

Osama Hamdy ir Sheri R. Colberg

CUKRINIS DIABETAS



Moksliniais įrodymais
pagrįsti būdai,
kaip nugalėti diabetą

**GERESNĖ SAVIJAUTA
JAU PO 12 SAVAIČIŲ!**

Alma littera

PRATARMĖ

Johnas L. Brooksas III,

Džoslino diabeto centro prezidentas

ir generalinis direktorius

Man yra didelė garbė rašyti knygos „Cukrinis diabetas“ pratarbę, nes ši knyga cukriniu diabetu sergantiems ar padidintos rizikos grupei priklausantiems žmonėms siūlo praktiškus ir gyvybiškai svarbius naminius būdus, kaip ilgam numesti svorį ir gyventi visavertį gyvenimą. Būtina paminėti neseniai Amerikos medicinos asociacijos priimtą deklaraciją, kad nutukimas yra liga. Tai pripažinus, kyla neatidėliotinas poreikis imtis veiksmų prieš ją, nes mes puikiai suvokiame, kad nutukimas ir gyvenimo būdas yra viena iš pagrindinių cukrinio diabeto ir sunkių jo sukeltų komplikacijų priežasčių. JAV Ligų kontrolės ir prevencijos centro duomenimis, daugiau kaip trečdalis amerikiečių yra nutukę. Pasaulinės sveikatos organizacijos apskaičiavimais, 35 proc. visų pasaulio suaugusiųjų turi antsvorio, o 11 proc. iš jų yra nutukę. Be jokios abejonės, nutukimą galima vadinti visuotine epidemija, tačiau pasitelkę į pagalbą vertingus dr. Hamdy ir dr. Colberg patarimus ir akivaizdžiai sėkmingą programą „Kam laukti?“, siūlomą knygoje „Cukrinis diabetas“, pacientai ir visiems visuomenės sluoksniams priklausantys žmonės galės pamažu, jiems tinkamu būdu atsikratyti antsvorio ir pakeisti savo gyvenimą.

Knygoje „Cukrinis diabetas“ pateikta 12 savaičių programa „Kaip kovoti su cukriniu diabetu“, apimanti patikrintus motyvacinius metodus ir lengvai suprantamus žingsnius, leis jums pasiekti sėkmingų rezultatų. „Planas visam gyvenimui sergant cukriniu diabetu“ užtikrins,

kad dalyvių per tris mėnesius išsiugdyti įpročiai ir pasiekti teigiami rezultatai išliktų visą gyvenimą.

Esu tvirtai įsitikinęs, kad ši knyga taps nepaprastai reikšminga, nes ją parašė du talentingi autoriai, degantys noru ir ryžtu padėti jau sergantiems cukriniu diabetu žmonėms ir tiems, kuriems gresia jo išsivystymo pavojus. Knyga iš tikrųjų pakeis gyvenimą į gerąją pusę!

ĮVADAS: KAM LAUKTI? MESKITE SVORĮ JAU DABAR

Ar kas nors galėjo įsivaizduoti, kad lėtinę ir, atrodo, nepermaldaujamai progresuojančią ligą, tokią kaip II tipo diabetas, įmanoma pristabdyti ar net visai išgydyti? Arba kad galite atsisakyti daugelio vaistų nuo cukrinio diabeto, taip pat ir insulino, nors vartojote juos ilgą laiką? Gera naujiena jums – ir visiems II tipo diabetu sergantiems žmonėms, kurių skaičius pasaulyje sparčiai didėja – yra ta, kad pasiekti tokių rezultatų visiškai įmanoma, o šioje knygoje pateikta programa yra raktas į sėkmę.

Gal gydytojas jus įspėjo, kad jūsų kraujyje atsirado per daug cukraus? Ar tai priežastis sunerimti, kad jums gresia cukrinis diabetas? Tiesą sakant, net jei dar tik sergate liga, vadinama *prediabetu* (išsivysto prieš II tipo diabetą), dabar pats laikas pradėti gerinti savo sveikatą ir neleisti šiai ligai pereiti į lėtinį ir daug sunkiau gydomą cukrinį diabetą. Jau ankstyvosiose stadijose diabetas gali būti labai klaidingas ir pažeisti jūsų kraujagysles, akis bei nervus, nors jums atrodo, kad jaučiatės puikiai ir net neįtariate, jog sergate. Kai pagaliau diabetas bus diagnozuotas, jūsų sveikata jau gali būti smarkiai pablogėjusi.

