

Cukrzyca – jak jej zapobiec

Cukrzyca typu 2 w wielu przypadkach można skutecznie zapobiec lub znacznie opóźnić jej wystąpienie. Liczne badania naukowe pokazują, że zmiana stylu życia bywa nawet skuteczniejsza niż leczenie farmakologiczne w zapobieganiu rozwojowi tej choroby u osób z grupy podwyższonego ryzyka.

Kto jest w grupie ryzyka

Podwyższone ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2 dotyczy osób z nadwagą lub otyłością, prowadzących mało aktywny tryb życia, mających cukrzycę w najbliższej rodzinie, po przebytej cukrzycy ciążowej, z rozpoznaniem zespołem policystycznych jajników, a także osób po 45. roku życia. Warto, aby osoby z tej grupy regularnie wykonywały badanie poziomu glukozy we krwi, nawet przy braku jakichkolwiek objawów.

Najskuteczniejsze metody profilaktyki

Największe znaczenie w zapobieganiu cukrzycy ma redukcja nadmiernej masy ciała – nawet niewielki, kilkuprocentowy spadek wagi znacząco poprawia wrażliwość na insulinę. Równie istotna jest regularna aktywność fizyczna, najlepiej co najmniej 150 minut tygodniowo, oraz dieta bogata w warzywa, produkty pełnoziarniste i zdrowe tłuszcze, a uboga w cukry proste i wysoko przetworzoną żywność. Pomocne jest też ograniczenie spożycia słodkich napojów, które w licznych badaniach wiążą się ze zwiększonym ryzykiem cukrzycy.

Regularne badania kontrolne

Osoby z grupy ryzyka powinny regularnie, zwykle raz w roku, wykonywać badanie glukozy na czczo lub test doustnego obciążenia glukozą, które pozwalają wykryć stan przedcukrzycowy, zanim rozwinie się pełnoobjawowa cukrzyca. Wczesne wykrycie nieprawidłowości daje znacznie większe szanse na skuteczne odwrócenie procesu chorobowego poprzez zmianę stylu życia, zanim dojdzie do trwałego uszkodzenia komórek trzustki.

Podsumowanie

Profilaktyka cukrzycy typu 2 opiera się na prostych, ale konsekwentnie stosowanych zasadach – zdrowej diecie, regularnym ruchu i utrzymaniu prawidłowej masy ciała. To działania, które przynoszą korzyści dla całego zdrowia, niezależnie od indywidualnego ryzyka zachorowania na cukrzycę.

Ten materiał ma charakter edukacyjny i nie zastępuje konsultacji z lekarzem. W razie wątpliwości dotyczących Twojego stanu zdrowia skontaktuj się z lekarzem prowadzącym.