# Słodkie życie i po zdrowiu

Data aktualizacji
2024-10-04

Im więcej jemy cukru, im mniej się ruszamy i uprawiamy sportu, im jesteśmy grubsi – tym częściej chorujemy.

Na świecie między rokiem 1980 a 2014, jak podała w 2016 roku Światowa Organizacja Zdrowia, liczba osób chorych na cukrzycę wzrosła czterokrotnie, do 422 milionów w 2014 r.

## Ile cię cenić, cukrzyco?

W Polsce w 2018 roku cukrzycę miało **2,86 mln dorosłych**. W tym 1,3 mln mężczyzn (8,6% wszystkich dorosłych mężczyzn w Polsce), a także 1,6 mln kobiet (9,5% dorosłych kobiet). Najliczniejszą grupą były kobiety w wieku od 65 do 74 lat. Wśród osób w wieku od 75 do 84 lat odsetek cukrzyków wynosił 30% dla kobiet i 28,1% dla mężczyzn.

Prognozy też są niedobre. Każdego roku w latach 2013–2018 system opieki zdrowotnej odnotowywał blisko **300 tys. nowych przypadków cukrzycy** wśród dorosłych.

Leczenie cukrzycy i chorób przez nią spowodowanych słono kosztuje. Tylko w 2017 roku pochłonęło w Polsce 1,7 mld zł. Ten rachunek zapłaciliśmy wszyscy.

Według szacunków NFZ do 2025 roku liczba pacjentów chorych na cukrzycę i nadciśnienie wzrośnie o blisko 35%. Ilu nie będzie się leczyć? NFZ podaje, że w 2013 r. 0,5 mln osób było nieświadomych, że choruje na cukrzycę.

## Jaka jesteś cukrzyco?

Kiedy zjadamy węglowodany, do krwi trafia cukier. Jest naszym paliwem, ale, żebyśmy mogli go wykorzystać, potrzebujemy insuliny, którą produkuje trzustka. Cukrzyca pojawia się wtedy, gdy trzustka przestaje produkować insulinę lub kiedy organizm stał się odporny na insulinę, czyli nie potrafi jej użyć.

### Cukrzyca typu I

Dzieci chorują na cukrzycę typu I. Z nieustalonych do końca powodów organizm zaczyna niszczyć komórki wytwarzające insulinę, a bez niej nie jest w stanie wykorzystać cukru obecnego w krwi. Cukrzyca typu I wymaga przestrzegania diety oraz podawania insuliny. W 2018 r. cukrzycę typu I miało blisko 22 tys. dzieci i młodzieży do 18 roku życia.

### Cukrzyca typu II

Cukrzyca typu II to tzw. cukrzyca dorosłych. Mamy wpływ na to, czy na nią zachorujemy, choć są choroby, które zwiększają prawdopodobieństwo zachorowania. Najczęściej cukrzycy towarzyszy otyłość oraz nadciśnienie tętnicze. Leczenie opiera się na stosowaniu diety, odpowiednim wysiłku fizycznym, doustnych lekach przeciwcukrzycowych, w zawansowanej chorobie – podawaniu insuliny.

### Cukrzyca ciężarnych

Ta postać cukrzycy pojawia się w trakcie ciąży i znika około 6 tygodni po porodzie. To skutek zachwiania równowagi hormonalnej organizmu. Jest jednak niebezpieczna dla zdrowia matki i dziecka, kobieta musi przestrzegać diety, w niektórych przypadkach brać insulinę. Uwaga, jeśli miałaś cukrzycę ciężarnych, możesz być bardziej podatna na cukrzycę typu II.

Znacznie rzadziej pojawia się cukrzyca jako efekt innych chorób, zaburzeń hormonalnych, uszkodzenia trzustki.

## Do czego może prowadzić cukrzyca

Jeśli przez dłuższy czas mamy wysoki poziom cukru we krwi, może to prowadzić do innych schorzeń, a przede wszystkim do:

- uszkodzenia siatkówki oka (retinopatia)
- zmian miażdżycowych w średnich i dużych tętnicach
- stopy cukrzycowej (owrzodzeń i niegojących się ran, co często kończy się amputacją)
- uszkodzenia nerek
- impotencji
- uszkodzenia nerwów czuciowych, obwodowych i wegetatywnych (neuropatia).

## Jakie są objawy cukrzycy?

- częste uczucie pragnienia
- częste oddawanie moczu
- napady głodu
- suchość w ustach i/lub nieprzyjemny zapach z ust
- spadek masy ciała
- zaburzenia widzenia
- ciągłe uczucie zmęczenia
- senność, apatia
- trudności z koncentracją
- suchość skóry
- nadpotliwość.

Nie musisz mieć wszystkich, mogą się pojawić też inne, mniej typowe.

## Kiedy kontrolować poziom cukru?

NFZ szacuje, że część chorych nie wie, że ma cukrzycę. Dlatego trzeba się przynajmniej raz na rok badać. Lekarz podstawowej opieki zdrowotnej (pierwszego kontaktu) może skierować cię na bezpłatne badanie krwi.

