

Cukrzyca typu 1

Czym się charakteryzuje?

Wymia z niedoboru lub całkowitego braku insuliny, wytwarzanej przez komórki trzustki, z powodu ich niszczenia przez układ odpornościowy. Insulina ma za zadanie transport cukru z krwi do komórek ciała. Cukrzyca typu 1 wymaga podawania choremu insuliny podskórnie, aby utrzymać prawidłowy poziom cukru we krwi.

Niepokojące objawy

- Nadmierne pragnienie.
- Częste oddawanie dużych ilości moczu, także w nocy.
- Zmęczenie, apatia.
- Chudnięcie.
- Zagiady w kącikach ust.
- Zapach acetonu z ust.
- Zaburzenia widzenia.

Aktualnie cukrzycy typu 1 nie można zapobiec, można jedynie opóźnić jej początek. Przypuszcza się, że niektóre czynniki środowiskowe mogą mieć wpływ na inicjowanie choroby u dzieci z predyspozycją genetyczną. Dlatego warto obniżać czynniki ryzyka przez:

- unikanie infekcji i prawidłowe ich leczenie;
 - podawanie dziecku witaminy D (w ilości uzgodnionej z lekarzem);
 - unikanie stresu;
 - karmienie piersią i unikanie zbyt wczesnego (przed czwartym miesiącem życia) lub zbyt późnego (po wyżej szóstego miesiąca życia) rozszerzania diety;
 - unikanie nadmiaru cukrów i węglowodanów oraz pokarmów wysokoprzetworzonych (o wysokim indeksie glikemicznym).
- Kluczowe w profilaktyce cukrzycy typu 2 są aktywność fizyczna i ukształtowanie u dzieci prawidłowych nawyków żywieniowych tj.:
- regularne spożywanie posiłków (4-5 posiłków co 3-4 godziny);
 - niedopuszczanie do przełodzenia lub przejedzenia;
 - picie odpowiedniej ilości wody;
 - jedzenie węglowodanów złożonych (produkty pełnoziarniste - z tzw. „ciemnej maki”, warzywa, nasiona roślin strączkowych);

Cukrzyca typu 2

Czym się charakteryzuje?

To przewlekłe schorzenie metaboliczne, które zaburza mechanizmy wykorzystania glukozy w organizmie. U jego podłoża leży tzw. insulinooporność (oporność ciała na insulinę). W jej efekcie, organizm produkuje nadmierne ilości hormonu - insuliny, co prowadzi do niewydolności trzustki.

Niepokojące objawy

- Zwykle przypadkowo stwierdzone podwyższenie glukozy we krwi.
- Otyłość.
- Przebarwienia skóry na szyi, w dołach pachowych i pachwinach.
- Zmęczenie, senność.
- Pogorszenie ostrości wzroku.
- Infekcje intymne.

- unikanie węglowodanów prostych (znajdują się np. w słodyczach, słodzonych napojach, produktach zbożowych z pełnego przemiału - z tzw. „białej maki”, ale także w owocach i produktach mlecznych);
- ograniczenie niezdrowych przekąsek (np. chipsów), żywności przetworzonej (zawierającej sztuczne barwniki, konserwanty, dużo cukru, soli i tłuszczu).

Cukrzyca u dzieci w Polsce

- U dzieci może wystąpić zarówno cukrzyca typu 1 (ponad 90% przypadków), która jest chorobą autoimmunologiczną, jak i typu 2, spowodowaną przede wszystkim przez czynniki środowiskowe (zła dieta, brak aktywności fizycznej)
- W ciągu ostatnich 25 lat zachorowalność na cukrzycę typu 1 zwiększyła się 5-krotnie.
- 22% dzieci i młodzieży w wieku 9-18 lat zmaga się z nadwagą lub otyłością, a to główne czynniki sprzyjające cukrzycy typu 2.