

Nutukimas ir diabetas





Lietuvos diabeto asociacija
Tarptautinės diabeto federacijos narė

Nutukimas ir diabetas

Vilnius, 2008

Leidinių parengė Vida Augustinienė

Konsultavo gydytoja endokrinologė Ona Jurkauskienė

Redaktorė Nijolė Voveraitienė

Tekstą rinko Dalia Augustinaitė

Pagrindinis rėmėjas

Neįgalųjų reikalų departamentas
prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos

Spausdino UAB „Biznio mašinų kompanija“
J. Jasinskio g. 16A, Vilnius LT-01112
Tel. 8 5 254 69 61, faks. 8 5 254 69 62
www.bmk.lt

© Lietuvos diabeto asociacija

NUTUKIMAS IR DIABETAS

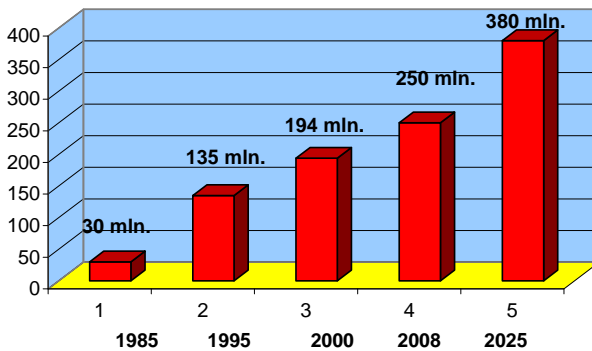
Nutukimas yra viena iš pagrindinių priežasčių, galinčių sąlygoti diabetą.

Cukrinis diabetas – pasaulio neganda

Diabetas - epidemiškai plintanti liga (1 pav.). Kasmet vis daugiau diagnozuojama naujų jos atvejų. Blogai, kad dalis žmonių net neįtaria sergantys diabetu, nors jau kenčia nuo jo sukeltų komplikacijų.

Diabetas yra viena iš dažniausių vaikų lėtinių ligų. Jis gali varginti įvairaus amžiaus vaikus, netgi kūdikius. Diabetas vaikams dažnai yra diagnozuojamas per vėlai, kai kraujo gliukozė būna beveik mirtinai pavojingo lygio. Kartais diabeto simptomai painiojami su kitomis ligomis, pvz., gripu.

DIABETO EPIDEMIJA



1 pav. Epideminis diabeto plitimas

Šiandien pasaulyje diabetu serga daugiau nei 250 mln. žmonių. Prognozuojama, kad per 20 metų šis skaičius išaugs iki 380 mln. Diabetas ir gyvybei pavojingos jo komplikacijos tapo pasauline epidemija. Turtingose šalyse cukrinis diabetas pagal mirties priežastis užima ketvirtą vietą. Kasmet 3,2 mln žmonių pasaulyje miršta dėl diabeto komplikacijų. II tipo diabetas, kuris sudaro apie 90 proc. visų šia liga sergančiųjų, tapo viena iš pagrindinių pirmalaikių mirčių priežastimi dėl padaugėjusių širdies bei kraujagyslių ligų. Dėl jų miršta apie 80 proc. šių ligonių.

Vaikų ir paauglių, sergančių I tipo diabetu, kasmet padaugėja 3 proc., o pradinių klasių moksleivių - net 5 proc. Nustatyta, kad kasmet pasaulyje šia liga suserga apie 70 tūkst. vaikų, jaunesnių nei 15 m. (beveik 200 vaikų kasdien). Iš 440 tūkst. sergančių vaikų, jaunesnių nei 14 m., 25 proc. gyvena Pietryčių Azijoje ir daugiau nei 20 proc. Europoje.

Numatoma, kad vaikų, sergančių II tipo diabetu, per artimiausius 15 metų gali padaugėti apie 50 proc. Ši diabeto forma anksčiau buvo laikoma suaugusiųjų liga. Šiandien jos plitimas gašdina: suserga vis daugiau vaikų ir paauglių. Nustatyta, kad

JAV iš naujai paaugliams diagnozuoto diabeto 43 proc. sudaro II tipo diabetas, o kai kuriose teritorijose jis siekia 29 proc. Japonijoje per 20 metų šia liga sergančių vaikų padvigubėjo ir jau aplenkė I tipo diabeto atvejų skaičių. Kai kuriose vietinėse aborigenų ir indėnų bendruomenėse Šiaurės Amerikoje ir Australijoje maždaug kas 20-tas vaikas serga II tipo diabetu.

Vaikų ir paauglių diabetui itin neatsparūs nutukę vaikai, ypač tie, kurių šeimoje yra cukriniu diabetu sergančių žmonių.

Yra glaudus nutukimo ir diabeto tarpusavio ryšys. 90% atvejų nutukimas yra pagrindinė diabeto priežastis. Daugėja per daug sveriančių vaikų, paauglių ir jaunų žmonių. Kuo jaunesnis žmogus suserga, tuo greičiau jį vargina ankstyvos akių, širdies, kraujagyslių ligos ir kitos komplikacijos.

Daugelio diabeto atvejų galima išvengti, pakeitus mitybos įpročius, mankštinantis, mokantis ligą pažinti ir jos saugantis. Keičiant gyvenimą galima koreguoti kūno svorį, taigi mažinti ligos pavojų.

Šis leidinėlis yra skiriamas visuomenei, ypač tiems žmonėms, kurie serga ar turi didesnę riziką sirgti diabetu. Patarimai naudingi ir ligoonio šeimos nariams, taip pat medikams, valdžios institucijoms ir sveikatos priežiūros vykdytojams.

Kas yra diabetas?

