

“Sladkorna bolezen spremlja človeštvo že tisočletja. Ne gre le za eno bolezen, kakor nakazuje ime, temveč za skupino presnovnih bolezni, ki jim je skupna zvišana raven krvnega sladkorja oz. glukoze. Dolgotrajno zvišanje krvnega sladkorja vodi v kronične okvare oči, ledvic, živcev ter srca in ožilja. Z izbiro načina življenja lahko odločilno vplivamo zoper pojav sladkorne bolezni in njenih zapletov.”



Živana Kavčič, dr. med. spec. interne medicine
Interni oddelek,
Splošna bolnišnica Novo mesto



VSloveniji ima zvišan krvni sladkor prek 100.000 ljudi. Najpogostejši vzrok za sladkorno bolezen je prizadetost trebušne slinavke – žleze, ki izloča inzulin. Ta pomembni hormon omogoča prehajanje krvnega sladkorja iz krvi v celice našega telesa. Raven glukoze v krvi se zviša, ko trebušna slinavka izloča *premalo inzulina* ali kadar postanejo celice v telesu odporne (manj odzivne) na njegovo delovanje (t.i. *rezistenca na inzulin*). **Sladkorna bolezen tipa 1** se večinoma pojavlja pri otrocih in mlajših ljudeh. Bolezen se prične nenadno, značilni znaki so huda žeja in hujšanje kljub večjemu uživanju hrane in pijač. Nujna je takojšnja zdravniška obravnava in trajno zdravljenje z inzulinom. **Sladkorna bolezen tipa 2** je *najpogostejša* oblika sladkorne bolezni (prek 90 %) in se pojavlja pri starejših odraslih osebah – povprečna starost ob odkritju bolezni je 55 let.

Bolezen se prikrade potihoma in se razvija počasi. *Bolniki prva leta praviloma nimajo nikakršnih težav, čeprav se že takrat razvijajo trajne okvare organov – oči, ledvic in živcev, najnevarnejša pa je prizadetost srca in ožilja.* Sladkornega bolnika pogosto privede k zdravniku šele srčna ali možganska kap! Šele po več letih se krvni sladkor zviša do te mere, da povzroča žejo, pogosto in obilno odvajanje vode tudi ponoči ter

Glukoza v krvi (mmol/l)*

od 3,6 do 6,1 na tešče	normalna vrednost	kontrola na tri leta po 45. letu
med 6,1 in 7,0 na tešče	mejna bazalna glikemija (MBC)	sprememba življenjskega sloga, ureditev krvnega tlaka in maščob, kontrola enkrat na leto
med 7,8 in 11,0 po OGTT ¹	motena toleranca za glukozo	
več kakor 7,1 na tešče	sladkorna bolezen	zdravljenje z zdravili v obliki tablet in/ali insulina, redna kontrola v izbrani ambulanti za sladkorne bolnike
več kakor 11,0 kadarkoli	sladkorna bolezen	

*Vrednost glukoze v krvi izražamo v milimolih na liter

¹ OGTT — oralni glukozni test

Posledice dolgotrajno zvišane ravni krvnega sladkorja so okvare:

- ▶ **oči:** *retinopatija* — okvare očesnega ozadja, ki vodijo v slepoto, očesna mrena,
- ▶ **ledvic:** *nefropatija* — postopno odpovedovanje ledvic,
- ▶ **živčevja:** *polinevropatija* povzroči mravljinčenje, bolečine, izgubo občutka za dotik in bolečino v nogah, impotenco, prebavne motnje,
- ▶ **srca in ožilja:** pospešena *ateroskleroza* — *angina pectoris*, srčna ter možganska kap, zapore žil,
- ▶ **stopal:** nastanek ran, ki se ne celijo in vodijo v amputacijo prstov, stopala ali cele okončine ter
- ▶ **imunskega sistema:** okužbe sečil, glivične okužbe spolovil in kože, oslabljena odpornost.

počasno hujšanje kljub normalnemu uživanju hrane.

Dejavniki tveganja za razvoj sladkorne bolezni tipa 2:

- dednost (sladkorna bolezen v družini),
- debelost (zlasti nalaganje maščevja okoli pasu),
- premalo telesne aktivnosti,
- zvišan krvni tlak in maščobe v krvi,
- zvišan krvni sladkor v nosečnosti ali rojstvo novorojenca, težkega nad 4,5 kg.

Drugi tipi sladkorne bolezni so redki: sladkorna bolezen, ki je posledica vnetja ali raka trebušne slinavke, in sladkorna bolezen, povzročena z zdravili ...

