

Kapitulli 1

Të gjitha pyetjet për diabetin e tipit 2

Diabeti po përhapet me shpejtësi të frikshme. Ai është shkaktari kryesor numër tre apo shtatë i vdekjeve në Shtetet e Bashkuara¹, përfshi këtu edhe ata që vdesin nga sëmundje kardiovaskulore për shkak të tij. Aktualisht, afërsisht 18 milionë amerikanë vuajnë nga diabeti; akoma më shumë do të vuajnë prej tij në të ardhmen, për sa kohë që numri i fëmijëve dhe të rriturve mbipeshë vazhdon të shtohet me ritme të shpejta. Ekspertët shprehen se rreth 8–9 milionë amerikanë vazhdojnë të jetojnë pa e ditur se kanë diabet. Shpesh, ata e kuptojnë këtë vetëm pasi në organizmin e tyre kanë ndodhur dëmtime të rënda. Çfarë lloj dëmtimesh? Diabeti është shkaku kryesor i verbimit, i mosfunksionimit të veshkave dhe i therjeve në këmbë.

Nëse keni diabet, rreziku i sëmundjes së zemrës tek ju është katërfish më i lartë se sa te të tjerët. Pra, që t'ju shpjegoj se çfarë ushqimesh duhet të hani nëse vuani nga diabeti i tipit 2, duhet t'ju jap edhe këshilla se ç'ushqime të përdorni që të ulni rrezikun e sëmundjes së zemrës. Në fakt, llojet e ushqimeve që janë më të përshtatshme për diabetikët janë të shkëlqyera edhe për ata që nuk vuajnë nga diabeti. Ndryshimi i vetëm është se diabetikët duhet ta mbajnë nën kontroll të rreptë nivelin e sheqerit; si pasojë, ndonjëherë duhet të llogarisin edhe se sa gramë karbohidrate, fibër apo yndyrë marrin gjatë gjithë ditës.

Për ta përmbledhur, idealja për shumicën e atyre që vuajnë nga diabeti i tipit 2 është të konsumojnë ushqim të shëndetshëm në një kohë të përshtatshme dhe në sasinë e duhur. Pikërisht kjo çështje trajtohet përgjatë gjithë librit.

Cilët rrezikohen të vuajnë nga diabeti i tipit 2?

- Njerëzit mbi moshën 45 vjeç.
- Ata që e kanë diabetin të trashëguar nga familja.
- Ata që vuajnë nga mbipeshë.
- Ata që nuk kryejnë aktivitet fizik të rregullt.
- Disa grupe etnike dhe racore (amerikano-afrikanët, amerikano-hispanikët, amerikano-aziatikët dhe indianët amerikanë).
- Gratë që kanë pasur diabet shtatzënie apo që kanë lindur fëmijë mbi peshë.

Nëse organizmi nuk është i qëndrueshëm, si ndikon insulina në të?

Insulina është një hormon, që normalisht prodhohet nga pankreasi në sasinë që nevojitet. Një nga detyrat e saj kryesore është të ndihmojë qelizat e ndryshme të trupit të marrin glukozën (energjinë). Kur niveli i glukozës në gjak shtohet, pankreasi prodhon më shumë insulinë dhe e lëshon atë në gjak. Më pas, insulina ndihmon që qelizat e trupit ta eliminojnë glukozën e tepërt në gjak. Në qelizat e mëlçisë dhe ato të muskujve, insulina nxit prodhimin e glikogjenit (forma e ruajtur e glukozës). Në qelizat dhjamore, insulina nxit prodhimin e yndyrës (energja e ruajtur). Në të njëjtën kohë, insulina pengon shpërbërjen e yndyrës në trup për

¹. Statistikat u përkasin të sëmurëve me diabet në Shtetet e Bashkuara të Amerikës. (Të gjitha shënimet janë të përkthyeses.)

energji. Për nevojat për energji të momentit, insulina e detyron trupin të përdorë karbohidratet e marra së fundi.

Çfarë është diabeti i tipit 2?