Cukrinis diabetas – tai lėtinė endokrininė medžiagų apykaitos liga, kurią sukelia žmogaus organizme insulino sintezės, sekrecijos ir periferinio veikimo sutrikimas.

Insulinas yra hormonas, kurį gamina kasos β ląstelės. Jis padeda gliukozei patekti į raumenis, riebalinį audinį, kepenis, reguliuoja ir mažina kraujo gliukozės kiekį. Žmonių, kurie serga I tipo cukriniu diabetu, kasos β ląstelės dėl įvairių priežasčių negamina insulino. Jeigu organizme yra pakankamai insulino, bet jis nėra periferijoje veiksmingai naudojamas, susergama II tipo diabetu.

Taigi, dėl insulino deficito ir jo neveiksmingumo žmonių, sergančių cukriniu diabetu, organizmas negali veiksmingai panaudoti gliukozės. Didelė jos koncentracija kraujyje yra vadinama **hiperglikemija**. Ilgai trunkanti ji gali sukelti ūmias bei lėtines komplikacijas. Šiai negandai išvengti netaikant profilaktinių priemonių ir tinkamo gydymo, komplikacijos gali būti mirtinos arba atimti darbingumą, bloginti gyvenimą. Tai ne tik vargintų sergantį žmogų, bet ir jo šeimai teiktų daug rūpesčių.

Cukrinio diabeto tipai

I tipo cukrinis diabetas dar yra vadinamas nuo insulino priklausomu. Dažniausiai juo serga vaikai ir paaugliai. Šiuo atveju kasos β ląstelės nepagamina reikiamo kiekio insulino. Todėl kasdien reikia jo injekcijų, kruopščiai sekant kraujo gliukozės kiekį. Priešingu atveju ligonis gali mirti. Iš visų diabetu sergančių žmonių 5 - 10% yra I tipo ligoniai.

II tipo cukrinis diabetas yra nuo insulino nepriklausomas. Tai dažnesnė šios ligos forma. Juo paprastai serga suaugę ar vyresnio amžiaus žmonės, kurie neretai per daug sveria.

Vaikai gali sirgti vadinamuoju MODY tipo diabetu. II tipo cukrinis diabetas iš pradžių koreguojamas subalansuota dieta, kūno masės mažinimu, fiziniu aktyvumu. Jei ligos kontrolei šių priemonių nepakanka, skiriamas gydymas tabletėmis, kurios stimuliuoja kasos β ląsteles gaminti insuliną. Tačiau ligai progresuojant, II tipo diabetu sergantiesiems būtina insulino terapija.

Iš visų diabetu sergančių žmonių 90 – 95% yra II tipo ligoniai.

Požymiai

I tipo cukrinio diabeto pradžia paprastai yra staigi ir netikėta. Jai būdingi šie simptomai:

- padažnėjęs šlapinimasis,
- varginantis troškulys,
- burnos džiūvimas,
- kojų tirpimas,
- nuolatinis nuovargis,
- alkis,
- staigus svorio kritimas,
- blogėjantis regėjimas,
- pasikartojančios infekcijos.

II tipo cukrinis diabetas paprastai ne iš karto juntamas, todėl jį sunkiau diagnozuoti. Požymiai yra tokie pat, kaip ir I tipo, tik ne tokie ryškūs.

Žmonės, sergantys II tipo diabetu, neretai nekreipia dėmesio į ankstyvus ligos simptomus, todėl dažnai ji diagnozuojama per vėlai. Apie 50% žmonių, kuriems nustatoma diabeto diagnozė, jau kenčia nuo komplikacijų.

Nekontroliuojamo cukrinio diabeto sukeltos lėtinės komplikacijos

- **Širdies bei kraujagyslių ligos.** Sergančiuosius diabetu 2–4 kartus dažniau kankina širdies bei kraujagyslių ligos (miokardo infarktas, stenokardija) nei kitus žmones. Šiems žmonėms yra toks pat širdies priepuolio pavojus, kaip tiems, kurie neserga diabetu, bet jau patyrė tokį priepuolį. Be to, jiems yra 40 kartų didesnė mirties dėl širdies bei kraujagyslių ligų grėsmė, lyginant su sveikųjų populiacija.
- **Inkstų ligos (diabetinė nefropatija).** Kasmet nustatoma 35–40% atvejų inkstų veiklos nepakankamumo, kurio priežastis cukrinis diabetas. Ši komplikacija progresuoja lėtai. Ankstyvieji diabetinės nefropatijos požymiai: padažnėjęs šlapinimasis naktį (jei serga vyresnio amžiaus vyras, tai gali būti dėl gerybinio prostatos išvešėjimo), didelis arterinis kraujo spaudimas, teigiamas mikroalbuminurijos testas (šlapime randama baltymo - mikroalbumino). Taip

iš lėto vystosi inkstų veiklos nepankamumas. Vėlesnėse stadijose jis gydomas hemodialize ar inkstų transplantacija.

- **Nervų ligos (diabetinė polineuropatija).** Jeigu diabetas pažeidžia nervus ir periferines kraujagysles, kartais tenka amputuoti kojas. Sergantiesiems cukriniu diabetu, lyginant su kitais žmonėmis, 15–40 kartų didesnė ši grėsmė.
- **Akių ligos (diabetinė retinopatija).** Diabetas blogina regėjimą, dėl to žmogus gali apakti. Taip atsitinka 2% ligonių, 15 metų sirgusių diabetu. 10 proc. jų labai sutrinka regėjimas. Vienam iš 5 žmonių nustatomi ryškūs diabetinės retinopatijos požymiai dar diagnozuojant cukrinį diabetą. Apakimo grėsmė yra 25 kartus didesnė žmonėms, sergantiems cukriniu diabetu, negu kitiems.

