

LEPSZE ŻYCIE z cukrzyca

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

Zdrowie
W PRAKTYCE

NR 89 (STYCZEŃ)/2025

ISSN: 2544-4042

www.zdrowiewpraktyce.pl

Droga Czytelniczko, Drogi Czytelniku,

Cukrzyca to choroba, która dotyka coraz większą liczbę Polaków. Obecnie na cukrzycę choruje blisko 3 miliony osób, a liczba ta rośnie z roku na rok. Mimo iż cukrzyca stała się jednym z najczęstszych schorzeń przewlekłych, wciąż wielu z nas nie ma wystarczającej wiedzy na jej temat. Z pomocą przychodzą internetowe wyszukiwarki, w których zadajemy najczęściej pojawiające się pytania dotyczące tej choroby. Jakie kwestie budzą największe zainteresowanie? Co chcielibyśmy wiedzieć, zanim zaczniemy walkę z cukrzyca? Oto odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania, które mogą pomóc rozwiązać wątpliwości związane z tą trudną chorobą.

Życzę inspirującej lektury



Szymon Danowski
redaktor naczelny

SKĄD SIĘ BIERZE CUKRZYCA

8 pytań o cukrzycę, które najczęściej wpisujemy w Google. Co nas ciekawi

Karolina Wojtaś

Choć w Polsce na cukrzycę cierpi już blisko 3 miliony osób, wciąż nie wiemy o niej wystarczająco dużo – dlatego też bardzo chętnie korzystamy z pomocy stron internetowych i wyszukiwarek. Jakie pytania wpisujemy do nich najczęściej? Co w tej chorobie najbardziej nas ciekawi? Koniecznie przeczytaj.

Liczba Polaków chorych na cukrzycę rośnie każdego roku. Powiększa się zatem i grupa osób, które – chcąc nie chcąc, muszą poznać chorobę szybko i dokładnie. Wiele z nich na początek intuicyjnie sięga po pomoc „dr Google”. O co najczęściej jest on pytany i jakie są odpowiedzi na te pytania?

1. „Czy cukrzyca typu 2 jest uleczalna?”. Cukrzyca jest przewlekłą chorobą, która zmienia całe życie. Dlatego też pacjenci, którzy właśnie dowiadują się o niej i którzy poznają wszystkie związane z nią ograniczenia, nierzadko wpadają w panikę.

Jedno z pierwszych pytań, które wówczas zadają, brzmi: „Czy cukrzyca typu 2. jest uleczalna?” albo „Czy cukrzyca typu 1. może się cofnąć?”. Niestety do tej pory nie wynaleziono sposobu na całkowite wyleczenie pacjenta chorującego na cukrzycę typu 1. albo 2. W przypadku drugiej z wymienionych możliwości jest zahamowanie rozwoju choroby i znaczne zmniejszenie ryzyka wystąpienia jej powikłań, niemniej zazwyczaj wymaga to ogromnego wysiłku i drastycznej zmiany sposobu życia.

dokończenie na str. 3

W numerze m.in.:

10 rzeczy, które możesz zrobić, gdy dopadnie cię zły nastrój

strona 4

Gdy przeziębienie staje się zagrożeniem dla życia

strona 6

Jak „oczyścić” naczynia krwionośne?

strona 7

Tańcz i ciesz się szczupłą sylwetką, młodością i dobrym nastrojem

strona 10

Zakochany w słodyczach

strona 19

Spis treści:

Żyj lepiej z cukrzycą

- 1 8 pytań o cukrzycę, które najczęściej wpisujemy w Google. Co nas ciekawi
- 4 10 rzeczy, które możesz zrobić, gdy dopadnie cię zły nastrój
- 6 Gdy przeziębienie staje się zagrożeniem dla życia
- 7 Jak „oczyścić” naczynia krwionośne

Walcz z cukrzycą krok po kroku

- 9 Jak działa gimnastyka na siedząco i dlaczego pomaga w walce z wysokim poziomem cukru we krwi
- 10 Tańcz i ciesz się szczupłą sylwetką, młodością i dobrym nastrojem
- 11 Szczupli dzięki nicnierobieniu? Poczytajcie o operacjach
- 12 Hipoglikemia. Jak sobie z nią radzić
- 13 Czy twój organizm nadal jest w formie

Jedz zdrowo i świadomie

- 15 Catering dietetyczny dla cukrzyka – tak czy nie
- 17 Instrukcja obsługi picia kawy
- 19 Zakochany w słodkach

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

Copyright © 2025 for the Polish edition by Wiedza i Praktyka sp. z o.o.