Diabeti i tipit 2 është një çrregullim metabolik, që shkaktohet nga pamundësia e trupit për të prodhuar insulinë apo për ta përdorur atë si duhet (insulina është një hormon që i kthen sheqerin, amidonin dhe ushqime të tjera në energji). Ky çrregullim ndodh kur trupi prodhon shumë insulinë, por kjo s'arrin ta kryejë funksionin e saj. Për arsye të caktuara, qelizat në organizmin e njeriut bëhen rezistente ndaj insulinës. Në shumë raste, të qenit mbipeshë për një periudhë të caktuar kohe mund të çojë në rezistencën e organizmit ndaj insulinës. Megjithatë, ka njerëz që janë mbipeshë për shumë vite, por nuk vuajnë nga diabeti. Shkencëtarët mendojnë se disa njerëz janë të prirur gjenetikisht që ta kenë këtë sëmundje (gjenet e familjes ndikojnë që këta të kenë diabet të tipit 2 në kushte të caktuara, për shembull: moshë, shtimi në peshë apo mënyra e jetës sedentare).

Rreth 90-95 për qind e njerëzve me diabet vuajnë nga ai i tipit 2, ndërsa 5-10 për qind e tyre kanë tipin 1 (që zakonisht haset tek fëmijët ose tek moshat e reja e që, në të shumtën e rasteve, s'lidhet me mbipeshën).

Shenjat paralajmëruese të diabetit të tipit 2

Shpesh, njerëzit me diabet të tipit 2 s'kanë shenja të qarta paralajmëruese. Nuk përjashtohet që të kenë ndonjë prej simptomave të mëposhtme të tipit 1:

- Infeksione të shpeshta
- Turbullim shikimi
- Plagë që mezi mbyllen
- Mpirje të duarve apo këmbëve
- Etje të pazakontë
- Urinim të shpeshtë
- Uri të jashtëzakonshme
- Humbje të pazakontë në peshë
- Lodhje të përgjithshme
- Gjendje të përgjithshme të irrituar

Pse vuajnë njerëzit nga diabeti i tipit 2?

Jo të gjithë njerëzit me diabet të tipit 2, kanë simptoma të njëjta të kësaj sëmundjeje. Ai vepron ndryshe tek çdo njeri. Megjithatë, në shumicën e njerëzve me diabet të tipit 2, sëmundja fillon për shkak të trashëgimisë gjenetike.

Çfarë ndërlikimesh shkakton diabeti?

Diabeti është shkaku kryesor i verbimit në moshën e aftë për punë në Shtetet e Bashkuara, me shifra që arrijnë në 24 000 vetë me probleme shikimi çdo vit. Instituti Kombëtar i Shëndetit të Syve në këtë shtet vlerëson se rreth 90 për qind e humbjes së shikimit mund të parandalohet.

Diabeti është shkaku kryesor për mosfunksionimin e veshkave. Rreth 28 000 pacientë me diabet rezultojnë çdo vit me këtë problem. Duke pasur parasysh të gjitha terapitë që ekzistojnë aktualisht, rastet e mosfunksionimit të veshkave në të ardhmen mund të parandalohen.

Gjithashtu, diabeti është shkaku kryesor për dhimbjet në këmbë.

Sa do t'ju vlejë ky libër?

E kuptoj se duhet kohë që ta pranoni se keni diabet. Mund të nevojiten disa muaj apo disa vjet, në varësi të natyrës së njeriut. Një mikështime ime nuk e prante për plot dy vjet që kishte diabet: nuk bënte asnjë ushtrim, nuk i kushtonte vëmendje nivelit të sheqerit apo ushqimit që konsumonte. Ishte ndër të parat që i dhurova një libër, të shkruar po prej meje, me titull *Plani i ngrënies për diabetin e tipit 2*. Sa herë që e takoja, e pyesja nëse e kishte lexuar librin. Përherë e gjente një justifikim.

Më në fund, një ditë më tha: “Mendoj se duhet të filloj të sillem si një diabetike.” Filloi të kontrollonte nivelin e sheqerit, të llogariste karbohidratet, yndyrën dhe fibrën që konsumonte, si dhe të gjente kohë - edhe pse shumë e zënë me punë - për përgatitjen e disa ushqimeve. Tani, ndihet shumë më mirë. Dhe e dini pse? Sepse, më në fund, e kishte lexuar librin.

