



PREDAVANJA O ZDRAVLJU za manje civilizovane oblasti

Predavanje Broj 12

KAKO SAVLADATI DIJABETIS



Danas ćemo da proučimo kako da savladamo i pobedimo dijabetes, koji je još poznat kao **šećerna bolest**.

Pre mnogo vremena su neki doktori primetili da su izvesne bolesne osobe mnogo mokrile i da je njihova mokraća privlačila mrave! Šta se nalazilo u toj mokraći? Doktori su pronašli da je ta mokraća bila vrlo slatka! Niko nije znao zašto. Doktori su tu bolest jednostavno nazvali „**Dijabetes Melitus**”, što zapravo znači „**obilno mokrenje slatke mokraće**”. Mi još uvek koristimo to ime za tu bolest, ali danas znamo mnogo više o njoj.

Koliko mnogo ljudi boluje od te bolesti?

Danas u svetu postoji oko 382 miliona osoba sa dijabetesom, i svakoga dana se njihov broj povećava.ⁱ Dobra vest je da postoje mnoge stvari koje se mogu preduzeti da bi se narod zaštitio od te bolesti, i da bi je pobedio.

Šta je to dijabetes?

Najpre treba da saznamo šta se događa sa hranom koju unosimo u naša tela. Neke vrste hrane pomažu telu da raste, dok mu druge daju snagu, odnosno **energiju**. Baš kao i automobilu ili motorciklu, tako je i ljudima potrebna **energija** za kretanje i obavljanje poslova. Međutim, energija za ljude dolazi od hrane koju oni jedu.

Koju energičnu hranu ti poznaješ?

Krompir, hleb, zrna, kao što su to pirinač i kukuruz, zatim manioka ili tapioka, slatki krompir, sećer, med? Da, sva ta hrana snabdeva naša tela sa energijom. Voće i pasulj isto imaju dosta energije. Te energične namirnice se u našem telu prevedu u nešto **vrlo slatko**, po imenu **glukoza**. Zatim glukoza uđe u krvotok da bi ćelije tela snabdela sa energijom. Posle jedenja takve hrane naša krv zapravo postane slatka. Svaki deo naših tela potrebuje energiju. I kada je telo izvlači iz krvi i koristi za sagorevanje, krv postaje manje slatka i konačno padne na normalu, što se obično dogodi 1-2 sata posle obroka.

Ali šta se događa kod ljudi koji imaju dijabetes?

Kad ljudi sa dijabetesom jedu energičnu hranu, njihova krv **ostaje** slatka dugo vremena. Oni ne mogu efikasno da koriste energiju iz krvi. Dugotrajna slatka krv nanosi veliku štetu telu.ⁱⁱ

- **Srce.**

Srce može da oslabi, i da čak iznenada prestane da radi.

- **Oči.**

Oči mogu da se oštete, i kod nekih osoba čak i da oslepe.

- **Nervi i cirkulacija krvi.**

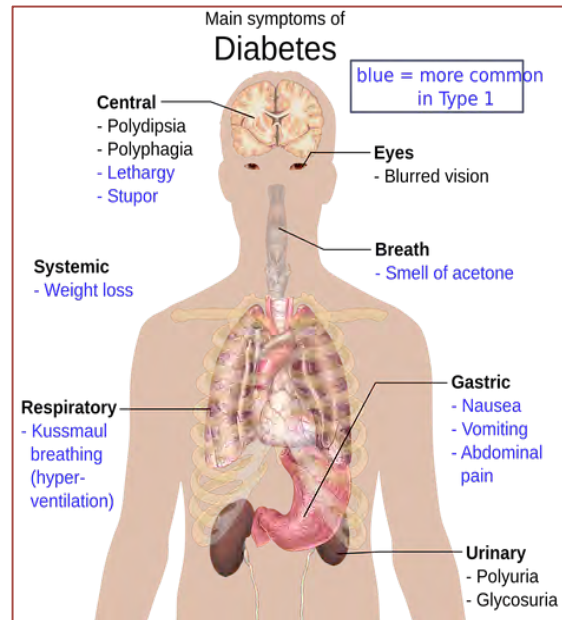
Noge, stopala i prsti na stopalama mogu da imaju nedovoljnu cirkulaciju krvi ili smanjenu osetljivost, što može da dovede do hirurškog otsecanja ili amputacije.

