

Koliko su zdrave životne navike ključne za smanjenje rizika dijabetesa

Dijabetes i predijabetes ozbiljan su globalni zdravstveni izazov koji zahtijeva hitnu akciju. Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije (WHO) i Međunarodne dijabetičke federacije (IDF), broj oboljelih od dijabetesa raste alarmantnom brzinom, dok IDF predviđa rast od značajnih 46 posto, s 537 milijuna odraslih u 2021. na projiciranih 783 milijuna do 2045. godine.

Predijabetes, stanje koje prethodi dijabetesu tipa 2, pogađa sve više ljudi i često prolazi neprimijećeno, dok rana intervencija može spriječiti ili odgoditi razvoj bolesti. Glavni rizični čimbenici uključuju **pretilost**, nezdravu prehranu, tjelesnu neaktivnost, stres i genetsku predispoziciju, dok se simptomi poput stalnog umora, pojačane žeđi i učestalog mokrenja često zanemaruju.

Osobe s predijabetesom imaju povećani rizik za razvoj dijabetesa tipa 2, kao i srčanih bolesti i **moždanog udara**. Dijabetes je kronična bolest koja se javlja kada tijelo više ne može učinkovito koristiti inzulin, hormon koji regulira razinu šećera u krvi. Kod dijabetesa tipa 1, tijelo ne proizvodi inzulin, dok kod dijabetesa tipa 2, stanice ne reagiraju pravilno na inzulin, uz smanjenje njegove proizvodnje.

Zašto je **dijabetes** ozbiljan zdravstveni problem i koje konkretne korake poduzeti te se na osobnoj razini uključiti u prevenciju ove globalne epidemije pojasnila je dr.sc. Eva Pavić, dipl. ing. preh. teh, univ. spec.

Dijabetes ozbiljan zdravstveni problem današnjice

Loša i nekontrolirana glikemija može uzrokovati brojne komplikacije, uključujući **oštećenje živaca**, problema s bubrezima, srčane bolesti, probleme s vidom, kao i druge značajne zdravstvene probleme. Upravo zbog toga dijabetes je među vodećim uzrocima smrti u svijetu. No, dijabetes se može kontrolirati i prevenirati uz odgovarajuće životne navike i edukaciju o rizičnim čimbenicima. Jedan od najistaknutijih osoba medicine svih vremena, Hipokrat, rekao je: „Sve što putem hrane unosimo u organizam, gradi nas i mijenja, a o tome što smo unijeli ovisi naša snaga, naše zdravlje i naš život.“

Faktori rizika za dijabetes

Rizik od razvoja dijabetesa povezan je s nizom čimbenika, uključujući:

Genetiku: Osobe s obiteljskom anamnezom dijabetesa imaju veći rizik.

Godine

: Starije osobe, posebno iznad 45 godina, sklonije su razvoju dijabetesa tipa 2.

Pretilost i tjelesnu neaktivnost: Višak tjelesne mase, osobito visceralna masnoća (masnoća oko struka) i nedostatak tjelesne aktivnosti ključni su rizični čimbenici.

Nezdravu prehranu: Konzumacija hrane bogate rafiniranim šećerima, zasićenim mastima i niskim sadržajem vlakana povećava rizik.

Visoki arterijski tlak i visoku razinu kolesterola: Oba ova faktora mogu povećati rizik od dijabetesa.

Dijabetes se često naziva "**tihom bolešću**" jer simptomi mogu biti blagi i neprimjetni, posebno kod predijabetesa i dijabetesa tipa 2. Uobičajeni simptomi uključuju: pojačanu žeđ i učestalo mokrenje, stalni osjećaj gladi, umor i iscrpljenost, zamućen vid, sporo zacjeljivanje rana i neobjašnjiv gubitak težine. Kod predijabetesa, simptomi mogu biti suptilni ili neprimjetni pa je važno redovito kontrolirati razinu šećera u krvi, osobito ako postoje drugi rizični čimbenici.

Prevenција: Kako smanjiti rizik od dijabetesa?

Prevenција dijabetesa započinje usvajanjem zdravih životnih navika. Evo nekoliko ključnih preporuka:

Zdrava prehrana. Uravnotežena prehrana bogata vlaknima, voćem, povrćem, mahunarkama, cjelovitim žitaricama i zdravim mastima ključna je za održavanje stabilne razine šećera u krvi. Izbjegavajte rafinirane šećere, industrijski prerađene namirnice i visoko kalorične napitke, kao što su gazirani sokovi. Zamijenite ih vodom ili nezaslađenim čajevima, a umjesto rafiniranih jedite cjelovite žitarice.