Cukrinio diabeto rizikos veiksniai

I tipo cukrinio diabeto rizikos veiksniai:

- imuniteto susilpnėjimas,
- infekciniai uždegiminiai procesai (virusai, toksinai),
- paveldimumas.

II tipo cukrinio diabeto rizikos veiksniai

Kiekvienas gali susirgti diabetu. Tačiau II tipo ši liga gresia, jeigu žmogus yra:

- nutukęs (kūno masės indeksas KMI > ar = 27 kg/m²);
- vyresnis kaip 45 m.;
- turi artimų giminių, sergančių diabetu;
- sergantis arterine hipertenzija (AKS > 140/90 mmHg);
- turintis lipidų apykaitos sutrikimų (didelio tankio lipidų (DTL) < 0,9 mmol/l ir trigliceridų (TG) > 2,2 mmol/l);
- patyręs gliukozės tolerancijos sutrikimų;
- sirgęs širdies ir kraujagyslių ligomis;
- varginamas II tipo cukrinio diabeto požymių;
- moteris, gimdžiusi sunkesnius kaip 4 kg naujagimius;
- moteris, nėštumo metu sirgusi gestaciniu (nėštumo) diabetu.

Pajutus ar įtarus cukrinio diabeto požymius ar esant rizikos veiksnių, reikia patikrinti kraujo gliukozę. Svarbu kuo anksčiau diagnozuoti cukrinį diabetą ir išvengti gresiančių komplikacijų.

Kiekvieno žmogaus yra individualūs rizikos veiksniai, dėl kurių galima susirgti II tipo diabetu.

II tipo diabeto rizika didėja su amžiumi. Vyresniems kaip 45 m. amžiaus žmonėms, kurių padidėjęs kūno svoris, yra didelė ligos grėsmė.

Kas yra nutukimas?

Nutukimu vadinamas per didelis kūno svoris dėl pagausėjusio riebalinio audinio.

Nutukimas skatina kitas ligas: cukrinį diabetą, kraujagyslių ir širdies veiklos

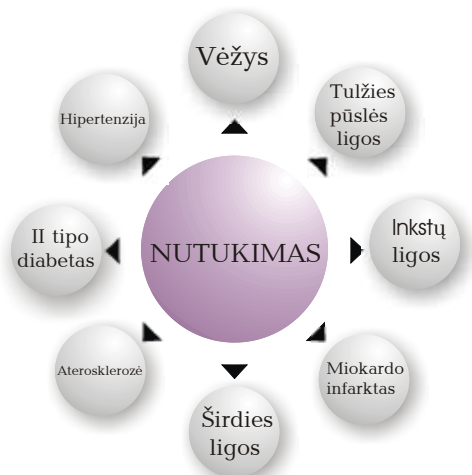
sutrikimus (hipertenzija, koronarinę širdies ligą), aterosklerozę, tulžies pūslės akmenligę, kepenų suriebėjimą (hepatosteatozę), artrozes, kojų venų trombozę, blogo cholesterolio gausėjimą ir kt. Žinotina, kad su nutukimu siejamos krūties, prostatos, gimdos gleivinės ir kai kurios kitos vėžio rūšys.

Nutukimui įtakos turi ir lėtesnė medžiagų apykaita (nuo 25 m. amžiaus kas dešimt metų ji lėtėja 7 - 9 proc.), nejudrumas, neracionali mityba (valgoma per riebiai, vartojama lengvai įsisavinamų angliavandenių – saldumynų, cukraus, persivalgoma vakarais), psichiniai išgyvenimai.

Nutukimą gali sąlygoti tam tikros neurologinės, endokrininės ir genetinės ligos, tačiau jos gana retos.

Nutukimą galima stabdyti, pakeitus gyvenimą bei mitybos įpročius.

Nutukimas glaudžiai susijęs su gretutinėmis ligomis (2 pav.)



2 pav. Nutukimas sąlygoja įvairias ligas

Kūno masę galima įvertinti pagal jos indeksą.

Kūno masės indeksas (KMI) – tai skaičius, gautas kūno masę (kilogramais) padalijus iš ūgio (metrais kvadratu).

KMI - kg/m²

☑ **Normali kūno masė 18,8 – 24,9**

☑ **Jei kūno masės indeksas yra didesnis kaip 25 – 29,9, tas žmogus per daug sveria.**

☑ **KMI didesnis nei 30 – rodo nutukimą.**

☑ **Jei indeksas šokteli per 40 – tai jau **liguistas nutukimas**.**

Yra dvi nutukimo fazės: pirmoji – kompensacijos, atsvario, kai organizmas toleruoja esamą masę, antroji – ilgalaikis nutukimas, kai sutrinka organų veikla ir prireikia gydytojo, kuris nustatytų ligos priežastis ir skirtų gydymą.

Kokios nutukimo priežastys?

Kompleksinės priežastys:

- neracionali mityba (per daug vartojama angliavandenių, riebalų);
- judrumo stoka;
- sėsli gyvensena;
- žalingų įpročių (pvz., rūkymo) atsisakymas;
- senyvas amžius;
- stresas;
- paveldimumas.

Nutukimas didina diabeto grėsmę

Rizika susirgti diabetu didėja tiek vyrams, tiek moterims, jei jie per daug sveria ar yra nutukę. Dėl tos priežasties turtingose šalyse ryškiai daugėja vaikų, paauglių ir suaugusių, sergančių II tipo diabetu.

Žinoma, ne visi nutukę žmonės serga II tipo diabetu, kaip ir ne visi šie sergantieji yra nutukę. Dėl nutukimo dažnai sutrinka medžiagų apykaita, pasireiškia metabolinis sindromas.