Nëse po e lexoni këtë libër tani, ka shumë mundësi që të keni pranuar se diabeti tashmë është bërë pjesë e jetës suaj. Ajo që kërkon të bëni tani e tutje është të kontrolloni si duhet nivelin tuaj të sheqerit dhe të pakësoni rrezikun e sëmundjes së zemrës. Me një fjalë, të ndiheni më mirë. Dhe vetëm atëherë, ky libër mund të jetë i dobishëm për shëndetin tuaj.

Si ta mbaj nën kontroll diabetin?

Shumë specialistë diabeti mendojnë se ka tri elemente që ndihmojnë për ta mbajtur nën kontroll diabetin në mënyrë të suksesshme:

- Matja e vazhdueshme e nivelit të sheqerit në gjak

Ju duhet ta masni vazhdimisht nivelin e sheqerit në gjak, pasi vetëm kështu mund të kuptoni nëse po e mbani atë në nivelin e duhur. Vetëm në këtë mënyrë ju do ta mbronin trupin tuaj nga ndërlikimet e diabetit. Nëse mjeku kontrollon se si po ndryshon niveli i sheqerit në organizmin tuaj, ai do t'ju këshillojë për mjekimin, planin e ushqimit dhe atë të ushtrimeve.

Matja e nivelit të gjakut do t'ju tregojë menjëherë nëse trajtimi juaj (ku përfshihen dieta, ushtrimet dhe mjekimet) është i duhuri për ju. Mjeku duhet t'ju udhëzojë se si ta masni nivelin e sheqerit dhe ta regjistroni atë, në mënyrë që të bëni krahasimet për çdo vizitë që bëni. Kjo është shumë e rëndësishme për trajtimin e diabetit. Pas zbulimit të insulinës, mundësia për ta kontrolluar nivelin e sheqerit ka qenë suksesi më i madh në trajtimin e diabetit.

- Kryerja rregullisht e ushtrimeve fizike

Kryerja e ushtrimeve mund të ndihmojë në kontrollin e nivelit të sheqerit në gjak. Ushtrimet pakësojnë prodhimin e insulinës dhe nxisin qelizat e muskujve të marrin më tepër glukozë nga gjaku. Nëse në qelizat e muskujve ka më tepër glukozë, prodhohet më shumë energji për muskujt.

Përveç se ndihmojnë në kontrollin e nivelit të glukozës në gjak, ushtrimet përmirësojnë edhe sistemin kardiovaskular (pra, pakësojnë rrezikun e sëmundjes së zemrës), si dhe nxisin rënien në peshës, që ka shumë rëndësi për njerëzit me diabet.

- Ndjekja e një plani ushqimi të personalizuar

Është shumë e rëndësishme që të ndiqni një plan ushqimi që ju ndihmon ta mbani nivelin tuaj të sheqerit nën kontroll, që mbron organizmin ndaj sëmundjeve të zemrës apo shtimit në peshë; por që, gjithashtu, nuk ju privon nga konsumimi i ushqimeve të parapëlqyera. Ky është çelësi që ky libër ju jep, për t'ju ndihmuar më shumë.

Informacion plotësues

Humbja në peshë

Humbja në peshë te njerëzit me diabet të tipit 2 ka përfitimet e mëposhtme për shëndetin e tyre:

- Ul prodhimin e glukozës nga trupi.
- Rrit marrjen e glukozës periferike përmes insulinës.
- Rrit lëshimin e insulinës.
- Përmirëson ndjeshmërinë e insulinës.

Shënim. Humbja në peshë më tepër se 5 për qind, gjithashtu përmirëson faktorët e rrezikut kardiovaskular, të dislipidemisë² dhe tensionit të lartë të gjakut.