All right reserved, Warszawa 2025

Eksperci merytoryczni:



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).



Maria Janowska – Absolwentka studiów magisterskich na kierunku dietetyka w Szkole Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie. Zdobyła podyplomowe wykształcenie na kierunku psychodietetyka na Uniwersytecie SWPS. Aktywna uczestniczka międzynarodowych konferencji oraz autorka publikacji w polskich oraz zagranicznych czasopismach naukowych. Skupia się także na praktyce jako dietetyk kliniczny, udzielając indywidualnych konsultacji pacjentom. W zakres jej zainteresowań wchodzi dieta-terapia zaburzeń gospodarki węglowodanowej i chorób o podłożu autoimmunologicznym, a także edukacja żywieniowa



Prof. (DHfPG) dr Thomas Wessinghage – jest dyrektorem medycznym Kliniki Medical Park w Bad Wiessee oraz prorektorem Niemieckiego Uniwersytetu Profilaktyki i Zarządzania Zdrowiem. Ortopeda i lekarz rehabilitacji, był w przeszłości czterokrotnie powoływany do niemieckiej drużyny olimpijskiej. Jako zdobywca tytułu mistrza Europy w 1982 roku w biegu na dystansie 5000 metrów jest nadal posiadaczem dwóch niemieckich rekordów, na dystansach 1500 i 2000 metrów.



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



René Gräber – człowiek, którego boją się wszystkie koncerny farmaceutyczne i „fabryki zdrowia” w Niemczech. Dzięki prezentowanemu przez René Gräbera niepowtarzalnemu połączeniu metod leczniczych bez chemii z medycznym doradztwem w zakresie treningów osiągniesz całościową i naturalną witalność, którą następnie zachowasz aż do późnej starości.



Katarzyna Łukasiewicz – dyplomowana 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.



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.



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

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: 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

Stąd też u większości pacjentów choroba z biegiem lat postępuje.

2. „Czy cukrzyca jest dziedziczna?”

Na to pytanie bardzo trudno jest odpowiedzieć jednoznacznie. Wiadomo z całą pewnością, że dziedziczona jest pewna skłonność do zachorowania. Innymi słowy, jeśli jedno z rodziców jest diabetykiem, to ryzyko, że dziecko zachoruje, jest wyższe niż u innych dzieci. Gdy choruje dwóch rodziców, ryzyko to staje się jeszcze większe. Wciąż nie oznacza to jednak, że dziecko to zachoruje z całą pewnością. Zdaniem ekspertów uwarunkowania genetyczne odgrywają dość sporą rolę przede wszystkim w dziedziczeniu cukrzycy typu 1. I tutaj jednak trudno podać konkretne liczby, które wskazywałyby ryzyko zachorowania.

3. „Czy cukrzyca jest od cukru?”

Wiele osób sądzi, że cukrzyca jest efektem spożywania zbyt dużych ilości cukru. Trudno jednoznacznie stwierdzić, czy jest to prawda, czy fałsz. Ogólnie rzecz biorąc, głównym czynnikiem ryzyka zachorowania na cukrzycę typu 2. są nadwaga i otyłość, a nie cukier sam w sobie. Z drugiej strony – nadwaga i otyłość powstają jako skutek niewłaściwego odżywiania, w tym również w konsekwencji spożywania zbyt dużych ilości cukru.

4. „Czy cukrzyca jest groźna?”

W porównaniu do złośliwego nowotworu cukrzyca może wydawać się niegroźna – są to jednak tylko pozory. Cukrzyca to choroba, która może pozbawić życia w ciągu zaledwie kilkunastu godzin. Jej ostre powikłania to np. kwasica ketonowa, kwasica mleczanowa, hipoglikemia oraz hiperglikemia. W przebiegu cukrzycy może dojść również do powikłań późnych: zawału serca, udaru mózgu, nefropatii cukrzycowej, neuropatii i retinopatii. Dla przykładu ostatnia z wymienionych jest naj-

częstszą przyczyną utraty wzroku u osób chorych na cukrzycę.

5. „Czy cukrzyk może jeść...?”