Nosečnostna sladkorna bolezen je pogostejša pri nosečnicah s prekomerno telesno težo in pri tistih s sladkorno boleznijo v družini. Čeprav se raven krvnega sladkorja po porodu ponavadi normalizira, pa večina teh žensk pozneje zboli za sladkorno boleznijo tipa 2.

Kako odkrijemo sladkorno bolezen

Za ugotovitev bolezni je odločilna določitev krvnega sladkorja (glukoze) v krvi. To preprosto preiskavo izvajajo v vsakem zdravstvenem laboratoriju.

Zdravljenje sladkorne bolezni

Zdrav življenjski slog:

- ▶ redna zmerna telesna dejavnost (*vsaj trikrat na teden po eno uro*),
- ▶ zdrava prehrana naj vsebuje živila iz polnozrnatih moke, neoluščen oz. rjavriž, ajdovo in proseno kašo, ovsene kosmiče in otrobe. Meso naj bo pusto (kuhano ali na žaru namesto ocvrto). Na jedilniku naj bo vsak dan čim več svežega neolupljenega sadja in zelenjave vseh vrst. Za pitje priporočamo navadno vodo in nesladkan čaj, mleko naj bo posneto. Za izboljšanje okusa jedem namesto soli raje dodajamo različne začimbe. Pri kuhanju uporabljajmo olja, zlasti olivno in repično. Izogibajmo se industrijsko pripravljenim jedem, cvrtju in seveda sladkarijam vseh vrst. Za slajenje so na voljo umetna sladila. Hrana naj bo bogata z naravnimi antioksidanti (vitamini A, C, E) in magnezijem,
- ▶ opustitev kajenja,
- ▶ redno uživanje predpisanih zdravil (tablete ali inzulin),
- ▶ krvni tlak do 130/85 (mmHg), holesterol do 5,0 in trigliceridi do 1,7 (mmol/l).

Žal se še vedno dogaja, da bolnik poišče zdravniško pomoč šele zaradi poznih zapletov sladkorne bolezni tipa 2. Naš cilj je, da bi lahko še pred razvojem prave sladkorne bolezni z laboratorijskimi preiskavami ugotovili *mejno bazalno glikemijo ali moteno toleranco za glukozo*. Pri teh dveh stanjih so vrednosti glukoze v krvi na tešče ali po testu s pitjem sladkane vode (OGTT) že zvišane, vendar še ne povzročajo trajnih okvar. Mejno zvišane vrednosti krvnega sladkorja lahko s pravočasnimi ukrepi (sprememba prehrane, telesna dejavnost) znižamo na normalne in preprečimo razvoj bolezni. Sladkorne bolezni se namreč ne da pozdraviti! Zato imajo preventivni pregledi pri pravočasnem preprečevanju in ugotavljanju sladkorne bolezni izreden pomen – *po 45. letu je priporočljivo krvni sladkor kontrolirati vsaka tri leta, četudi nismo med osebami z zvečanim tveganjem za nastanek sladkorne bolezni!*

Zdravljenje

Pri zdravljenju sladkorne bolezni ima največjo vlogo sladkorni bolnik sam! Le dobro ozavešen in motiviran bolnik lahko ob pomoči zdravstvenega osebja doseže cilj: kakovostno življenje brez razvoja zapletov bolezni. To lahko doseže, če ima primerno vrednost krvnega sladkorja, zadovoljivo telesno težo, urejen krvni tlak in krvne maščobe.

Vsakega na novo odkritega bolnika najprej seznanimo s priporočili za prebrano in telesno dejavnost. Pogovorimo se o zdravi telesni teži in svetujemo takojšnjo opustitev kajenja. Za zdravljenje z zdravili ali inzulinom se odločimo takrat, ko krvnega sladkorja ne uspemo znižati z naštetimi ukrepi. Redno preverjamo krvni tlak – ta naj ne bo višji kakor 130/85 mmHg – in krvne maščobe (raven holesterola naj bo pod 5,0 in trigliceridov pod 1,7 mmol/l).

Prehrana sladkornega bolnika izrazito vpliva na raven krvnega sladkorja. Priporočamo zdravo prehrano z neoluščenimi žiti, veliko sadja in zelenjave, posnetim mlekom in mlečnimi izdelki ter le pustim mesom (zlasti ribe). Vse o prehrani vedo posebej usposobljene medicinske sestre v ambulantah za sladkorno bolezen – izkoristite njihovo znanje!