Megjithatë, ky libër nuk merr përsipër që t'ju udhëzojë vetëm për një mënyrë të ushqyeri. Mbani parasysh se asnjë dietë nuk është e përkryer për të gjithë njerëzit me diabet. Te gjithsecili ka faktorë rreziku të ndryshëm që duhen marrë parasysh, si mbipesha, tensioni i lartë, dializa e veshkave etj. Në përgjithësi, unë do t'ju shpjegoj se cilat ushqime kanë më tepër mundësi të shkaktojnë rritje të nivelit të sheqerit. Mos harroni, çdokush ndikohet nga ushqimi që konsumon apo mënyra e ushqyerjes pak a shumë të ndryshme nga tjetri.

Në përgjithësi, shumë njerëz me diabet duken se pëlqejnë një mënyrë ushqimi të pasur me karbohidrate (ku rreth 45 për qind e kalorive merren nga karbohidratet) dhe me yndyra (rreth 35 për qind e kalorive merren nga yndyrat). Pa dyshim, ky plan ushqyerje kërkon përdorimin e vajit të kolzës, të ullirit dhe të avokados (që janë të pasur me shumë yndyra të pangopura të dëshirueshme) dhe, të paktën, dy racioneve të peshkut në javë (i cili është i pasur në acide yndyrore omega-3).

Një aspirinë në ditë?

Arteroskleroza, tromboza vaskulare apo probleme të tjera në enët e gjakut, ndikojnë në sëmundjet e sistemit kardiovaskular te njerëzit me diabet të tipit 2. Disa eksperimente kanë treguar se aspirina është shumë e mirë për parandalimin parësor dhe dytësor të sëmundjeve kardiovaskulare te pacientët me diabet. Një prej eksperimenteve tregoi se një grup diabetikësh e pakësuan numrin e infarkteve nga 10,1 në 4 për qind duke përdorur 325 mg aspirinë çdo dy ditë.

Duke pasur parasysh vlerat e terapisë së aspirinës, ekspertët këshillojnë përdorimin e 81–325 mg aspirinë në ditë për parandalimin dytësor te pacientët diabetikë me sëmundje të enëve të gjakut dhe për parandalim parësor te diabetikët me rrezik të

² Çrregullim i metabolizmit të lipoproteinave.

lartë (që kanë, për shembull, diabet të trashëguar në familje, pinë duhan, janë mbi peshë, kanë tension të lartë dhe janë mbi 30 vjeç).

Rekomandime për terapinë e aspirinës

Yndyrat:

- Kolesterol më i lartë se 200 mg³ për dcl⁴.
- Kolesterol LDL⁵ më i lartë ose të barabartë me 100 mg për dcl.
- Kolesterol HDL⁶ më i ulët se 45 mg për dcl (te burrat) dhe më pak se 55 mg për dcl (te gratë).
- Trigliceride⁷ më të larta se 200 mg për dcl.
- Moshë mbi 30 vjeç.

Para se të shtoni aspirinë në dietën e përditshme, konsultohuni më parë me mjekun tuaj. Ka disa njerëz që nuk duhet ta përdorin aspirinën si terapi, për shembull, ata që kanë alergji nga aspirina, që kanë prirje për të pasur gjakderdhje, që vuajnë nga mëlçia, kanë gjakderdhje okulare aktive, si dhe ata që janë me sëmundje kronike kardiovaskulare dhe në terapi kundër koagulimit. Gjithashtu, njerëzit nën 21 vjeç nuk duhet të marrin aspirinë rregullisht për shkak të rrezikut të lartë të Sindromës Rej⁸.

Bukinist
pasioni për librat

³. Miligramë.

⁴. Shkurtim i njësisë së masës, decilitër.

⁵. LDL është shkurtimi në anglisht i termit të lipoproteinës me densitet të ulët, ose, sikurse njihet në gjuhën e përditshme, kolesterol i keq.

⁶. HDL-ja është e kundërta e LDL-së; pra, është lipoproteina me densitet të lartë, ose kolesterol i mirë.

⁷. Lloji kryesor i yndyrës në organizëm dhe ushqim.

⁸. Një çrregullim i rëndë që prek kryesisht fëmijët pas një sëmundjeje virale dhe trajtohet me aspirinë. Prek trurin dhe mëlçinë, si dhe organe të tjera. Simptomat e saj janë temperaturë, të vjella, ndonjëherë ndalim frymëmarrjeje.