Taigi ką daryti? Laimei, II tipo diabetą galima kontroliuoti, tik reikia numesti svorio ir laikytis sveikos gyvensenos principų. Galbūt jau girdėjote šį patarimą iš savo gydytojo, tačiau nežinote, kaip to pasiekti. Tokie gyvenimo būdo pokyčiai kaip tinkama mityba ir reguliari mankšta yra nepaprastai svarbūs kontroliuojant diabetą bet kuriame ligos etape ir ypač ankstyvosiose jos stadijose. Pakeitę gyvenseną, lengviau numesite svorio, o tai leis jums sustabdyti cukrinio diabeto vystymąsi ir išvengti neigiamo jo poveikio jūsų sveikatai ir gerai savijautai. Jums tik reikia tinkamo vadovo, kad pradėtumėte kovą su cukriniu

diabetu ir jį nugalėtumėte. Moksliskai pagrįsta programa, kurią rasite šioje knygoje, yra specialiai sukurta tam, kad padėtų jums tai padaryti.

NAMINĖ PROGRAMOS „KAM LAUKTI?“ VERSIJA

Dr. Hamdy ir jo komanda cukriniu diabetu sergantiems žmonėms sudarė medikų prižiūrimą programą „Kam laukti?“* Šios programos, įgyvendinamos Bostone veikiančiame Džoslino diabeto centre, kuris yra Harvardo medicinos mokyklos filialas, dalyviai yra pasiekę stulbinamų rezultatų. Iš tikrųjų tik klinikinė programa gali padėti diabetikams atsikratyti nereikalingų kilogramų ir ilgam išlaikyti sveiką svorį. Tačiau jeigu savarankiškai vykdysite Džoslino programos „Kam laukti?“ naminę versiją, pavadintą „Perversmas gydant diabetą“, ir kuo tiksliau laikysitės nurodymų, jūs irgi sėkmingai numesite svorio.

Jau gana seniai žinoma, kad pakeitus gyvenseną ir atsikračius 4,5–7 kg, pirmiausia galima išvengti II tipo diabeto. Tačiau dr. Hamdy su savo kolegomis iš Džoslino diabeto centro pademonstravo, jog, numetus tiek pat kilogramų (maždaug 7 proc. kūno svorio), padidėja jautrumas insulinui ir dažniausiai sumažėja II tipo diabeto ir kitų su juo susijusių sveikatos problemų grėsmė. Žmonės, dalyvavę Džoslino centre vykdomoje 12 savaičių programoje „Kam laukti?“, vaistų vartojimą sumažino maždaug 50–60 proc. ar net visiškai jų atsisakė, tačiau ir toliau sėkmingai kontroliavo savo ligą.

Pats laikas jums prisijungti prie šių žmonių, kad pagerintumėte savo sveikatą, sumažintumėte vaistų keliamų šalutinių reiškinių tikimybę ir sutaupytumėte pinigų, nebepirkdami brangių medikamentų. Net jei nesiekiate idealaus svorio ar visiškai atsisakyti vaistų, argi nenorėtumėte gyventi ilgiau ir sveikiau, nenešiodami ant savęs papildomų kilogramų? Džoslino centre gauti rezultatai rodo, kad tai yra įmanoma, o ši knyga pamokys jus, kaip to pasiekti.

* Angl. „Why Wait“; žodis *wait* sudarytas iš žodžių junginio *Weight Achievement and Intensive Treatment* („Sveiko svorio pasiekimas ir intensyvus gydymas“) dėmenų pirmųjų raidžių (čia ir toliau – vert. past.).

Kodėl mūsų programa yra tokia unikali? Jai būdinga dešimt naujovių, kurios užtikrina, kad cukriniu diabetu ar prediabetu sergantys žmonės galėtų sėkmingai numesti svorio ir kontroliuoti savo sveikatą.