Kolejne pytania, które często wpisujemy w wyszukiwarki internetowe, dotyczą tego, co może jeść cukrzyk. Najczęściej pytamy o rosół, kawę, jajka, ziemniaki oraz parówki (w dokładnie takiej kolejności). Odpowiedzi na te pytania brzmią:

- ▶ tak, diabetyk może jeść rosół, ale dobrze byłoby, aby zastąpił klasyczny makaron niskowęglowodanowym,
- ▶ tak, osoba chora na cukrzycę może pić kawę, ale nie powinna jej słodzić i zabielać; niewskazana jest również kawa z dodatkami typu syrop,
- ▶ tak, diabetycy mogą jeść jajka, ale w ograniczonej ilości – to maksymalnie dwa jajka w tygodniu,
- ▶ tak, cukrzyk może raz na jakiś czas spożywać ziemniaki; warto pamiętać, że nie powinny one być łączone z tłustymi mięsami i sosami,
- ▶ tak, cukrzyk może okazjonalnie zjeść parówkę, o ile będzie to parówka o bardzo dobrym składzie (z jak najwyższą zawartością mięsa).

6. „Cukrzyca objawy”

Pragnąc zgłębić wiedzę o cukrzycy, wpisujemy do Internetu nie tylko gotowe pytania, ale również tzw. frazy. Powiązanie, które najbardziej nas interesuje, to „cukrzyca objawy”. Warto więc przypomnieć, że najczęściej występujące objawy cukrzycy typu 1. i 2. to:

- ▶ wzmożone pragnienie, częste uczucie suchości w ustach,
- ▶ zwiększone wydalanie moczu w dzień i w nocy,
- ▶ osłabienie,
- ▶ wahania masy ciała,
- ▶ osłabiona odporność,
- ▶ ciągłe zmęczenie.

W przypadku występowania takich objawów bardzo ważne jest zbadanie poziomu cukru we krwi lub moczu.

7. „Cukrzyca dieta”

Odpowiednia dieta ma ogromne znaczenie dla funkcjonowania osoby chorej na cukrzycę. Problem polega na tym, że wielu diabetyków nie wie do końca, co wolno im jeść, a czego nie. Dylemat mają również ci, którzy chcą zaprosić osobę chorującą na cukrzycę na obiad lub kolację. Zasadniczo przyjmuje się, że dieta osoby chorej na cukrzycę powinna być przede wszystkim zdrowa. Produkty „dozwolone” to zatem między innymi nabiał i jego przetwory, różnego rodzaju warzywa, produkty zbożowe, chude mięso i ryby, a także niektóre owoce. To, czego cukrzykowi jeść nie wolno, to również niektóre owoce (przede wszystkim arbuzy, banany, słodkie owoce suszone, owoce kandyzowane), produkty wysoko słodzone, pszenne wypieki, spora część produktów zbożowych, a także niektórych mięs i kiełbas – przede wszystkim tych niskiej jakości oraz z dużymi ilościami tłuszczu. Oczywiście w diecie cukrzyka nie powinny znaleźć się również słodycze (choć okazjonalnie może on zjeść kilka kostek czekolady, małą porcję lodów czy mały kawałek ciasta).

8. „Cukrzyca objawy skórne”

Kolejną i zarazem ostatnią w naszym zestawieniu frazą, którą często wpisują cukrzycy do wyszukiwarki, jest: „cukrzyca objawy skórne”. Warto wyjaśnić, że nie istnieją symptomy skórne, które jednoznacznie wskazywałyby na cukrzycę. Warto jednak przeprowadzić proste badania krwi w sytuacji, gdy pojawiają się takie objawy jak: uporczywe swędzenie, zmniejszone pocenie się, rumień (czerwone zmiany) na czole i policzkach czy złuszczenie się naskórka. |

ZABURZENIA DEPRESYJNE

10 rzeczy, które możesz zrobić, gdy dopadnie cię zły nastrój**Karolina Wojtaś**

Cukrzycy, którzy muszą mierzyć się z wieloma niedogodnościami i ograniczeniami, są – w porównaniu do zdrowych osób – bardziej narażeni na spadki nastroju oraz depresję. Leczeniem zaburzeń depresyjnych powinien oczywiście zająć się lekarz psychiatra, ale już ze zwykłymi, chwilowymi „dołkami” możemy walczyć samodzielnie. Poniżej znajdziesz wskazówki, jak to robić.

