

Concentrația zahărului în sânge (cunoscută și sub numele de glicemie) poate fi menținută în limite normale chiar și de către cei care au fost diagnosticați cu diabet de tip II dacă aceștia se hrănesc sănătos, fac suficientă mișcare fizică și își păstrează greutatea corporală cât mai aproape de ideal.

Ce regim alimentar trebuie urmat în diabetul zaharat?

Regimul alimentar în diabet trebuie să asigure o bună funcționare a organismului, și, în exterior, o greutate normală. Întrucât diabetul tip 2 apare de cele mai multe ori la persoanele cu suprapondere și obezitate, măsurile privind nutriția și mișcarea sunt deosebit de importante. Persoanele obeze cu diabet care slăbesc au ocazia să observe ce rol important are pierderea kilogramelor asupra glicemiei, tensiunii arteriale, colesterolului, și, nu în ultimul rând, a stării de bine. Faptul că pacienților cu diabet li se recomandă să nu consume zahăr, alimente cu zahăr și miere de albine, se justifică prin modalitatea în care aceste alimente solicită pancreasul să fabrice insulină. Având în vedere că, în diabet, producția de insulină scade în timp, acest proces nu trebuie accelerat prin epuizarea unui depozit de insulină oricum limitat. Zahărul trebuie înlocuit cu îndulcitori, care solicită mai puțin (polioli și derivați) sau deloc (îndulcitorii necalorigeni) pancreasul. Consumați în cantități mici, îndulcitorii sunt siguri și au locul lor în viața persoanei cu diabet. Evitați cantități mari pentru că unele conțin multe calorii, altele pot fi cancerigene.

Cu privire la celelalte alimente, nu există interdicții, ci doar recomandări referitoare la cantități, pentru a preveni creșterile mari sau susținute ale glicemiei. Alcoolul perturbă activitatea pancreasului și cea celulară. Cafeaua, după studii recente, grăbește mult procesele distructive la nivelul sistemului nervos și cardiac. Fumatul duce la complicații ale diabetului, cum ar fi arterita sau cardiopatia ischemică. Deci aceste produse trebuie evitate!

A doua categorie de recomandări nutriționale în diabet are ca obiectiv prevenirea complicațiilor, în principal cele cardiovasculare. Se recomandă limitarea consumului sau evitarea de grăsimi animale și de alimente bogate în grăsimi industriale de tipul margarinei și un consum de grăsimi „bune” (polinesaturate, mononesaturate) adecvat cantității de calorii pe care o aduc.

Persoanelor hipertensive li se recomandă să consume sarea în mod moderat.

În diabetul tip 1 cunoștințele despre alimentație trebuie aprofundate, în sensul cunoașterii conținutului alimentelor, în mod obligatoriu conținutul în glucide (hidrați de carbon). Aceasta este baza unui tratament corespunzător cu insulină, tratament care trebuie adaptat la activitățile din viața de zi cu zi, în mod particular la alimentație, pentru a menține glicemia în limitele dorite. Pentru a fi eficient, regimul alimentar în diabet trebuie să respecte schema clasică a meselor zilnice: trei mese principale și două gustări între ele. Ai grijă să iei ultima masă cu cel puțin 3 ore înainte de somn, astfel încât organismul să aibă timp să proceseze hrana.

Dieta alimentară recomandată în diabet trebuie să fie completată de un program zilnic de exerciții fizice, care să stimuleze activitatea metabolică și să prevină surplusul de greutate, deoarece, de cele mai multe ori diabetul este asociat și tulburărilor de greutate. Eforturile fizice intense însă sunt dăunătoare, deoarece se epuizează rapid rezervele de zahăr din sânge, iar creierul și sistemul nervos rămân fără rezerve, aceasta având efect distructiv. Deoarece la o

masă musculară redusă și țesut adipos abundent este necesară o cantitate de insulină mai mare pentru normalizarea nivelului de zahăr din sânge, se impune să se facă efort fizic, dar controlat.

Evită cât poți de mult preparatele din comerț și încearcă să gătești acasă majoritatea felurilor de mâncare pe care le consumi. Chiar dacă unele produse sunt promovate sub eticheta de „produs bio”, nu poți avea siguranța și controlul asupra cantității de ingrediente folosite (sare, zahăr). Această recomandare este obligatorie mai ales în cazul dulciurilor și a produselor de patiserie/cofetărie.

