



# CUKORBETEGSÉG

## Tények a cukorbetegségről

- A **cukorbetegség** egy krónikus állapot, amely azt befolyásolja, hogyan alakítja át a szervezet az ételt energiává.
- Világszerte több mint **830 millió** ember él cukorbetegséggel.
- Az **inzulin** a hasnyálmirigy által termelt hormon, amely segíti a glükózt (cukor) a véráramból a szervezet sejtjeibe való eljuttatásában, hogy energiaként használható legyen.
- **1-es típusú cukorbetegség:** a szervezet immunrendszere megtámadja és elpusztítja a hasnyálmirigy béta-sejtjeit, így a szervezet nem termel inzulint.
- **2-es típusú cukorbetegség:** a szervezet rezisztenssé válik az inzulinnal szemben, vagy nem használja azt hatékonyan. Ez a típus gyakran életmódbeli tényezőkhöz kapcsolódik, és a leggyakoribb (az esetek 95%-a).
- **Prediabétesz:** a vércukorszint magasabb a normálnál, de még nem éri el a cukorbetegségi szintet. A prediabéteszben szenvedők nagy kockázatnak vannak kitéve a cukorbetegség kialakulása szempontjából, ezért az életmódváltás fontos.
- A cukorbetegség **tünetei** közé tartozik a nagyfokú szomjúságérzet, a szokásosnál gyakoribb vizeletürítés, homályos látás, fáradtság érzése és az akaratlan fogyás. A kontrollálatlan cukorbetegség vaksághoz, veseelégtelenséghez, szívinfarktushoz, agyvérzéshez és lábujj/láb/láb amputációjához vezethet.
- **HbA1c** egy vérvizsgálat, amely az elmúlt 2-3 hónap átlagos vércukorszintjét méri, és a cukorbetegség diagnosztizálására és monitorozására használják.
  - 5,7% alatt = normális
  - 5,7%-6,4% = prediabétesz
  - 6,5% vagy magasabb = cukorbetegség



## Megelőzés és életmódterápia

- A cukorbetegség **kockázata** növekszik a családi előzményekkel, a túlsúllyal, az életkorral, a rasszal és más tényezőkkel.
- Az **életmódbeli változások** segíthetnek megelőzni, kezelni, sőt visszafordítani a 2-es típusú cukorbetegséget.
- **Rendszeres fizikai aktivitás** (mint a séta) javítja az inzulinérzékenységet és csökkenti a vércukorszintet. Törekedjen heti 150 percre (naponta 20-30 perc)!
- **Kiegyensúlyozott táplálkozás** segít stabilizálni a vércukorszintet és csökkenteni a gyulladást. Törekedjen több rosttartalmú zöldségre, teljes kiőrlésű gabonára és hüvelyesekre. Korlátozza a cukros italokat, a finomított szénhidrátokat és az erősen feldolgozott élelmiszereket.
- **Egészséges testsúly fenntartása** vagy akár szerény súlycsökkenés (5-10%) jelentősen csökkentheti a 2-es típusú cukorbetegség kialakulásának kockázatát.
- A **stresszkezelés**, a megfelelő **alvás** és a **dohányzás és alkohol kerülése** szintén szerepet játszhat a cukorbetegség megelőzésében.
- **Gyógyszerek** (beleértve az inzulinterápiát) és újabb kezelések (mint a metformin vagy GLP-1 gyógyszerek) használhatók a vércukorszint szabályozásának támogatására és a szív/vese egészségének védelmére.
- **Beszéljen orvosával** a cukorbetegség szűréséről vagy egyéni kezelési tervről.