartym w niniejszym artykule dowiesz się, jak utrzymać zdrowie swoich zębów i prawidłowy cukier.

W jamie ustnej żyje ogromna ilość różnych bakterii. Jeśli zajdą sprzyjające dla nich warunki, mogą szybko się namnażać i powodować choroby.

Jak się przed tym chronić?

- ▶ Zadbaj o prawidłowe ustawienie poziomu cukru we krwi. Poziom twojej hemoglobiny glikowanej nie powinien przekraczać 6,9%. U osób powyżej siedemdziesiątego piątego roku życia wartość ta może sięgnąć do 7,5%.
- ▶ Dokładnie czyść zęby rano po śniadaniu i wieczorem przed pójściem spać. Używaj pasty z fluorem (która utwardza szkliwo).

- ▶ Raz w tygodniu używaj żelu o wysokim stężeniu fluoru z apteki.
- ▶ Przestrzenie międzyzębowe czyść za pomocą nici dentystycznej lub specjalnych szczoteczek.

Masz mniej śliny

Przy podwyższonym poziomie cukru we krwi w organizmie panuje generalny niedobór płynów. Skutkuje to zmniejszoną produkcją śliny przez ślinianki. A tymczasem w ślinie znajduje się wiele soli mineralnych. W normalnych warunkach te sole mineralne naprawiają mikroskopijne małe uszkodzenia szkliwa. Ponieważ proces ten jest u cukrzyków

dokończenie na str. 3

W numerze m.in.:

Jak cukrzyk może utrzymać sprawny umysł

strona 4

Zmiany w układzie kostno-stawowym u chorych na cukrzycę typu 1 i 2

strona 6

Najnowszy trend to kąpiele leśne. Jak pomagają przeciwdziałać cukrzycy?

strona 10

Słońce: dostawca witaminy D, ale też źródło zagrożenia

strona 11

Dlaczego to, co jemy, ma wpływ na naszą psychikę

strona 18

Spis treści:

Żyj lepiej z cukrzycą

- 1 Diabetyku, pamiętaj o swoich zębach
- 3 Jak wyleczyć serce
- 4 Jak cukrzyk może utrzymać sprawny umysł
- 6 Zmiany w układzie kostno-stawowym u chorych na cukrzycę typu 1 i 2
- 7 Dzięki moim wskazówkom wędrówka o każdej porze roku stanie się dla ciebie wspaniałym przeżyciem

Walcz z cukrzycą krok po kroku

- 8 Jak diabetyk może zadbać o kolana
- 10 Najnowszy trend to kąpiele leśne. Jak pomagają przeciwdziałać cukrzycy?
- 11 Słońce: dostawca witaminy D, ale też źródło zagrożenia
- 14 Wciąż ciężkie, zmęczone lub opuchnięte nogi? Z nami utrzymasz swoje żyły w dobrej formie

Jedz zdrowo i świadomie

- 16 Czy pacjenci z cukrzycą typu 1 wiedzą, jak jeść, by dobrze kontrolować chorobę?
- 18 Dlaczego to, co jemy, ma wpływ na naszą psychikę
- 19 Sorbitol w kuchni cukrzyka?
- 20 Ciasteczka z fasoli

Eksperci merytoryczni:



dr n. med. 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 przyczyną jest jego własna cukrzyca. Jest również autorem poradników „Diabetes heilen in 28 Tagen” (Leczenie cukrzycy w 28 dni) oraz „Diabetes: Das Buch” (Kompendium cukrzyka).



mgr Katarzyna Łożyńska – Ukończyła studia II stopnia na kierunku dietetyka w Szkole Głównej Gospodarstwa Wiejskiego. Wielokrotnie nagradzana 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.



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 Hiperinsulinka. Pasjonatka zdrowego stylu życia oraz przygotowywania bezcukrowych deserów.

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

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 z Niemiec. Publikacja

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

All right reserved, Warszawa 2024

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

NIP: 526-19-92-256, KRS: 000098264 – 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

Wszelkie 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

zaburzony, częściej zdarza im się próchnica.

Moja porada lekarska

Zachowaj ostrożność z dezynfekującymi płukankami do ust. Długofalowo stosowane, szkodzą twojej florze jamy ustnej i mogą powodować przebarwienia zębów. Na dłuższą metę mogą nawet pogarszać przebieg twojej cukrzycy, ponieważ zmieniają skład flory bakteryjnej w jelitach. Jeżeli chcesz wypróbować tego typu płukankę, skonsultuj się najpierw ze swoim lekarzem.

Kiedy należy iść do dentysty

- ▶ Kiedy zaobserwujesz u siebie krwawienia z dziąseł, obrzęk, zaczerwienienie i ból.
- ▶ Kontrolnie co 6 miesięcy.