Metabolinis sindromas diagnozuojamas žmonėms, kurie per daug sveria ar yra nutukę (centrinio tipo (pilvo srities) nutukimas – liemens apimtis vyrų >120 cm, moterų - >88 cm)) ir du iš žemiau išvardytų sindromų:

- 1) dislipoproteinemija (trigliceridų kraujo plazmoje >1,7 mmol/l, didelio tankio lipoproteidų <1,03 mmol/l vyrams ir <1,29 mmol/l moterims);
- 2) arterinė hipertenzija (kraujo spaudimas >85/130 mmHg);
- 3) gliukozės tolerancijos sutrikimas ar cukrinis diabetas;

Ir jau būdingi kiti kriterijai:

- 4) insulino rezistencija;
- 5) hiperinsulinemija;

hiperurikemija (be podagros priepuolių).

80% žmonių, sergančių II tipo diabetu, yra nutukę.

Pasaulyje daugėja nutukusių žmonių

Apie 1990 metus turtingose šalyse labai padaugėjo per daug sveriančių žmonių. 50-65% visos žmonių populiacijos turi atsvorį ar yra nutukę. Apskritai reguliuoti kūno masę tapo aktualu ne tik JAV, bet ir Europos, Australijos, taip pat Meksikos, Egipto, Pietų Afrikos gyventojams. Tai svarbu ir Ramiojo vandenyno salų, Vidurio Rytuose įsikūrusiems žmonėms.

Epidemiškai daugėja per daug sveriančių žmonių. Mat vis gausėja miesto gyventojų. Iki 2025 m. 60 proc. visų žmonių gyvens miestuose. Tai lems fiziškai neaktyvią gyvenseną, rafinuotą, nesveiką mitybą, dažnus stresus. Visa tai yra diabeto rizikos veiksniai.

1998 m. Pasaulio sveikatos organizacija paskelbė, kad nutukimas yra didžiausia visuomenės sveikatos neganda, daranti didelę įtaką sergamumui ir mirštamumui visame pasaulyje. Šios organizacijos duomenimis, pasaulyje yra per 315 milijonų nutukusių

žmonių bei daugiau kaip bilijonas - turinčių antsvorį. Prognozuojama, kad Europoje 2010 m. bus 150 milijonų nutukusių suaugusiųjų ir 15 milijonų vaikų bei paauglių. 2004 m. PSO paskaičiavo, kad apie 22 mln. iki 5 metų amžiaus vaikų turi antsvorį arba yra nutukę. Pagal Tarptautinės nutukimo darbo grupės (*IOTF*) ataskaitą mažiausiai 10 proc. 5 – 17 metų amžiaus moksleivių iš 155 mln., šio amžiaus vaikų turi antsvorį arba yra nutukę. Apie 30 – 45 mln iš šio skaičiaus vaikų yra klasifikuojami kaip nutukę, tai sudaro apie 2 – 3 proc. visų 5 – 17 m. amžiaus pasaulio vaikų. Situacija ir toliau blogėja. Jauno žmogaus nutukimas be abejo daro įtaką ir jo psichologinei raidai. Apytiksliai pusė antsvorį turinčių paauglių ir trečdalis vaikų išlieka nutukę ir suaugę. Kiekvienam iš šių vaikų vėlesniame amžiuje didėja metabolinio sindromo, o vėliau II tipo diabetu bei kardiovaskulinių ligų grėsmė. Labai svarbu anksti nustatyti šią riziką ir imtis veiksmų. Diabeto ekspertai pripažįsta, kad nieko nedarant tai bus pirmoji karta, kai vaikai mirs anksčiau savo tėvų.

Nutukimą gali sąlygoti ir kai kurios neurologinės, endokrininės ir genetinės ligos, tačiau jos gana retos. Dažniausiai tukina nesaikingas kaloringų, angliavandenių maisto produktų vartojimas (kuomet angliavandeniai sudaro > 60 proc. bendrai suvartoto kalorijų kiekio), judrumo stoka. Reikšmingas ir genetinis polinkis.

Pastaruoju metu dėl netinkamos mitybos, mažo fizinio aktyvumo, nutukusių vaikų sparčiai gausėja, taigi plinta ir II tipo diabetas. Itin daug suserga tų nutukusių vaikų, kurie turi genetinį polinkį paveldėti diabetą (šeimoje yra ar buvo sergančių diabetu).

Profilaktika

Šiuo metu nėra I tipo diabeto profilaktikos. Aplinkos veiksniai, kurie, manoma, išprovokuoja insuliną gaminančių ląstelių irimą organizme, vis dar tyrinėjami.

II tipo diabeto galima išvengti laikantis sveikos gyvensenos principų: tinkamai maitinantis ir pakankamai mankštinantis.

Žmonėms patariama tausoti sveikatą

Kiekvienas žmogus privalo rasti jam labiausiai tinkančias priemones bei būdus tausoti sveikatą - reguliuoti kūno svorį, mažinti nutukimo grėsmę. Šiam tikslui svarbu:

- formuoti sveikus mitybos įpročius;
- nėštumo metu laikytis tinkamo mitybos režimo;
- neperkaitinti kūdikių ir vaikų;
- įprasti valgyti daugiau daržovių ir šviežių vaisių;
- būti fiziškai aktyviems nuo pat jaunystės;
- stengtis iš valgiaraščio pasirinkti mažiausiai kaloringus produktus.

Racionaliai sutvarkius gyvenseną, galima iki 60 proc. mažinti II tipo diabeto riziką. Kaip minėta, būtina:

- sveikai maitintis,
- mankštintis,
- reguliuoti (ar mažinti) kūno svorį.

Nustatyta, kad apie pusę visų diabeto atvejų galima išvengti suregulavus kūno svorį.