Dieta se prescrie individualizat, pentru fiecare pacient. Se exclud alimentele rafinate industrial, bogate caloric (cum ar fi zahărul și derivatele lui), se limitează consumul produselor bazate pe făină albă (foarte bogată caloric), fiind preferate preparate din făină de secară, din făină de grâu integrală, pâinea graham sau pâinea săracă în glucide. Se evită pastele făinoase, cerealele și derivatele din cereale decorticate (grîș ș.a.), excesul de proteine, mai ales grăsimile, carnea și derivatele ei. Sunt interzise băuturile răcoritoare (care au multe calorii și cresc glicemia), chiar și cele cu îndulcitori artificiali, în care se găsesc compuși nerecomandați. Se preferă fructele și legumele (cu excepția celor cu indice glicemic crescut, struguri, banane, mango, mandarine), fibrele alimentare din țărâțe, fulgi de cereale integrale, rădăcinoase, precum morcovi, pătrunjel și țelină, salată de varză murată amestecată cu varză dulce, borș preparat în casă. Se recomandă regim de legume nefăinoase fierte și supe de legume (țelină, pătrunjel, dovlecei, fasole verde). Pancreasul trebuie ajutat, pentru că este epuizat. Se recomandă legume bogate în potasiu. Astfel se neutralizează și aciditatea prezentă în diabet. Se vor consuma: fasole, țelină, ceapă, usturoi, praz, roșie, struguri, varză, spanac, morcovi, ovăz, cicoare, cartof, lăptucă, salată verde, sparanghel, urzici, vânăță, ștevie, măslina, cresson (năsturel - salată sau suc îndoit cu apă), cură de mere și tomate, suc de lămâie, făină de soia, drojdie, argilă, zeamă de varză acră, păpădie, suc de castraveți. Câte un pahar de suc de roșii/zi elimină riscul de instalare a trombozei și arteriosclerozei la care sunt predispuși diabeticii. Anghinarea se poate consuma în diabet, fiind bogată în insulină, potasiu, enzime. Fructe cu conținut moderat de glucide: alune, afine, fragi, căpșune, piersici. Sunt admise cu restricție: caise, mure, afine, dude. Sunt interzise fructele deshidratate (prune, caise, mere, smochine, curmale, stafide), deoarece conțin multe zaharuri. Interzise sunt: bere, vin, must, ciocolată, cacao, cafea.

Topinamburul (Napul-porcesc) conține proteine, dar deloc grăsimi și, poate surprinzător, este lipsit de amidon, ceea ce îl face foarte recomandat în cazul persoanelor cu diabet și în curele de slăbire. Este bogat în potasiu, fier, fibre, fosfor, cupru, niacină (vitamina B3) și tiamină (vitamina B1). Principala sa calitate, însă, este cantitatea mare de inulină, un carbohidrat bogat în fructoză (care nu necesită aport insulinei), care îi conferă un gust dulce plăcut. Atenție! La unele persoane poate provoca flatulenta. O cantitate mare de insulină se regăsește și în rădăcina de cicoare.

Studii recente arată că includerea nucilor și alunelor în dieta zilnică reduce riscul de diabet cu până la 21%. Un pumn de nuci, migdale și caju pe zi face minuni, furnizând grăsimi sănătoase esențiale și potolind senzația de foame. În plus, cei care consumă alune și nuci cu regularitate au un risc mai mic de boli cardiovasculare. Atenție însă conțin multe calorii!

Se recomandă peștele, deoarece sporește sensibilitatea la insulină din cauza conținutului de acizi grași omega 3. Sursă excelentă de proteine slabe, peștele reduce concentrația de glucoză din sânge și, astfel, riscul de diabet.

Să se consume multe alimente bogate în mioinozitol. Acesta este o formă de zahăr foarte apropiată ca formulă de glucoză, care îmbunătățește starea de sănătate a sistemului nervos,

prevenind neuropatia diabetică. Această substanță o găsim în grâu, ovăz și orz integral, nuci, soia, fasole verde, pepene galben, portocale și grapefruit.

Ceapa, usturoiul, țelina, fasolea verde, anumite soiuri de mere sunt stabilizatori naturali ai glicemiei.

Se vor bea sucuri de: morcov + sfeclă + spanac; morcov + țelină + spanac; morcov + țelină + andive + pătrunjel; morcov + țelină + pătrunjel.