1. Ši programa, kaip jokia kita, trunka net 12 savaičių. Ji leidžia pamažu intensyvinti mankštą, veiksmingai keisti blogus įpročius ir pereiti prie kitokios mitybos, t. y. vietoj specialaus maisto ar maistinių kokteilių pradėti vartoti įprastus produktus.
2. Jos tikslas nėra vien sumažinti kalorijų skaičių ar apriboti jūsų suvartojamų riebalų kiekį, kad numestumėte svorio; jums bus skirta konkreti kalorijų norma, neatsižvelgiant į tai, kiek jų suvartojate dabar, be to, turėsite laikytis jums sudaryto mitybos plano – valgyti daugiau baltymų ir rinktis angliavandenius, kurie smarkiai nedidina gliukozės kiekio kraujyje.
3. Sužinosite, kaip vartoti sveikus produktus ir maistinius kokteilius bei papildus, kad išlaikytumėte tam tikras angliavandenių, baltymų ir riebalų proporcijas ir šitaip geriau sureguliuotumėte gliukozės kiekį kraujyje ir kūno svorį.
4. Dalyvaudami mūsų programoje, galėsite valgyti normalų maistą laikydamiesi specialaus valgiaraščio, sudaryto iš plačiai vartojamų produktų (jums nereikės pratintis prie naujų produktų, kurie jums galbūt nepatinka, ar prie keisto ir neįprasto valgiaraščio).
5. Mankštinantis didžiausias dėmesys bus skiriamas jėgos pratimams, stiprinantiems raumenis, o ne kardiotreniruotėms, kaip įprasta metant svorį.
6. Skirtingai, nei reikalauja dauguma treniruočių programų, kas savaitę mankštinsitės maždaug po 300 min., ir tai turės tapti kasdieniu jūsų įpročiu (dažniausiai rekomenduojama per savaitę atlikti 15 min. trunkančius kardiotratimus).

7. Jūsų sveikatą prižiūrintys specialistai šioje knygoje ras nurodymus, kaip tiksliai pakeisti jūsų vartojamus vaistus nuo cukrinio diabeto, kad veiksmingiau mestumėte svorį ir išvengtumėte hipoglikemijos (gliukozės kiekio kraujyje sumažėjimo).
8. Taip pat sužinosite, kodėl mesdami svorį su jus prižiūrinčiais gydytojais turėtumėte aptarti galimus jūsų vartojamų vaistų nuo cukrinio diabeto rūšies ir dozavimo pakeitimus, be to, išsiaiškinsite, kodėl svarbu ir toliau kontroliuoti gliukozės kiekį kraujyje.
9. Sužinosite, kaip pakeisti savo įpročius ir elgesį, privertusius priaugti svorio.
10. Ši programa ne tik išmokys saugiai mesti svorį, bet ir suteiks išsamių žinių, kaip veiksmingai kontroliuoti cukrinį diabetą.

AR ŠI ISTORIJA JUMS PAŽĪSTAMA?

Norime jums papasakoti apie Lindą, sėkmingai baigusią Džoslino programą „Kam laukti?“ Jaunystėje moteris buvo normalaus svorio, tačiau per kitus keturis dešimtmečius kiekvienais metais priaugdavo maždaug po 500 g. Galiausiai ji jau turėjo 20 kg antsvorį ir susirgo II tipo diabetu. Lindos šeimoje irgi buvo sirgusiųjų šia liga, tačiau jos atveju prie II tipo diabeto išsivystymo prisidėjo didelis antsvoris ir gyvenimo būdas.

Suprantama, išgirdusi blogą naujieną, ypač kai jos gydytojas pabrėžė būtinybę numesti svorio tam, kad būtų galima kontroliuoti gliukozės kiekį kraujyje, Linda bandė atsikratyti priaugtų kilogramų. Ji žinojo, kaip mesti svorį laikantis dietos; tiesą sakant, ištisą dešimtmetį, kai antsvoris ėmė kelti nepatogumų, moteris pakartotinai laikydavosi dietų ir mankštindavosi, bet ilgalaikės sėkmės nepasiekdavo. Ji nerimavo, kad šį kartą vargu ar bus kitaip. Iš esmės, nors buvo girdėjusi apie šią programą, Linda manė, jog numes kelis kilogramus, o paskui

ir vėl juos susigražins, kaip jau ne kartą atsitiko anksčiau – tik dabar ji sirgo cukriniu diabetu, kurio niekaip negalėjo įveikti.

KĄ MANOTE?

Ar Lindos istorija kuo nors primena jūsų pačių istoriją? Ar papildomi kilogramai susikaupė pamažu, per daugelį metų? Kiek kartų bandėte mesti svorį laikydamiesi dietų tik tam, kad netrukus jis vėl sugrįžtų – ir dar didesnis? Ar atostogos jums kelia siaubą, nes žinote, kad per jas dar labiau pasitaisysite? Kokį antsvorį jau turėjote tą dieną, kai išgirdote, jog sergate II tipo diabetu?

Įsiaiškinkime, ką jūs manote. Keli iš toliau pateikiamų teiginių nuskaido tai, ką kartais esate pasakę ar pagalvoję?