Diabeto ir nutukimo gydymas

Kūno svorio reguliavimas ir mankšta yra II tipo diabeto gydymo pagrindas. Sergant II tipo diabetu, reikėtų kūno svorį mažinti 5-10 proc. Kaip tai daryti, gali patarti gydytojas endokrinologas, slaugytojas dietologas, kinezioterapeutas. Labai svarbu daugiau judėti, kasdien mankštintis.

Mitybos piramidė

Mitybos specialistų sudaryta piramidė yra gera pirminio maitinimosi planavimo priemonė diabetu sergantiems žmonėms. Joje parodytos rekomenduojamos maisto produktų rūšys kiekvienam žmogui, kuris nori būti sveikas. Sveikiausi produktai visai šeimai yra tinkamiausi ir sergančiajam diabetu. Taigi pasirinkti valgius pagal mitybos piramidę (žr. pav. viršelyje) yra nesunku. Ja galima vadovautis visiems, reguliuojantiems savo mitybą sveikatai gerinti ir diabeto kontrolei.

Kiekviename piramidės skyriuje nurodyti maisto produktai teikia nemažai medžiagų, bet ne visus vitaminus ir mineralus, kurių reikia kiekvieną dieną. Todėl svarbu valgyti įvairių maistą, tačiau daugiau tų produktų, kurie parodyti didžiuosiuose skyriuose piramidės apačioje, o mažiau tų, kurie viršutinėje jos dalyje.

Renkantis produktus pagal piramidę, žinotina: kuo natūralesni produktai, tuo tinkamesni (žr. lentelę).

Pasirinktinai maisto produktai

Vidutiniškai naudingi produktai (labai apdoroti)	Naudingesni produktai (mažiau apdoroti)	Naudingiausi produktai (natūraliausi)
Vaisių luobelė ir gėrimai	Nesaldytos vaisių sultys	Visai šviežios sultys
Javainiai	Apdoroti avižiniai patiekalai	Virtos avižinės košės
Konservuotos daržovės (sūdytos) Šaldytos daržovės su riebiu padažu	Žalios arba troškintos daržovės Šviežios daržovės	
Jogurtas, užpildas vaisių sirupu	Vaisiais paskanintas jogurtas	Paprastas jogurtas su šviežiais vaisiais

Taigi kuo maistas yra labiau apdorotas, tuo mažiau naudingas. Prieš pirkdami ar valgydami produktus, pagalvokite „Ar gerai pasirenku sveikesnį maistą?“

Maisto produktus renkantis pagal piramidę kasdien ir kiekvienam valgymui, galima gerinti sveikatą.

Sveika, subalansuota dieta. Sergantieji cukriniu diabetu gali valgyti tokį pat maistą, kaip ir kiekvienas žmogus, bet reikia gerai subalansuoti produktus ir jų kiekį. Svarbiausia skaičiuoti tikslų angliavandenių, suvartojamų per dieną, kiekį.

Patariama:

- Valgyti kuo įvairesnį maistą. Kasdien žmogaus organizmas turi gauti apie 40 maisto medžiagų: baltymų, riebalų, angliavandenių, mineralų, vitaminų. Nė vienas maisto produktas neturi reikiamo visų medžiagų kiekio. Kai valgomas įvairus maistas, labiau tikėtina, kad organizmo poreikiai bus patenkinami.
- Stengtis mitybą subalansuoti taip, kad produktuose būtų tinkamas baltymų, riebalų, angliavandenių, vitaminų, mineralinių medžiagų santykis, taigi susidarytų reikiamas energijos kiekis.
- Rinktis maistą, kuriame mažai riebalų, ypač sočiųjų riebiųjų rūgščių, ir cholesterolio. Daug riebalų yra riebioje mėsoje, sūryje, grietinėlėje, grietinėje, nenugriebtame piene, svieste, kiaušiniuose.
- Vartoti liesą pieną ir jo produktus (rūgpienį, varškę, kefyrą, jogurtą, sūrį).
- Valgyti kuo gausiau grūdinių produktų (duonos, grikių, ryžių bei kitų kruopų, makaronų), nes jie turi sudaryti daugiau nei pusę paros maisto davinio.
- Valgyti kuo daugiau įvairių daržovių, vaisių, uogų. Rekomenduojama kasdien suvalgyti bent po 400 g vaisių ir daržovių (be bulvių).
- Kuo mažiau vartoti cukraus ir saldumynų, nes jie yra kaloringi, didina kūno svorį.
- Mažinti valgomosios druskos. Bendras jos kiekis turi neviršyti 5 g per dieną.
- Laikytis mitybos režimo. Valgyti 3 - 4 kartus per dieną. Apetitą slopina dažnas valgymas nedidelėmis porcijomis. Sveikiausia, kai per pusryčius ir pietus žmogus gauna daugiau nei du trečdalius paros raciono kalorijų, o vakarienei mažiau nei trečdalį.
- Kasdien aktyviai fiziškai judėti, mankštintis, daugiau vaikščioti. Taip sudeginamos nereikalingos kalorijos, gerinamas širdies darbas, gyvinama medžiagų apykaita.

Tinkama yra tokia dieta, kuri mažina kūno svorį. Ji yra:

- nekaloringa,
 - hipolipidinė,
 - mažiau turi angliavandenių.
-

Taigi, svarbu laikytis čia pateikiamų patarimų:

- Maisto produktus rinktis pagal mitybos piramidę.
- Maitintis įvairiu maistu.
- Vartoti mažiau cukraus.
- Valgyti daugiau skaidulų turinčio maisto.
- Kuo mažiau sūdyti (arba visai nesūdyti) valgius.
- Vartoti mažiau riebalų, ypač gyvulinių.
- Suvalgyti reikiamą maisto kiekį.