Se bea jumătate pahar/zi suc de fasole verde. Zilnic, timp de 10 zile cu pauză 20 zile, să se bea sucul de la 3 cartofi cruzi, biologici. Se urmărește prin analize scăderea glicemiei.

Se recomandă cură internă cu ape minerale sulfuroase și alcaline, numai cu verificarea zilnică a glicemiei sub supravegherea unor medici specialiști din stațiunile unde se găsesc aceste ape (Olănești, Călimănești-Căciulata, Pucioasa, Malnas, Borsec, Slănic-Moldova). Altfel, se pot produce crize de hipoglicemie cu afectarea creierului și a sistemului nervos central. Apele sulfuroase stimulează producția de insulină a pancreasului și reduc zahărul din sânge. Ca întreținere se poate bea apa minerală de Vâlcele (se găsește în comerț) bogată în magneziu, minerale cu rol în prevenirea și combaterea diabetului. Se recomandă ape minerale alcaline, bicarbonatate, sodice de Bodoc, Tinca.

Plante care scad glicemia: infuzie frunze de afin (efectul hipoglicemic se datorează neomyrtilinei – glicozid) - se recoltează înainte de coacerea fructelor; cicoare, teci de fasole, anghinare (scade glicemia datorită unei oxidaze), frunze de nuc, macerat de laptucă, ceai de năprasnic și troscot în părți egale.

Produse fitoterapeutice: „Fitodiab”, produs al firmei Hofigal, este un medicament realizat din produși naturali (afin, frunze de dud alb, mestecăn și teci fasole) care scade glicemia și previne complicațiile cronice ale diabetului la nivel vascular, reduce colesterolul. „Ceai antidiabetic” produs de firma Hypericum din Baia Mare, cu plante recoltate de la poalele Munților Gutâi, considerată cea mai bogată zonă în principii active. „Insuveg”, numit și „insulina vegetală”, inventat de dr. farm. Ovidiu Bojor, este produs de Laboratorul Fares Bio Vital și scade glicemia.

Se recomandă în diabetul de tip II și ca adjuvant în diabetul de tip I. „Bio-Chrom FTG” reduce valorile crescute ale glicemiei și scade pofta de mâncare, de dulciuri, ajutând astfel la slăbit.

Produsul Eridiarom - descoperit de prof. Morar Roman din Cluj și produs de firma Plantarom, conține extract de afin, veritabila „insulină vegetală”, îmbunătățește și circulația în vasele capilare, normalizează tranzitul intestinal și îmbunătățește vederea, reduce glicemia.

Pentru a evita complicațiile diabetului, este indicat să se ia:

Coenzima Q10 - antioxidant care reglează metabolismul.

Imunostim - tratează infecțiile.

Myrthin - indicat în afecțiuni vasculare retiniene.

Luteina - pentru prevenirea cataractei.

Selevit - pentru îmbunătățirea imunității.

Produsul natural omega 3 are rol în reglarea glicemiei.

Pentru reducerea cantității de insulină administrată la cei insulino-dependenți sau scăderea glicemiei la ceilalți, "apa vie", sărăcită în deuteriu, a dat rezultate bune.

„Diabetin”, produs de Laboratoarele Medica din Otopeni, conține momordica, ginseng alb, teci de fasole și ajută și în pancreatite și hepatopatii.

Prin metode naturiste se abordează atât diabetul, cât și obezitatea, tensiunea arterială și dislipidemiile. Există atât alimente antidiabetice, cât și plante (și medicamente din plante) hipoglicemizante sau de scădere a tensiunii, a poftei de mâncare, a lipidelor plasmatiche și

sedative naturale pentru calmare în caz de stres. Pentru reechilibrarea energetică cu ținerea sub control a bolii, se folosește acupunctura, masajul reflexogen, homeopatie și exercițiul fizic. Acupunctura reduce gradat diabetul.

Totodată trebuie realizată și o armonizare în plan psihic, eliminând conflictele și stresul și impunând o autodisciplină interioară. Fără voința de a ține o disciplină în modul de a trăi și a face tratamentul nu se poate obține vindecarea. Tratamentul prin acupunctură și apifitoterapie, ajutat de o dietă corespunzătoare și exerciții fizice adecvate sub îndrumarea unui specialist dă rezultate bune, în unele cazuri ajungându-se să se renunțe la insulină.

Dr. Ochișor Victor

tel: 0727 800 630,

e-mail: [victor\\_ochisor@yahoo.com](mailto:victor_ochisor@yahoo.com)