Liczne ograniczenia, konieczność ciągłego monitorowania swojego zdrowia, niezrozumienie otoczenia, ból od nakłuwania, a do tego świadomość większego ryzyka wystąpienia komplikacji zdrowotnych w przyszłości – to tylko niektóre czynniki, które mają negatywny wpływ na funkcjonowanie psychiczne osób chorujących na cukrzycę i przyczyniają się do znacznych spadków samopoczucia. Na szczęście można z nimi skutecznie walczyć – choćby przy pomocy dziesięciu niżej omówionych sposobów.

1. Poruszaj się. Badania naukowe potwierdzają, że aktywność fizyczna znacząco wpływa na poprawę samopoczucia – jej efekty są widoczne już po około 10 minutach. Warto jednocześnie wiedzieć, że najlepsze rezultaty, do których zalicza się zmniejszenie ryzyka występowania depresji, zauważane są u osób, które regularnie uprawiają sport, tj. ćwiczą minimum 3 razy w tygodniu. Pamiętaj, że „aktywność fizyczna” nie musi oznaczać biegania czy pływania – równie dobrze może być to po prostu długi spacer albo przejażdżka rowerem.
2. Przeczytaj książkę. Czy wiesz, że z badań wynika, że nie istnieje coś takiego jak podzielność uwa-

gi? Tak naprawdę możemy skoncentrować się tylko na jednej rzeczy, a resztę wykonywać w trybie automatycznym. Jeśli więc zaczniesz czytać książkę, zupełnie „odetniesz” się od myśli o swoim złym nastroju. Pamiętaj jedynie, że najlepiej „wciągają” powieści, a nie poradniki.

3. Włącz kabaret. Śmiech i radość są zaraźliwe – to nie tylko powiedzenie, ale naukowy fakt. Jeśli więc włączysz sobie dobry kabaret (coś zupełnie nowego albo wręcz przeciwnie – stary skecz, który zawsze cię bawi), prędzej czy później zaczniesz się uśmiechać, a potem poczujesz, jak twój nastrój się poprawia.

4. Obejrzyj film. Czasami złe samopoczucie wynika ze zwykłego przeciążenia obowiązkami – wówczas świetnie sprawdza się najzwyczajniejszy odpoczynek. Zastanów się, które obowiązki możesz wykonać innego dnia, a następnie zadбай o swoje maksimum komfortu – przygotuj sobie przekąski, miękki koc i zabawny film.
5. Idź spać. Inny dość banalny powód złego samopoczucia psychicznego to zmęczenie, które może wynikać z niedoborów snu. Jeśli śpisz mniej niż 7 godzin na dobę, to zadбай o swój komfort psychiczny poprzez udanie się na drzemkę. Przy okazji warto wspomnieć, że osoby, które na co dzień śpią 4, 5 czy 6 godzin dziennie, są – w porównaniu do śpiących dłużej – bardziej narażone na wystąpienie depresji. Zastanów się zatem, jakie zmiany możesz wprowadzić w swoim stylu życia i zacznij spać od 7 do 9 godzin na dobę.
6. Zaproś kogoś do wspólnej gry. O doskonałym wpływie gier planszowych na funkcjonowanie poznawcze i emocjonalne dorosłych pisał swego czasu uznany magazyn „The Journals of Gerontology”. Jeśli więc czujesz, że twój nastrój

Czy jedzenie słodczy poprawia nastrój

Powszechnie uważa się, że jednym z najlepszych sposobów na poprawę humoru jest zjedzenie czegoś słodkiego. Naukowcy postanowili sprawdzić, czy rzeczywiście tak jest, a wnioski z przeprowadzonego przeglądu badań opisali na łamach magazynu „Neuroscience & Biobehavioral Reviews”. Miałowicie okazało się, że spożycie cukru nie tylko nie poprawiało nastroju osób badanych, ale wręcz go pogarszało – u większości z nich po godzinie od zjedzenia słodkiej przekąski pojawiała się silne uczucie zmęczenia i znaczne pogorszenie koncentracji.

Podsumowując – jeśli miewasz czasem myśli, że „nawet nie możesz poprawić sobie humoru czekoladą”, to natychmiast je porzuć. Okazuje się, że nic nie tracisz, a wręcz zyskujesz.