- Valgyti ir užkandžiauti reguliariai, kad būtų galima subalansuoti vaistus ir malšinti alkį.

Individualų mitybos planą reikėtų susidaryti konsultuojantis su dietologu.

Fizinis aktyvumas

Mankšta mažina kraujo gliukozę. Panašiai veikia ir insulinas. Jis yra vienintelis hormonas organizme, kuris tai atlieka. Mankšta gerina insulino veikimą, be to, padeda koreguoti kūno masę. Mankštintis reikia kasdien bent 30 min.

Medikamentai

Kraujo gliukozei koreguoti skiriami vaistai. Galima pavartoti medikamentų, padedančių mažinti kūno svorį, kurie:

- keičia maistingų medžiagų apykaitą;
- mažina apetitą;
- didina energijos sunaudojimą.

Žmonės, sergantys II tipo diabetu, vartoja tabletes, kurios reguliuoja ar mažina kraujo gliukozę. Jeigu tablečių nepakanka, skiriamas gydymas insulinu.

Kitas gydymas

Esant patologiniam nutukimui, kartais yra taikomas chirurginis gydymas.

Ateities planai

XXI amžiaus rykštės yra dvi epidemiškai plintančios ligos - nutukimas ir diabetas. Reikia rasti būdų, priemonių, finansinių galimybių užkirsti joms kelią.

Labai svarbu atkreipti visuomenės, vyriausybės narių dėmesį į šias globalines negandas. Sukurtinos ir įdiegtinos prevencinės programos, kurios padėtų mažinti nutukimo ir diabeto atvejų.

Nutukimas skatina vėžį

Žinoma, kad nutukimas didina lėtinių, pvz., II tipo diabeto ir širdies ligų pavojų. Neseniai Jungtinės Karalystės tyrėjai susitelkė nustatyti sąsają tarp nutukimo ir vėžio (*Lancetas* 2008; 371: 569-78). Jie analizavo 141 studiją, kuri stebėjo 282 tūkst. žmonių iš Europos, Šiaurės Amerikos, Azijos ir Australijos. Tirti 9 – 15 m. amžiaus nutukę asmenys; buvo skaičiuojamas jų KMI ir rezultatai lyginami su vėžio atvejais.

Leukozės, limfomos ir daugialypės mielomos rizika tiek vyrams, tiek moterims buvo panaši. Tačiau nutukimo keliamas vėžio pavojus moterims ir vyrams buvo skirtingas. Vyrams 15 kg svorio perteklius didino stemplės vėžio pavojų 52 proc., skydliaukės vėžio 33 proc., gaubtinės žarnos ir inkstų vėžio 24 proc. Tuo tarpu moterims 13 kg svorio perteklius didino pavojų susirgti gimdos ir tulžies pūslės vėžiu 60 proc., stemplės 51 proc. ir inkstų vėžiu 34 proc. Sąsaja susirgti nuo per didelio svorio krūties vėžiu buvo ryškiausia Azijos gyventojams.

Pilvo srities nutukimas kelia silpnaprotystės pavojų

2008 m. kovo mėnesio *Diabetes Voice* numeryje buvo apžvelgiama pilvo srities nutukimo, kuris sukelia II tipo diabetą, pavojų sirgti silpnaprotyste ir Alzheimerio liga. Neseniai JAV buvo stebima 6600 žmonių, vyresnių kaip 30 metų amžiaus. Siekta išitikinti, kokia galima ateityje silpnaprotystės grėsmė (*Neurology*, 2008 [*Epub ahead of print*]).

Nustatyta, kad žmonės, kurių buvo didžiausios pilvo srities riebalų sankaupos yra įgiję trigubai didesnę silpnaprotystės pavojų, palyginti su tais, kurių šis nutukimas buvo mažesnis. Tyrėjai išitikino, kad centrinis (pilvo srities) nutukimo tipas yra itin pavojingas. Netgi jei kūno svoris neviršija normos, šis nutukimas turi įtakos smegenims, skatina jų senėjimo procesus.

Pasaulio sveikatos organizacijos strategija

2004 m. gegužės mėnesį Pasaulinė sveikatos asamblėja patvirtino Pasaulinę dietos, fizinės veiklos ir sveikatos strategiją. Joje pagrindiniai veiksmai, kurių reikia imtis, taip pat išdėstyti politiniai planai. Jų įgyvendinimui būtinas tiek nacionalinių, tiek tarptautinių institucijų bendradarbiavimas. PSO suformuoti ir vyriausybės palaikomi nurodymai garantuoja pilietinės visuomenės ir privačių sektorių įnašą siekiant išvengti lėtinių ligų. Strategija pabrėžia, jog būtinas visų Jungtinių Tautų, pasaulio prekybos organizacijų, Pasaulio ir kitų bankų bei agentūros, atsakingos už pasaulinę maisto standartų plėtrą, bendradarbiavimas.

Norint užkirsti kelią neužkrečiamosioms ligoms, yra du svarbiausi tikslai. Reikia gerai suformuotos ir koordinuotos politikos, kuri puikiai veiktų sveikatos sistemoje. Antra, reikia užtikrinti, kad ši politika įsigalėtų ir būtų palaikoma pasaulinių agentūrų, šalies vyriausybių, kitų nacionalinių organizacijų. Būtina ir ekonominė parama. Todėl šalių vyriausybės turi skirti pakankamą finansavimą tiek iš nacionalinio, tiek iš regioninio biudžeto. Pasaulio bankas dalyvauja finansų ministerijų ekonominėje šios srities veikloje, be to, bendradarbiauja su PSO. Pasaulio agentūros, valdančios skirtingus sektorius, svarsto ir sprendžia įvairias, taigi ir sveikatos, problemas. Visos institucijos turi bendradarbiauti.

