

 lako je riječ o bolesti koju konstantno treba nadzirati, dijabetičari mogu imati normalan život. Donosimo neke od najčešćih mitova vezanih uz dijabetičare i njihovo stanje.

Dijabetičari ne smiju jesti slatko Unatoč uvriježenom mišljenju, komad torte ili nekoliko kolača neće izazvati krizu kod dijabetičara. To nije, ljudi koji imaju dijabetes tipa 2 mogu uz svoju uobičajenu prehranu konzumirati i slatko, ali u skromnim količinama. Dakle, potpuno izbjegavanje slatkog nije imperativ, ali ograničenje unosa takve hrane jest.

Previše slatkiša uzrokuje dijabetes Ne, ljubiteljima čokolade i ostalih slatkiša nije suđen dijabetes. Stručnjaci kažu da dijabetes uzrokuje kombinacija gena i životnog stila. Dakako, nije dobro pretjerivati sa slatkišima jer oni uzrokuju pretilost, a pretili osobe imaju veći rizik da obole od dijabetesa tipa 2. Međutim, ako neko uhljava u slatkom, ne znači da će sigurno dobiti dijabetes.

Dijabetičari moraju imati poseban režim prehrane Zdrava prehrana nužna je za dijabetičare, baš kao i za ljude koji nemaju tu bolest. Osnovne namirnice čine cjelovite žitarice, proteini te voće i povrće. Takva prehrana ograničava unos masti, tzv. lošeg šećera i soli na minimum. Dakle, riječ je o prehrani koju bi trebali primjenjivati svi ljudi i nije namijenjena samo dijabetičarima.

Postoji samo jedan opasan tip dijabetesa To baš i nije točno. Sve vrste dijabetesa zahtijevaju pomnu pažnju. Iako svaki od njih ima različite simptome, ni za jedan se ne može reći da je opasniji od drugoga. Stavljanje bilo koje vrste dijabetesa pod kontrolu zahtijeva uravnoteženu prehranu, redovitu fizičku aktivnost, a u nekim slučajevima i lijekove. Iako ljudi s dijabetesom tipa 1 do kraja života moraju uzimati inzulin, to ipak ne znači da se s dijabetesom tipa 2 treba olako ponašati. Naprotiv! Konstantna briga je nužnost.

Ništa ne može spriječiti komplikacije kod dijabetičara To je mit koji je najudaljeniji od istine. Istraživanja pokazuju da komplikacije koje nastaju kao posljedica dijabetesa mogu biti spriječene i odgođene zdravim životnim stilom i pridržavanjem liječničkih uputa. Dakako, redovita kontrola je nužna. Mnogi ljudi koji imaju dijabetes tipa 2 često imaju i visok krvni tlak, kao i kolesterol. To također treba kontrolirati i ako se sve čini prema uputama, ne dolazi do ozbiljnih komplikacija.

www.tportal.hr