Redovita tjelesna aktivnost. Umjerena tjelesna aktivnost, poput hodanja, plivanja ili vožnje bicikla, pomaže u regulaciji razine šećera i poboljšava osjetljivost na inzulin. Preporučuje se najmanje 150 minuta aktivnosti tjedno.

Održavanje zdrave tjelesne mase. Čak i gubitak od 5 -7 % tjelesne mase kod pretilih osoba može značajno smanjiti rizik od razvoja dijabetesa tipa 2.

Smanjenje stresa i dobar san. Stres i manjak sna mogu utjecati na razinu šećera u krvi i inzulin, pa je važno usvojiti strategije za upravljanje stresom i osigurati kvalitetan san od 7 do 8 sati dnevno.

Redoviti medicinski pregledi. Osobe s visokim rizikom (npr. s obiteljskom anamnezom dijabetesa) trebale bi redovito provjeravati razinu šećera u krvi kako bi na vrijeme otkrili eventualne promjene i poduzeli preventivne mjere.

Znanstveni dokazi za promjenu prehrambenih navika

Snažan rast dijabetesa može se značajno ublažiti pravovremenom **promjenom prehrambenih navika** i načina života, dok pravilna prehrana može smanjiti rizik od dijabetesa i ublažiti komplikacije kod već dijagnosticiranih bolesnika. Posebno se važna uloga **niskokaloričnih dijeta** te mediteranskog, DASH i MIND prehrambenog obrasca koji karakterizira unos voća, povrća, cjelovitih žitarica i zdravih masti, pri čemu se ograničava unos prerađenih šećera i zasićenih masti. Znanstvena analiza

objavljena u časopisu **BMJ Medicine** pokazuje da su ove vrste dijeta učinkovite u prevenciji dijabetesa, smanjujući faktore rizika poput inzulinske rezistencije i prekomjerne tjelesne mase. Takvi režimi prehrane, bogati biljnim vlaknima, antioksidansima i nezasićenim masnim kiselinama, također doprinose smanjenju upalnih procesa u tijelu, što je ključno za prevenciju metaboličkih bolesti poput dijabetesa. Sličan znanstveni rad objavljen u *Nutrients* naglašava kako visoka konzumacija cjelovitih žitarica, orašastih plodova, vlakana, kao i hrana s niskim glikemijskim indeksom, može **smanjiti rizik** od razvoja dijabetesa. Osim izbjegavanja prerađenih šećera, preporučuje se i ograničavanje crvenog i prerađenog mesa, koje se povezuje s većim rizikom od inzulinske rezistencije i dijabetesa tipa 2. **Redoviti pregledi**, sa zdravim prehrambenim navikama i povećanom tjelesnom aktivnošću, ključni su za smanjenje globalnog opterećenja dijabetesom, ističe dr.sc. Eva Pavić, dipl. ing. preh. teh, univ. spec.

Uloga polifenola i određene hrane za prevenciju dijabetesa?

Postoji značajan broj istraživanja koja ukazuju na korisnu ulogu polifenola u prevenciji dijabetesa tipa 2, i to putem njihovih antioksidativnih i **protuupalnih svojstava** koja djeluju na snižavanje rizika od inzulinske rezistencije i metaboličkih poremećaja. Kofein i klorogenska kiselina u kavi također su povezani s nižim rizikom od dijabetesa, a **tamna čokolada**, koja sadrži flavanole, pokazala je poboljšanje inzulinske osjetljivosti i regulaciju apetita. Istraživanja sugeriraju da polifenoli iz voća poput jabuka, bobičastog voća (npr. maline, kupine) te maslinovog ulja mogu imati učinak na snižavanje postprandijalne glukoze i poboljšanje **inzulinske osjetljivosti**, čineći ih korisnim namirnicama u prevenciji dijabetesa tipa 2. Polifenoli iz ovih namirnica ciljaju različite mehanizme u organizmu, uključujući inhibiciju enzima odgovornih za razgradnju ugljikohidrata i poboljšanje funkcije stanica gušterače. Sva ova otkrića naglašavaju važnost uravnotežene prehrane bogate polifenolima kao ključnog elementa u prevenciji dijabetesa.

Dr. sc. **Eva Pavić**, dipl. ing. preh. teh., univ. spec. zaključuje: "Promjena prehrane i povećanje tjelesne aktivnosti ključni su koraci u prevenciji dijabetesa jer svaka pozitivna odluka u promjeni načina života može imati dalekosežan pozitivan učinak na zdravlje."