Powiedz dentyście, że chorujesz na cukrzycę

Po twoim wyglądzie nie widać, że jesteś diabetikiem. Dlatego koniecznie uprzedź o tym swojego stomatologa. W razie konieczności zabiegu skonsultuje się on uprzednio z twoim diabetologiem. Czasami konieczne jest

zastosowanie znieczulenia miejscowego. W przypadku diabetyków wybiera się wówczas inne środki. Niektóre z nich obniżają bowiem ukrwienie dziąseł.

Prawdy o mitach wokół zębów

- ▶ Fluorki są zdrowe dla zębów, a czasami nawet niezwykle ważne dla całego naszego organizmu. Gazy pierwiastek fluor jest natomiast wysoko trujący – chemicznie nie ma nic wspólnego z fluorkami.
- ▶ Czyszczenie zębów bezpośrednio po jedzeniu jest niezdrowe. Należy odczekać 30 minut. Wówczas twoja ślina neutralizuje pH w twoich ustach, dzięki czemu możliwe są procesy naprawcze na powierzchni zębów.
- ▶ Gdy żujesz bezcukrową gumę do żucia, pobudzasz wydzielanie śliny w jamie ustnej. Jest to zjawisko korzystne, ale nigdy nie zastąpi mycia zębów.
- ▶ Lepiej czyścić zęby nieco dłużej miękką szczoteczką, niż krócej szczoteczkę twardą. Ryzykujesz wówczas zranienia dziąseł.
- ▶ Marchew i jabłka podczas spożywania czyszczą również twoje zęby. Ale

podobnie jak w przypadku gumy do żucia, te przyjazne twoim zębom produkty spożywcze nie zastąpią w żadnym wypadku czyszczenia.

- ▶ Czarna herbata nie szkodzi zębom. Wręcz przeciwnie: jest to naturalne źródło fluorków. Powoduje również niegroźne przebarwienia. To wymaga regularnego czyszczenia zębów, a od czasu do czasu nawet profesjonalnego czyszczenia u stomatologa.
- ▶ Język również należy myć. Bakterie żyją bowiem nie tylko na zębach, ale przede wszystkim na dziąsłach i na języku.

Uwaga

Odradzam elektryczne irygatory do ust. Jediną zaletą płynącą z ich używania jest przyjemność wpryskiwania sobie wody do ust. Irygatory takie potrafią jednak usuwać tylko duże cząsteczki brudu. Pomimo stosowania ostrego strumienia wody miękkie osady wciąż pozostają na zębach. Kolejnym ryzykiem są tutaj patogeny. Lubią się one namnażać w zbiorniku na wodę i w wężyku takiego urządzenia. Wysokie ciśnienie wody potrafi wtłoczyć je nawet do twojego układu krwionośnego. |

SPRAWDŹ SIĘ!

Jak wyleczyć serce

dr med. Rainer Limpinsel

Długotrwale podniesiony poziom cukru we krwi jest bardzo szkodliwy dla serca. Dochodzi do niedrożności tętnic wieńcowych i grozi zawał serca. To właśnie diabetycy stanowią większość pacjentów na oddziałach kardiologicznych szpitali. Zadbaj zatem o dobre ustawienie poziomu cukru we krwi i zminimalizuj w ten sposób ryzyko chorób serca.

Lecz swoje serce dzięki naszym 3 wskazówkom

To nie pusta obietnica: naprawdę może wyleczyć twoje serce. Możesz nie

dopuścić do grożącego ci zawału. Możesz pomóc twojemu sercu samodzielnie się naprawić. Poniższe trzy wskazówki mogą naprawdę zdziałać cuda:

1. Aktywność fizyczna

Jeśli 1–2 razy w tygodniu uprawiasz umiarkowane intensywne treningi fizyczne, twoje serce jest w o wiele lepszej formie niż serce osoby, która kompletnie się nie rusza. Ćwiczenia delikatnie, ale za to o kwadrans dłużej. Wielu sportowców hobbystów ma skłonności do maksymalnego obciążania swojego układu krążenia. W ten sposób nie dają swoim sercom żadnej szansy na powolną i zdrową reakcję na bodziec treningowy. Wielu sportowców hobbystów nie wie bowiem, że trening jest tylko bodźcem. Wydolność fizyczna organizmu pojawia się w następującej dopiero po nim fazie odpoczynku.

2. Rzuć palenie!

Twoje serce i układ krążenia nie mają szansy na wyleczenie, jeśli we krwi pływa nikotyna. Możesz zdrowo się odżywiać i uprawiać do woli sport, ale jeśli palisz, twoja szansa na zdrowie mimo to jest zerowa.