- **Bubrezi.**

Bubrezi mogu da prestanu da rade, pa neke osobe sa dijabetesom moraju da se podlegnu čišćenju svoje krvi posredstvom mašina.

- **Mozak.**

Osoba može da dobije šlog. Njime oštećen mozak može da pati od gubitka memorije, pa čak i od paralize jedne strane tela.



Na početku se prilično dobro osećaju mnoge osobe koje imaju slatku krv! Ali njihova tela pate bez da one to znaju ili osećaju! Kad neko duže vremena ima slatku krv onda se mogu primetiti **upozoravajući znaci**, kao što su to:ⁱⁱⁱ

- često mokrenje,
- neprestana žeđ i glad,
- oštećen vid,
- smanjena osetljivost u rukama i nogama,
- sporo ozdravljenje rana, i

- česte infekcije na koži.

Stoga, kako da znaš da li i ti imaš dijabetis?

Ako imaš bilo koji od nabrojanih znakova, onda može biti da je to zbog dijabetisa.

Moguće je uraditi **jednostavni test** da bi se to potvrdilo. Zdravstveni radnik je u stanju da utvrdi koliko je slatka tvoja krv. Gojazne osobe, ili one koje imaju bliske rođake sa dijabetisom, trebaju takođe da se testiraju.

Drugi način utvrđivanja dijabetisa je posredstvom **tesiranja mokraće**, da bi se utvrdilo koliko je ona slatka. Zdravstveni radnik je sposoban da i to uradi u klinici.

Šta uzrokuje dijabetis?

Postoje dve glavne vrste dijabetisa.

Jednu vrstu uglavnom imaju mala deca i mlađe osobe. Niko ne zna tačno zašto je to tako. Jedan mogući razlog bi mogao da bude hranjenje bebe mlekom životinjskog porekla suviše rano u njenom uzrastu. Beba treba da se doji majčinim mlekom što je duže moguće, pa čak i do 2 godine.

Od **druge vrste** dijabetisa uglavnom pate starije osobe, i to mnoge od njih. Ta vrsta dijabetisa se najčešće sreće. Doktori kažu da skoro svi koji pate od te vrste dijabetisa ga dobiju zbog svog načina života! Ta bolest stoji u vezi sa onim što jedemo i pijemo, kao i sa našim radom i odmaranjem.

Evo nekih primera, od kojih su prva dva vrlo značajna:^{iv}

1. Gojaznost

Mnoge osobe se ugoje zato što previše jedu hranu sa dosta energije, dok sa druge strane malo vežbaju svoje mišiće.

2. Nedovoljna aktivnost

Redovna aktivnost je najbolji način da se spreči dijabetis. Ako ne radiš posao koji zahteva upotrebu mišića, onda bar hodaj 30 minuta dnevno. To će da ti pomogne da održavaš svoje zdravlje.

3. Dosta masnoća u ishrani

Jedenje suviše masnoća, kao što su to puter i hrana pržena u ulju, nije dobro za nas i može da prouzrokuje dijabetis.^v Meso, riba i sir takođe imaju dosta masnoća u sebi, pa često jedenje takve hrane može da bude štetno po zdravlje.

Da li se dijabetis može izlečiti?

Da! To je moguće.

1. **Prva vrsta dijabetisa**, od koje uglavnom pate mlađe osobe, zahteva lek koji se zove **insulin**. Nažalost, te osobe ga moraju upotrebljavati celoga života. Insulin smanjuje slast krvi.^{vi}
2. **Druga vrsta dijabetisa**, od koje uglavnom boluju starije osobe, može da se izleči čak i bez lekova, mada se oni često prepisuju u tu svrhu. Mnogi koji boluju od te bolesti se bolje osećaju kad jedu **zdravu hranu** i kad **dovoljno vežbaju** svakoga dana.^{vii}

Svaka osoba koja pati od dijabetisa treba da nauči da jede zdraviju hranu.

Koja je to hrana?

Mnogi misle da je meso i riba dobra hrana, ali postoji bolja i zdravija hrane od te.

