

Coraz więcej Polaków choruje na cukrzycę

18 listopada 2021

Świadomość konsumentów nt. związku między sposobem odżywiania się a zdrowiem rośnie, ale w niewielkim stopniu wpływa na wybory żywieniowe. Skala zachorowań na cukrzycę rośnie – powiedziała PAP dyrektor Instytutu Nauk o Żywieniu Człowieka Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego prof. Krystyna Gutkowska.

W Polsce rośnie problem nadmiernej konsumpcji cukru i otyłości, a w związku z tym zachorowalności na cukrzycę. Według danych Narodowego Funduszu Zdrowia na cukrzycę choruje już blisko trzy mln Polaków. Światowa Organizacja Zdrowia WHO uznała cukrzycę za epidemię XXI wieku. Mimo wzrostu świadomości na temat niekorzystnego zdrowotnie dosładzania np. kawy czy herbaty, Polacy nadal spożywają zbyt dużo cukru wraz z różnymi produktami żywnościowymi i napojami, które go zawierają.

„Cukrzyca typu 2 jest dietozależną chorobą, czyli taką, która wynika ze sposobu odżywiania. Ten rodzaj cukrzycy jest ściśle powiązany ze zwiększoną masą ciała, w którym organizm nie wykorzystuje wytworzonej insuliny. Ponieważ w Polsce ze schorzeniem tym zmagają się już trzy miliony osób, możemy mówić o społecznej skali problemu” – powiedziała PAP dyrektor Instytutu Nauk o Żywieniu Człowieka SGGW prof. Krystyna Gutkowska i dodała, że pandemia zmieniła nasze podejście do jedzenia.

„Bardziej zwracamy uwagę na to, co wybieramy w sklepie, jak komponujemy posiłki, jaki jest ich skład. Zwiększyła się też regularność posiłków. Lockdown w pewien sposób sam z siebie rozwiązał problem nieregularnego jedzenia, kiedy zaczęto przygotowywać jedzenie w domu. Przy aktywności zawodowej i

wielogodzinnym pobycie poza domem, kiedy wracamy często wieczorem i mamy ochotę zjeść przysłowiowego konia z kopytami, popełniamy jeden z podstawowych błędów żywieniowych, polegający na nieregularnym jedzeniu posiłków, a to jest jeden z kroków do otyłości” – powiedziała Gutkowska.

„Polacy od wielu lat spożywają sporo cukru i choć w ostatnich latach się to zmniejsza, to jednak skala zachorowań na choroby dietozależne na przykład na cukrzycę rośnie. Można się zastanawiać, gdzie jest faktycznie przyczyna tego wszystkiego” – dodała.

Zaznaczyła, że do kwestii żywieniowych nie można podchodzić zero-jedynkowo. „Jeżeli wykluczemy jeden czynnik, na przykład używanie cukru, to myślimy, że mamy rozwiązanie na wszelkie zło. To tak nie działa. Należy wziąć pod uwagę też inne elementy naszego stylu życia – jak żyjemy, czy uprawiamy sport, jaki mamy tryb pracy – to są kontekstowe czynniki tak samo ważne jak dieta” – dodała.

Listopad jest miesiącem świadomości cukrzycy, podczas którego prowadzone są akcje edukacyjne w temacie walki z cukrzycą. Mimo, że świadomość konsumentów na temat związku między sposobem odżywiania się a zdrowiem rośnie, to jednak okazuje się, że w niewielkim stopniu wpływa ona na konkretne wybory żywieniowe.

„Kiedyś analizowałam badania budżetów gospodarstw domowych i okazało się, że w gospodarstwach domowych o niższej sile nabywczej badani wskazywali, że najczęściej brakuje im pieniędzy na słodycze, a więc na to, co przynosi nam sporo przyjemności” – powiedziała Gutkowska. „Zauważmy, że ludzie najczęściej traktują jedzenie w kategoriach przyjemności i wybierają to, co lubią. Ten hedonistyczny aspekt może być zgubny, ponieważ nie zawsze to, co nam smakuje, jest dobre dla organizmu, a w konsekwencji dla naszego zdrowia. A to właśnie dzięki dietoprofilaktyce, czyli dostarczaniu odpowiednich składników pokarmowych we właściwych proporcjach, można

zmniejszyć zachorowalność na choroby cywilizacyjne, do których należy cukrzyca typu drugiego” – podkreśliła.

Jednym z produktów, które zmniejszają możliwość zachorowania na cukrzycę jest kawa. Polifenole zawarte w kawie stymulują peptyd glukagonopodobny (GLP-1), główny hormon jelitowy, który odpowiada m.in. za wydzielanie insuliny po posiłku. Badacze wykazali, że wydłużone aktywowanie tego hormonu osłabia rozwój cukrzycy.

„Zawartość składników bioaktywnych, czyli wspomnianych polifenoli, w filiżance kawy jest bardzo zróżnicowana. Aby mogły spełnić swą funkcję, musimy im trochę pomóc, unikając słodzenia kawy, dlatego, że cukier może niwelować korzystne działanie kawy” – podkreśliła Gutkowska.

Narodowy Fundusz Zdrowia prowadzi cykliczną akcję „Środa z profilaktyką”, której kluczowymi tematami są profilaktyka chorób, takich jak otyłość i cukrzyca oraz promocja zdrowia. Akcja skierowana jest do osób w różnym wieku, które chcą zmienić swoje życie na zdrowsze, a także dla tych, którzy nie potrafią odnaleźć się w życiu z chorobą. W ramach akcji na stronie Akademii NFZ zamieszczane są informacje i materiały edukacyjne przygotowane na wybrany temat, a na kanale YouTube udostępnione są filmy, wywiady z ekspertami w dziedzinie profilaktyki chorób i promocji zdrowia.

Autorstwo: Agnieszka Gorczyca

Źródło: NaukawPolsce.PAP.pl