Daugelyje taikių šalių pigūs, apdoroti ir labai riebus produktai iš esmės pakeitė tradicinį maistą. Mat vietinė žvejyba, žemės ūkis ir kiti įprasti sveiko maisto šaltiniai tapo ekonomiškai nepelningi. Juos remia pasaulio prekybos, taip pat maisto ir žemės ūkio organizacijos, PSO ir galbūt net Pasaulio bankas, kad būtų skatinama auginti, gaminti ir vartoti sveiką natūralų maistą.

Siekiant skatinti sveikos mitybos įpročius, būtina daugiašalė strategija.

Apsaugos nuo neužkrečiamųjų ligų strategiją sąlygoja ne tik vyriausybės. Gyventojams aktualios sveikatos gerinimo programos ir konkrečiose įmonėse. Sveikesni tarnautojai esti darbingesni, pagamina daugiau produkcijos, tampa kvalifikuotesni. Pasaulio ekonominis forumas skelbia „sveikumo strategijų“ paramą organizacijoms. Darbovietėse įgyvendinta ligų prevencijos politika yra viena svarbiausių. Ji turi būti

darbo programos dalis. Tai turėtų skatinti ne vien Pasaulio ekonomikos forumas, bet ir Tarptautinės leiboristų organizacijos, nevyriausybinės organizacijos ir kitos agentūros, kurios daro įtaką nacionaliniam ir tarptautiniam verslui.

Globalinė partnerystė

Vienų specialistų nuomone, neužkrečiamųjų ligų prevencijai būtina pasaulinių agentūrų, nevyriausybinių organizacijų ir privačių fondų parama. Kiti teigia, kad be FCTC, yra daugiau sričių, kurias reikia jungti atskiruose dietos ir mitybos rajonuose. Šie metodai nėra griežtai apibrėžti.

Kad būtų priimtas tinkamas sprendimas ir pradėti konkretūs darbai, šį klausimą turėtų atsakingai svarstyti įvairūs suvienyti partneriai.

Neužkrečiamųjų ligų prevencijai ir tinkamai kontrolei bet kurios srities globalinė partnerystė turėtų formuoti atitinkamą politiką nepaisant nacionalinių barjerų. Tai sunku įgyvendinti, jei visas pasaulis nesusivienija. Nors PSO vaidmuo čia labai svarbus, tačiau šiai organizacijai privalo padėti kiekvienas sektorius.

Tikslui pasiekti būtina visokeriopa partnerių konsultacija ir koordinuoti veiksmai, kas padėtų sujungti sveikatos, plėtros, prekybos ir finansų sektorius. Be to, labai svarbu vienyti prekybą, žemės ūkį, darbovietes, koordinuoti politiką pagal žmonių lūkesčius, formuoti programos finansavimo ekonomiką.

Išvados

Diabeto, širdies ligų ir kitų neužkrečiamųjų ligų prevencijai bei kontrolei reikia plėtoti ne tik rajoninę ar nacionalinę politiką. Būtina formuoti tinkamą viso pasaulio požiūrį į sveikatą, raginti tarptautines organizacijas, kad neliktų abejingos. Kiekviena savo sferoje privalo atlikti veiklos ekspertizę, koordinuoti veiksmus. Įgyvendinus šį tikslą, nenuginčijama ir ekonominė nauda.

Lietuvos diabeto asociacija (LDA)

Tarptautinės diabeto federacijos narė

Lietuvos diabeto asociacija rūpinasi, kad gerėtų cukriniu diabetu sergančių žmonių gyvenimas.

LDA tikslai:

- vienyti medikus, cukriniu diabetu sergančius ir visus geros valios žmones, kad gerėtų Lietuvoje šios ligos kontrolė;
- skleisti informaciją apie diabetą ne tik besigydantiesiems;
- teikti sergantiesiems socialinę ir psichologinę pagalbą;
- užkirsti kelią sergančių žmonių teisių pažeidimams bei įvairiems draudimams.

1987 m. įkurtas pirmasis diabetu sergančiųjų klubas.

1989 m. gruodžio 9 d. įkurta Lietuvos diabeto asociacija.

1994 m. Lietuvos diabeto asociacija priimta į Tarptautinę diabeto federaciją.

LDA vienija daugiau kaip 6 tūkstančius narių. Tai sergantieji, jų šeimų nariai, gydytojai, slaugytojos diabetologės, geros valios žmonės.

LDA kolektyviniai nariai:

55 klubai, bendrijos, draugijos, Lietuvos slaugytojų diabetologų draugija, Lietuvos aklujų ir silpnaregių, sergančių diabetu, draugija.

LDA garbės nariai:

Prof. Juozas Steponas Danilevičius, gyd. Arnoldas Doviltis (Eli Lilly), gyd. Aldona Ona Erelienė, gyd. Irena Grakauskienė, p. Flemming Kjersgaard Johansen (Danija), gyd. Bronius Jonušas, prof. Isuf Kalo (Albanija), p. Lilly Karn (Vokietija), gyd. Feigė Narevičienė (Izraelis), gyd. Antanas Vytautas Stepanas (Australija), p. Kirsti Vikki (Suomija), gyd. Antanas Vinkus, slaugytoja diabetologė Juzefa Uleckienė.

LDA atlieka svarbų vaidmenį gerinant diabeto priežiūrą Lietuvoje:

- propaguoja ir rengia metodinę literatūrą apie naujus gydymo būdus, medikamentus, savikontrolės priemones, racionalią gyvenseną;
- leidžia laikraštį „Diabetas“;
- organizuoja diabeto mokymo stovyklas, seminarus, konferencijas, Pasaulinės diabeto dienos renginius.