- „Sveriu daugiau, negu norėčiau.“
- „Žinau, kad turėčiau numesti šiek tiek svorio.“
- „Gydytojas man liepė numesti šiek tiek svorio.“
- „Laikausi dietos (arba neseniai laikiausi).“
- „Jausčiausi geriau ir fiziškai, ir dvasiškai, jei numesčiau svorio.“
- „Dabar sveriu daugiau negu tada, kai pirmą kartą pradėjau laikytis dietos.“
- „Visiškai nebeturiu vilties sustabdyti svorio augimo – manau, kad to padaryti neįmanoma.“
- „Nebežinau, ką turėčiau valgyti.“
- „Nežinau, kokią dietą dar reiktų išbandyti.“
- „Esu nusiminęs(-usi) dėl savo didelio svorio.“
- „Nekenčiu savo kūno.“
- „Visą laiką galvoju apie maistą ir valgymą.“
- „Mankštinuosi nepakankamai.“
- „Žinau, kad turėčiau būti fiziškai aktyvesnis(-ė).“
- „Gydytojas man sakė, kad turėčiau daugiau mankštintis.“
- „Aš jau sulaužiau Naujųjų metų pažadą daugiau mankštintis.“

- „Galbūt turėčiau operuotis, kad sumažinčiau savo svorį.“
- „Gydytojas vis didina vaistų nuo cukrinio diabeto dozę.“
- „Vartoju daugiau insulino negu anksčiau, bet gliukozės kiekis kraujyje vis tiek nemažėja.“

Jei bent vienas iš šių teiginių jums tinka, programa „Perversmas gydant diabetą“ yra priemonė savo svajonei pasiekti.

TIKROJI DIETŲ PROBLEMA

Turbūt iš patirties žinote, kad mesti svorį laikantis dietų nėra malonu, bet visiškai įmanoma. Tačiau kodėl dietoms taip išpopuliarėjus pasaulyje vis daugėja storų žmonių? Tikroji dietų laikymosi problema yra ta, kad madingos greito poveikio dietos neturi mokslinio pagrindo. Knygos apie dietas yra leidžiamos nuolatos. Galite nueiti į bet kurį knygyną ir iš daugybės skirtingų leidinių išsirinkti jums patinkantį. Internetinėse svetainėse irgi rasite šimtus pasiūlymų. Esant tokiai nepatikrintų lieknėjimo būdų gausai ir šiai temai įgavus neįtikėtiną aktualumą, žmonėms yra sunku atskirti faktus nuo prasimanymų, susijusių su dietų laikymusi.

Pagrindinė greito poveikio dietų problema yra ta, kad staigus svorio metimas, smarkiai ribojant kalorijų skaičių, didina grėsmę susirgti pavojinga liga, vadinama ketoze. Ji išsivysto, kai organizmas, gaudamas labai mažai angliavandenių ar kalorijų, nesėkmingai bando sudeginti riebalus, ir yra ypač pavojinga cukriniu diabetu sergantiems žmonėms. Maža to, laikydamiesi smarkiai riebalus ribojančių dietų, jūs suvartojate mažiau baltymų, negu jų reikia organizmui, todėl netenkate daug raumenų masės.

Kita svarbi populiarių dietų bėda yra ta, jog paprastai jos yra per daug drastiškos, – pavyzdžiui, daugelis jų reikalauja atsisakyti išties produktų grupių, tokių kaip grūdai ir kiti angliavandeniai, – kad žmonės galėtų ilgai jų laikytis. Tufto universiteto Medicinos centro mokslininkai atliko tyrimą, kurio metu palygino šias dietas. Paaiškėjo, kad

baigiantis metams tyrimo dalyviai vidutiniškai numetė ne daugiau kaip 1,5 kg, nes daugelis jų nepajėgė dietų ištvirti ilgiau nei kelias savaites.

Šių dietų principas yra paprastas: jei suvartoji mažiau kalorijų, negu jų sudegini, svoris krinta. Tačiau sveikai mesti svorį nėra taip jau lengva. Jeigu lieknėsite mažindami kalorijų skaičių ir laikydami nesveiko mitybos plano (kaip tik tokios yra greito poveikio dietos), jūs svorio numesite, tačiau neabejotinai vėl jį susigrąžinsite. Taigi tap- site ne tik sunkesni, bet ir „storesni“ nei prieš pirmąją savo dietą, o tai reiškia, kad procentinė jūsų kūno riebalų masė (santykinis rieba- lų kiekis, palyginti su visu kūno svoriu) taps didesnė negu kada nors anksčiau. Kodėl? Ogi todėl, kad svorį metėte per greitai, laikydami netinkama maistinių medžiagų pusiausvyra pagrįsto mitybos raciono ir nesportuodami, o vėliau svorį susigrąžinote – taip galiausiai nutinka 90–95 proc. dietų mėgėjų.