Redna telesna dejavnost zmanjšuje možnost za razvoj sladkorne bolezni, izboljšuje odzivnost tkiv na inzulin in znižuje krvni sladkor. Priporočljiva je zmerna telesna dejavnost (hoja, plavanje in kolesarjenje) 1 uro 3- do 5-krat na teden. Gibanje odsvetujemo, kadar je krvni sladkor previsok (glukoza nad 14 mmol/l) ali se med vadbo pojavijo težave.

Zdravila v obliki tablet lahko vplivajo na izločanje inzulina iz trebušne slinavke, delujejo na odpornost tkiv na inzulin ali vplivajo na prehod glukoze iz črevesja v krvni obtok. Kadar sladkorne bolezni tipa 2 z njimi ne uspemo urediti, je čas za uvedbo inzulina. Strah pred

uvodbo inzulina je nepotreben, saj je dajanje neboleče in se ga vsakdo zlahka nauči. Bolniki za boljši nadzor doma sami izvajajo kontrole krvnega sladkorja s preprostimi prenosnimi merilci.

Hipoglikemija se pojavi, kadar je raven krvnega sladkorja prenizka. Znaki hipoglikemije so: vznemirjenost, lakota, tresenje rok, mrzel znoj, zmedenost in na koncu izguba zavesti. Naključnemu opazovalcu lahko bolnik daje vtis "pijanosti". Takoj mu ponudimo sladko hrano ali pijačo, v primeru nezavesti pa pokličimo zdravnika.

"Zdrav sem, samo malo sladkorja in pritiska imam. Pa holesterol, kdo ga pa nima? Zdravil ne jemljem, saj se odlično počutim!" slišimo velikokrat. Kako velika zmota! Če počakamo, da nas bo začelo boleti, smo zamudili prav tisti čas, ko je ukrepanje najbolj učinkovito. Naše telo je najdragocenejša stvar, ki jo bomo kdajkoli imeli, zato ga spoštujemo in skrbimo zanj. Storimo nekaj zase že danes!

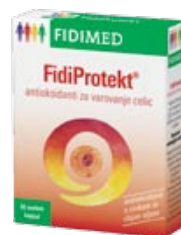
Naravni izvlečki in prehranska dopolnila

Za zaplete sladkorne bolezni je odgovoren tudi t. i. oksidativni stres, torej zvečano nastajanje prostih radikalov ob oslabei antioksidativni obrambi. Raziskave kažejo, da dodatki antioksidantov (vitamina C in E), magnezija in cinka lahko podpirajo klasične ukrepe za preprečevanje in zdravljenje diabetesa. **FidiProtekt** vsebuje udarne odmerke cinka in najpomembnejših antioksidantov (vitaminov C in E, betakarotena, selen). Priporočamo redno in dolgotrajno uživanje ene kapsule na dan (lahko skupaj z multivitaminskim izdelkom in/ali kapsulami z ribjim oljem). Kadar gre pri sladkornem bolniku tudi za pešanje srca ali splošno oslabeledost, je bolje izbrati zdravilo s koencimom Q₁₀ in antioksidanti — **Fidi koencim 10** (jemljemo dve do tri kapsule na dan). Tablete **Diabetiker** vsebujejo izbrano sestavo 14 vitaminov in mineralov z večjimi odmerki vitaminov B₁₂, C in E, magnezija in kroma — odličen dodatek prehrani za ljudi s posebnimi prehranskimi potrebami (ena tableta na dan).

Zaradi pomembnega vpliva na zdravje srca in ožilja je tudi pri sladkorni bolezni treba misliti na dodajanje "dobrih" maščob omega-3. Kapsule **RibaMed 1000** so zares odličen vir teh koristnih maščob in imajo številne prednosti — več omega-3 (450 mg na kapsulo!), preverjeno čisto ribje olje (brez nevarnih snovi iz onesnaženih morij) in škrobne (rastlinske) kapsule. Vsem, ki so v večji nevarnosti zaradi bolezni srca in ožilja, svetujemo, da ob zdravi prehrani redno uživajo vsaj dve kapsuli RibaMed na dan, najbolje med jedjo (zaradi absorpcije). Za dodaten vnos magnezija (večje potrebe pri sladkornem bolniku!) poskrbi **FidiMag 300** — s prijetnim napitkom v telo prinesemo kar 300 mg čistega magnezija in še 120 mg vitamina C.

FidiProtekt

Pravi orkester antioksidantov za zaščito vaših celic!



Diabetiker

Izbrana kombinacija vitaminov in mineralov z antioksidanti.



RibaMed 1000

Najčistejše ribje olje z veliko vsebnostjo maščobnih kislin omega-3 in naravnim vitaminom E!