LDA, informuodama Vyriausybę apie sergančiųjų problemas, padeda gerinti diabeto kontrolę.

- Visi sergantieji diabetu nemokamai aprūpinami insulino švirkštais, insuliniu, antidiabetinėmis tabletėmis.
- Nuo 1992 m. sergantieji diabetu gali gauti vairuotojo pažymėjimą nuosavam automobiliui vairuoti.

- Nuo 1994 m. išplėstas aukštųjų mokyklų siūlomų specialybių, kurias gali įgyti ir diabetu sergantys jaunuoliai, sąrašas.
- Diagnostinių juostelių kraujo gliukozei nustatyti per metus kompensuojama:
 - o vaikams, sergantiems I tipo cukriniu diabetu, – iki 1800;
 - o suaugusiesiems, sergantiems I tipo cukriniu diabetu, – iki 600;
 - o vaikams, sergantiems II tipo cukriniu diabetu ir besigydantiems insulinu, – 900;
 - o vaikams, sergantiems II tipo cukriniu diabetu ir vartojantiems hipoglikemizuojančias tabletes, – 450;
 - o suaugusiesiems, sergantiems II tipo cukriniu diabetu ir besigydantiems insulinu, – iki 300;
 - o suaugusiesiems, sergantiems II tipo cukriniu diabetu ir vartojantiems peroralius hipoglikemizuojamuosius vaistus, – iki 150.
 - o Nėščiosioms, sergančioms cukriniu diabetu, kompensuojama papildomai 600 juostelių nėštumo laikotarpiu, o nėščiosioms, sergančioms gestaciniu diabetu, – 150 juostelių nėštumo laikotarpiui.
- Gliuko to hemoglobino tyrimas kompensuojamas tiek I, tiek II tipo diabetu sergantiesiems kas 3 mėnesiai (4 kartus per metus).
- Insulino pompų, taikomų ambulatoriniam gydymui nuolatine poodine preparato injekcija, keičiamųjų dalių komplektas kompensuojamas 1 per mėnesį sergantiesiems I tipo cukriniu diabetu: vaikams, asmenims iki 19 metų, nėščiosioms – nėštumo laikotarpiu, planuojančioms pastoti moterims, kai yra nekontroliuojamas diabetas – iki 1 metų. Kompensuojamoji komplekto kaina – 300 Lt per mėnesį.
- I tipo diabetu sergantiems žmonėms kompensuojamas gliukagonas.
- 2002 m. LDA iniciatyva įkurta Lietuvos pacientų organizacijų atstovų taryba (LPOAT), kuri turi savo atstovus:
 - *nuo 2003 m. LR Seimo sveikatos reikalų komitete (neetatinius ekspertus);
 - * nuo 2003 Privalomojo sveikatos draudimo taryboje;
 - *nuo 2005 LR Sveikatos apsaugos ministerijos Kolegijoje;
 - *įvairiose LR Seimo, Sveikatos apsaugos ministerijos darbo grupėse.

LDA užmezgė glaudžius ryšius su LR Seimu, Sveikatos apsaugos, Švietimo ir mokslo, Socialinės apsaugos ir darbo ministerijomis, Valstybine ligonių kasa, „Sodra“, kitomis medicinos institucijomis, spauda, televizija ir radiju. LDA palaiko ryšius su Lietuvos Raudonojo kryžiaus draugija, Širdies asociacija, Dietologų draugija ir kitomis medicinos organizacijomis. Užmegzti kontaktai su Respublikine darbo birža, siekiant užkirsti kelią galimiems teisių pažeidimams. Teikiama visa su diabetu susijusi informacija mokykloms, greitosios pagalbos centrams, visuomenei.

LDA yra visuomeninė organizacija. Jos lėšos yra nario mokestis ir labdara. LDA gyvuoja tik rėmėjų dėka.

Burkitės Lietuvos diabeto asociacijoje ir veikite savo sveikatos labui kartu su milijonais pasaulyje sergančių žmonių.

Naudinga būti LDA nariu

LDA narys turi didesnę galimybę:

- » gauti naujausią informaciją apie sveikatos aktualijas;
- » padėti kitiems žmonėms gerinti savo ligos priežiūrą;
- » lengvatinėmis sąlygomis įsigyti savikontrolės priemonių.

Kuo gausiau suburiama LDA narių, tuo stiprėja Asociacija ir gali tobulinti diabeto priežiūrą. Įstokite į savo rajono diabeto klubą ir tapsite LDA nariu. Jei nežinote, kur ieškoti klubo, kreipkitės į Lietuvos diabeto asociaciją.

Lietuvos diabeto asociacija dirba visomis darbo dienomis 8 - 17 val., penktadieniais iki 16 val. Pietų pertrauka 12 - 13 val.

DIABETO MOKYKLA

Gydytoja endokrinologė nemokamai konsultuoja ir moko sergančiuosius cukriniu diabetu LDA buveinėje – Vilniuje, Gedimino pr. 28/2, 404 kabinete.

Visomis darbo dienomis informaciją mokymo klausimais nemokamai teikia kiti LDA darbuotojai.

**Jūs galite prisidėti prie LDA veiklos,
skirdami 2 proc. gyventojų pajamų mokesčio sumos.**



LIETUVOS DIABETO ASOCIACIJA
Gedimino pr. 28/2-404, LT - 01104 Vilnius
Tel. (8-5) 2620783, faksas (8-5) 2610639

Atsiskaitomoji sąskaita Nr. LT 50 7044 0600 0103 0696
AB SEB banke
Įmonės kodas – 291737660

Internetas: <http://www.dia.lt>
El. paštas: info@dia.lt