Laikydami dietos per kelias pirmąsias savaites turbūt numesite daugiau kaip 4,5 kg, tačiau didžiąją prarastos masės dalį sudarys van- duo, todėl kai tik vėl pradėsite valgyti normaliai, svoris lengvai sugrįš atgal. Jei laikysitės dietos toliau ir, kaip patariama, per savaitę mesite po 450–900 g, neteksite ne tik riebalų, bet ir raumenų masės. O jei lai- kydamiesi dietos valgysite pakankamai baltymų ir reguliariai mankš- tinsitės, daugiausia prarasite riebalų (kurių ir norite atsikratyti), o ne raumenų (kuriuos jūs neabejotinai norite išsaugoti).

IŠSAUGOKITE RAUMENIS, ANTRAIP...

Kodėl metant svorį taip svarbu išsaugoti raumenis? Nors laikydami daugelio dietų netenkate ir riebalų, ir raumenų masės, vėliau paprastai sugrįžta tik riebalai (raumenų masė beveik neatsistato). Ciklui dažnai kartojantis, dėl raumenų praradimo gali smarkiai pablogėti gyvenimo kokybė, be to, gali būti sunkiau kontroliuoti gliukozės kiekį kraujy- je. Mums senstant, raumenų masė mažėja natūraliai, todėl netekti jos dėl abiejų priežasčių yra per didelė našta metabolizmui, nes kaip tik raumenyse yra sudeginamos jūsų suvartojamos kalorijos ir kaupiami papildomi suvalgyti angliavandeniai.

Senėjimo ir cukrinio diabeto derinys yra dar blogesnis dalykas. Daugelis žmonių, kurių ši liga nekankina, sendami per metus netenka maždaug 200 g raumenų masės. Tačiau, jeigu sergate cukriniu diabetu, kiekvienais metais prarasite maždaug 330 g raumenų. Jei diabetas jums dar nediagnozuotas ar blogai kontroliuojamas, per metus raumenų masė gali sumažėti daugiau kaip 450 g. Galiausiai raumenys taps visiškai silpni, todėl sumažės jūsų aktyvumas ir pablogės kasdienio gyvenimo kokybė. Laikydami bet kurios tipiškos dietos su kiekvienais numestais 4,5 kg neteksite maždaug 1,3 kg raumenų. Jūs tikrai nenorėsite prarasti tiek daug raumenų, nes juos susigrąžinti bus labai sunku. Kad nebūtų pakenkta sveikatai, prarastos raumenų masės dalis neturi viršyti 10–15 proc. viso numesto svorio – kitaip tariant, kiekvieniems 4,5 kg, kurių atsikratysite, galite netekti ne daugiau nei 450–700 g raumenų, ypač jei sergate cukriniu diabetu, o tai įmanoma tik tokiu atveju, jei mesdami svorį sportuojate.

Pirmoji ir pagrindinė taisyklė, norint sėkmingai sulieknėti ir išlaikyti numestą svorį arba palengvinti cukrinio diabeto simptomus, yra ta, kad jūs privalote atsikratyti tik riebalų, o raumenis išsaugoti – programa „Perversmas gydant diabetą“, pagrįsta suderinta mityba ir mankšta, leis jums tai padaryti. Pavyzdžiui, iki 2013 m. daugiau nei 500 programos „Kam laukti?“ dalyvių, sergančių cukriniu diabetu, vos po 12 savaičių vidutiniškai numetė po 11 kg, išsaugodami raumenų masę – reta dieta padeda pasiekti tokių rezultatų. Mūsų programa apima 2005 m. sukurtas Džoslino centro mitybos rekomendacijas, nurodančias, kokia turi būti angliavandenių, baltymų ir riebalų pusiausvyra, norint sėkmingai mesti svorį ir kontroliuoti cukrinį diabetą. Jeigu jūs pabandykite atsikratyti riebalų ne tik valgydami tinkamus produktų derinius, bet ir atsisakydami blogų įpročių, reguliariai mankštindami ir keisdami savo vartojamus vaistus, smarkiai sumažinsite tikimybę, kad numesti kilogramai sugrįš.