## Czy jesteś w grupie ryzyka?

Tak, jeśli miewasz objawy niedocukrzenia (hipoglikemii) lub przecukrzenia (hiperglikemii).

Objawy **niedocukrzenia** to: drżenie mięśni, zaburzenia równowagi i widzenia, bóle głowy, obfite poty, podenerwowanie przyspieszone bicie serca, napad głodu. Możesz zemdleć lub nawet wpaść w śpiączkę.

W przypadku **przecukrzenia** pojawia się silne pragnienie, częste oddawanie moczu, zmęczenie,

senność, nudności, zaróżowienie skóry. Możesz też dostać zapaści lub zawału.

Cukrzyca grozi Ci także, jeżeli:

- jesteś kobietą w ciąży (badanie wykonuje się między 24. a 28. tygodniem)
- w ciąży miałaś cukrzycę ciężarnych
- urodziłaś dziecko, które ważyło powyżej 4 kg
- masz nadwagę (BMI powyżej 25) lub otyłość (zwłaszcza brzuszną)
- twoi rodzice lub rodzeństwo mają cukrzycę
- masz nadciśnienie, chorujesz na serce, masz zespół policystycznych jajników lub w badaniach krwi miałaś HDL poniżej 40 mg/dl i/lub trójglicerydy powyżej 250 mg/dl.

## Zbadaj się bezpłatnie

Bezpłatne badania umożliwiają także oddziały NFZ. Wejdź na stronę internetową swojego oddziału i sprawdź, kiedy w ramach akcji „Środy z profilaktyką” dostępne będą bezpłatne badania i porady.

## Jak wygląda badanie?

Zrób w przychodni badanie poziomu cukru we krwi.

Żeby wynik był prawidłowy, pamiętaj:

- w przeddzień powstrzymaj się od wysiłku fizycznego, nie jedz tłustych, ciężkich dań, nie spożywaj alkoholu
- badanie musisz zrobić rano i na czczo (co najmniej 8 godzin bez posiłku), przed badaniem możesz wypić tylko szklankę przegotowanej wody.

Jeśli bierzesz stale jakieś leki, spytaj lekarza, czy masz wziąć je przed badaniem. Jeśli wyszedł ci wysoki poziom cukru, powtórz badanie. Dopiero, jeśli kolejny wynik wyjdzie ponad normę, idź do lekarza.

Jeśli w poprzednich badaniach wynik był podwyższony, lekarz może skierować cię na badanie tolerancji glukozy. Wtedy po pobraniu krwi dostaniesz do wypicia 75 g glukozy rozpuszczonej w szklance wody. Potem czekasz spokojnie, bez wysiłku fizycznego, 2 godziny, a następnie krew jest ponownie pobierana do zbadania.

## Twoje zdrowe nawyki

- Odżywiaj się odpowiednio. Unikaj cukru. Sprawdzaj, skład produktów spożywczych. Nawet słonych. Do wielu z nich cukier dodawany jest jako wzmacniacz smaku.
- Nie pij napojów słodzonych i gazowanych. Pij niegazowaną wodę.
- Jedzenie rozkładaj na 5 posiłków dziennie. Niezdrowo jest nie jeść przez cały dzień lub sięgać po słodycze zamiast posiłków.
- Spalaj glukozę. Uprawiaj sport. Najkorzystniejszy jest trening aerobowy (czyli wytrzymałościowy). Np. szybki marsz, bieg, jazda na rowerze, pływanie czy wioślarstwo. Jeśli masz nadwagę lub podwyższony poziom cukru oraz mniej niż 65 lat, po prostu idź na spacer szybkim krokiem 3–5 razy w tygodniu (ok. 150 min tygodniowo). Możesz też uprawiać nordic walking. To sport odpowiedni dla osób w każdym wieku. Jeśli lubisz e-usługi, z łatwością znajdziesz odpowiednią aplikację na telefon lub urządzenia kontrolujące twoje tętno i spalanie kalorii.

## Dowiedz się więcej o cukrzycy

**Znajdź dietę dla siebie**

Załóż konto i pobierz zdrowy jadłospis na cały tydzień. Dietę dla siebie dobrało tu już sobie ponad 250 tys. osób

**„Cukrzyca. Gdzie jesteśmy? Dokąd zmierzamy?”**

Przeczytaj raport Instytutu Ochrony Zdrowia m. in. o opiece diabetologicznej, nowych insulinach i nowych lekach przeciw cukrzycy

**„Cukier, otyłość – konsekwencje”**

Dowiedz się, jakie konsekwencje może mieć jedzenie mocno słodkich potraw i jak można uniknąć cukrzycy z raportu Departamentu Analiz i Strategii Narodowego Funduszu Zdrowia, Warszawa 2019

Przeczytaj artykuł ***Jak żyć z cukrzycą***.