3. Zwróć uwagę na poziom cholesterolu we krwi

W ostatnich dziesięcioleciach opublikowano wiele błędnych informacji na temat cholesterolu. Czy wiesz, że twój organizm samodzielnie wytwarza cholesterol, nawet jeśli nie przyjmujesz go z pożywieniem? Ludzie potrzebują bowiem tej substancji do przeżycia. Sama w sobie nie jest ona niczym złym. Oczywiście w interesie przemysłu farmaceutycznego leży informowanie, że im niższy poziom cholesterolu we krwi, tym lepiej dla zdrowia. Dzięki rozpowszechnianiu takich informacji firmy tego typu mogą sprzedawać jeszcze

więcej leków na obniżenie cholesterolu. Dlatego trudno pozbyć mi się wrażenia, że w temacie cholesterolu to nie zdrowie pacjenta jest priorytetem. Jeśli mądrze wybierasz produkty żywnościowe, poziom cholesterolu we krwi będzie spadał sam z siebie.

Techniki, pozwalające na samodzielne sprawdzenie wydolności serca

1. Zbadaj swój puls

Usiądź wygodnie na krześle. Odczekaj kilka minut, aby twoje ciało całkowicie się uspokoiło. Następnie wyczuj swój puls, najłatwiej znaleźć go na nadgarstku. Patrz na zegarek z sekundnikiem i licz uderzenia pulsu w ciągu 1 minuty. Liczba uderzeń powinna mieścić się między 60 a 70. Jeśli jest wyższa, wybierz się do lekarza.

2. Zmierz ciśnienie krwi

Niektórzy ludzie tak bardzo denerwują się u lekarza, że pomiar

wykazuje podniesione ciśnienie krwi. Jeśli mierzysz swoje ciśnienie w spokoju we własnych czterech ścianach, pomiar nie będzie błędny. Prawidłowe ciśnienie krwi wynosi około 120/80 mmHg. Ciśnieniomierz kupisz za kilkadziesiąt złotych nawet w dyskoncie, jednak zawsze lepiej zaopatrzyć się w niego w aptecce.

3. Posłuchaj bicia swojego serca

Poproś kogoś zaufanego o przyłożenie ucha do lewej strony twojej klatki piersiowej i osłuchanie pracy twojego serca. Prawidłowe bicie serca to 2 wyraźne, następujące po sobie tony. W razie stwierdzenia nieregularnych i szumiących dźwięków należy wybrać się do lekarza. Będzie on dumny z ciebie, że samodzielnie postawiłaś/postawiłeś sobie diagnozę „problem z zastawką”. Nie martw się, można to z powodzeniem operować. |

DEMENCJA I CUKRZYCA

Jak cukrzyk może utrzymać sprawny umysł

dr med. Rainer Limpinsel

Demencja (choroba Alzheimera) i cukrzyca często występują razem. Niektórzy naukowcy nawet postulują, aby nazywać chorobę Alzheimera cukrzycą typu 3. To nie jest jednak prawidłowe określenie. Choroba Alzheimera niszczy bowiem mózg, nie podnosi natomiast poziomu cukru we krwi. Mimo to te dwie choroby mają ze sobą wiele wspólnego. Jeśli zapobiegasz chorobie Alzheimera, robisz również wiele dobrego w kierunku walki z cukrzycą. Zaczniij więc najlepiej od razu!

Jak zapobiegać chorobie Alzheimera

- ▶ Ruszaj się 2 razy w tygodniu po 30 minut (ciągłym).
- ▶ Nie jedz niczego, co ma ciemnobrązową lub czarną skórkę (dania grillowane, smażone).

- ▶ Nie jedz cukru pod żadną postacią.
- ▶ Zrezygnuj ze słodzików.
- ▶ Jedz produkty pełnoziarniste.
- ▶ Jedz dobre tłuszcze (oliwę z oliwek, ryby, olej kokosowy).
- ▶ Nie spożywaj złych tłuszczów (frytek, margaryny, ciasta).

Wszystkie te wskazówki są również pomocne w walce z cukrzycą.

Choroba Alzheimera często przy cukrzycy

Istotną jest tutaj rola genu PGC-1, który odgrywa istotną rolę przy pojawieniu się obu chorób (Sweeney et al.: The association between PGC-1α and Alzheimer's disease; Anat Cell Biol, 2016; 49(1); 1–6). Diabetycy zapadają

Uwaga

Jeśli zachorowałeś na cukrzycę będąc osobą w średnim wieku, wykazujesz również spore ryzyko zachorowania na chorobę Alzheimera. Dlatego prawidłowe ustalenie poziomu cukru we krwi jest takie ważne. Choroba Alzheimera jest odpowiedzialna za 60% wszystkich przypadków demencji na świecie.