Drugi veruju da je dobra hrana ona koja se pravi od vrlo finog belog pšeničnog ili kukuruznog brašna. Međutim, ni to nije tačno! Cela zrna žitarica su mnogo zdravija nego ona koja su prerađena i rafinirana, baš kao što je i jedenje voća bolje nego pijenje voćnog soka!

Bog je pripremio za nas dobru hranu da jedemo. On je stvorio voće, povrće, orahe i



žitarice (pirinač, kukuruz, i druge) da ih jedemo i uživamo. Takva hrana je najzdravija kada se priprema na najjednostavniji način. Braon pirinač je mnogo bolji i korisniji za telo nego beli pirinač.

Osobe sa dijabetesom ne treba da jedu suviše mnogo energične hrane u jednom obroku, kao što je to krompir, sladak krompir,

pirinač, voće i hleb. Krv može da postane dosta slatka čak i ako hrana koja se jede ne izgleda slatka!

Evo jednog primera za pripremu obroka: Izaberi jednu energičnu namirnicu, kao što je to krompir. Zatim joj dodaj neko povrće, neku vrstu pasulja, i možda nekoliko oraha.

Osobe sa dijabetesom treba da budu aktivne. Kad mišići počnu da troše energiju iz krvi, njena se slast smanjuje. Sledeće aktivnosti su dobre za dijabetičare: rad u bašti, donošenje vode sa reke ili bunara, hodanje, vožnja bicikla, i tako dalje. Mnoge osobe dnevno obavljaju sedeće poslove koji ne zahtevaju mnogo kretanja. Takve osobe bi trebale da hodaju do svog posla i nazad, ili da hodaju van posla bar pola sata.

Šta da radiš da bi sprečio dobijanje dijabetisa?

Često ljudi veruju da bi bilo dovoljno kad bi samo prestali da jedu slatkiše i šećer. To bi u svakom slučaju pomoglo, ali bi oni trebali da urade i nešto više od toga. Evo na kraju nekih sugestija:

1. Ako si gojazan, oslabi.

Mi treba dobro da jedemo i dobro da izgledamo. Međutim, gojazne osobe se često razbole od dijabetisa i drugih ozbiljnih bolesti.

2. Jedi zdravu hranu.

U nju se ubraja povrće, voće, orasi, pasulj, žitarice, pa čak i malo mesa i ribe ako je neophodno.

3. Jedi manje masnoća.

Posebno izbegavaj masnoće životinjskog porekla jer one nisu dobre za tebe.

4. Budi aktivan.

Vežbaj svoje mišiće jer to pomaže održavanju zdravlja.

Bog nam je u Bibliji dao jednostavne savete da nam pomognu da imamo najbolje zdravlje. Tamo još kaže: „**Jer ste kupljeni skupo. Proslavite, dakle, Boga u tjelesima svojijem i u dušama svojijem, što je Božije.**” 1. Korinćanima 6:20.

Dijabetis je ozbiljna bolest, pa stoga treba da se potrudimo da je izbegnemo. Šta jedemo, koliko često, da li smo aktivni ili nismo – sve to utiče na to koliko jaka i zdrava tela ćemo da posedujemo.

Stoga, neka te Bog blagoslovi dok živiš i dok se hraniš na najbolji način da bi održao dobro zdravlje.

Adaptirano iz „*Tamo Gde Nema Doktora*”, David Werner, Hesperian Fondacija, 1999; Pregledano Marta, 2015.

ⁱ Internacionalna Federacija za Dijabetis (2013), https://www.idf.org/sites/default/files/EN_6E_Atlas_Full_0.pdf

ⁱⁱ SZO, Globalni podaci u vezi sa problemima vida, 2010, (2012), <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/en/>

ⁱⁱⁱ Američko Društvo za Dijabetis, Simptomi Dijabetisa, Koregirano Septembra, 2014), <http://www.diabetes.org/diabetes-basics/symptoms/?loc=superfooter#sthash.JdN2zlQR.dpuf>

^{iv} WebMD, Uzroci Tip 2 Dijabetisa (Maj, 2013), <http://www.webmd.com/diabetes/guide/diabetes-causes>

^v Isto.

^{vi} Internacionalna Federacija za Dijabetis (2013), s.12, https://www.idf.org/sites/default/files/EN_6E_Atlas_Full_0.pdf

^{vii} Isto.