

"DIABETIC EPIDEMIC" AND RECOMMENDED DIETS FOR DIABETES

“EPIDEMIA DIABETICĂ” ȘI REGIMURILE ALIMENTARE RECOMANDATE DIABETICILOR

ȚÎMPĂU Mihaela, studentă, Specialitatea: TAP

Academia de Studii Economice din Moldova

Republica Moldova, Chișinău, str. Bănulescu-Bodoni 61, www.ase.md

e-mail autor: mihaelatimpau01@gmail.com

Abstract: Diabetes is a chronic health condition in which the human body has the difficulty absorbing and using carbohydrates from the diet. Most of the eaten food is broken down into sugar (glucose) and released into bloodstream. Insulin (pancreatic hormone) acts like a key to let the blood sugar into the body's cells for use as energy. In case of Diabetes, the pancreas either doesn't make enough insulin or the body can't use the insulin it makes as it should. A balanced diet, designed according to the health of the individual, is a primary condition that keeps diabetes under control. Healthy cooking techniques should be the one preferred by the diabetics: boiling, baking, and steaming, also they should avoid frying and cooking over an open fire. Regular consumption of fruits and vegetables reduces the risk of developing type 2 diabetes by preventing obesity and providing the body with the necessary antioxidants and nutrients that protect the body against diabetes.

Key words: Diabetes, diet, carbohydrates, nutrition, insulin, effect of vitamin C on blood glucose

JEL CLASSIFICATION: I1, I2, I3

Diabetul este o afecțiune cronică în cadrul căreia organismul uman întâmpină dificultăți în absorbția și utilizarea glucidelor din alimentație. Zeci de milioane de oameni suferă de diabet, iar conform cifrelor Organizației Mondiale a Sănătății, numărul pacienților diagnosticați cu această afecțiune ar putea ajunge la 360 de milioane până în 2030. [4]

Glucoza este sursa primordială de energie, iar în scopul absorbției acesteia de către organismul uman, ea trebuie să pătrundă în celulă. Insulina este hormonul care participă la procesul de absorbție a glucozei și menținerii în norme optime a nivelului de zahăr din sânge, acest hormon fiind secretat de pancreas. În momentul când pancreasul nu produce suficientă insulină, sau chiar deloc, apar primele simptome ale diabetului. În cazul în care persoana dată suferă de diabet și nu și-a administrat insulina, care nu e secretată nici de pancreas, celulele din organism nu pot obține zaharul (glucoza) de care au nevoie pentru a produce energie. Organismul începe să descompună grăsimile și mușchii pentru a obține energia necesară. Când organismul folosește grăsimea pentru a obține energie, sunt produse cetonele, care intră în fluxul sanguin. Acest lucru duce la cetoacidoza diabetică, un dezechilibru chimic, care poate pune chiar viața în pericol.

Obiectivele cercetării :

- Studierea situației generale cu privire la diabetul zaharat pe plan național și mondial: studierea factorilor de risc, a metodelor de prevenire, a modului de viață adoptat de persoanele diabetice.
- Analiza regimului alimentar adoptat de către diabetici și identificarea alimentelor permise pentru comsum, cât și a celor care trebuie evitate de persoanele bolnave de diabet zaharat.

Diabetul zaharat este o boală caracterizată prin lipsa parțială (specifică pentru Diabetul zaharat de tip 2) sau totală (specifică Diabetului zaharat de tip 1) a insulinei din corp, care duce la hiperglicemie. Potrivit datelor statistice, în Republica Moldova, în anul 2018, fiecare a treizecea persoană sau aproape 120 de mii de persoane suferă de diabet zaharat. Fiecare a nouăzecea persoană decedează din cauza complicațiilor de diabet zaharat, ori mortalitatea populației prin diabet zaharat este de 11,8 la 100 mii de locuitori.

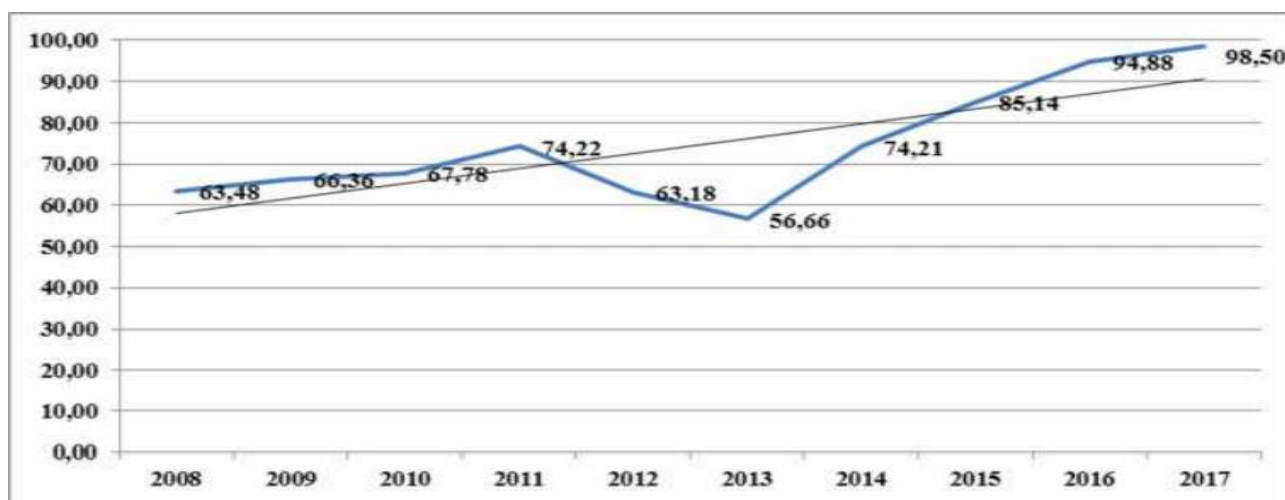


Figura 1. Evoluția prevalenței diabetului zaharat la 100.000 de locuitori în Republica Moldova, în perioada 2008-2017

Sursa: CNSISP, https://www.dsptimis.ro/promovare/zm_dz_19_analiza.pdf (citată la 26.02.21)

Regimul alimentar recomandat bolnavilor de diabet zaharat

O dietă echilibrată, elaborată în funcție de starea de sănătate a individului, este o condiție primordială care menține sub control diabetul. Dieta nr. 9 este concepută pentru pacienții cu diabet.

- Meniul săptămânii este selectat astfel încât să asigure un aport uniform de nutrienți și chiar să scadă concentrația de glucoză.
- În majoritatea cazurilor, diabetul de tip 2 este însoțit de obezitate. În acest caz, este necesară nu numai reglarea nivelului de glucoză din sânge, ci și respectarea unei diete.
- Particularitatea dietei este că zahărul și produsele asociate sunt complet excluse din meniu, acesta fiind înlocuit cu înlocuitori de zahăr sintetici și naturali (sorbitol, steviol glicozidele, zaharină, zaharoză, xilitol).
- Se pune accentul pe tehnicile sănătoase de gătit a preparatelor: fierberea, coacerea, fierberea la aburi. Se evită prăjelile și gătitul la foc deschis.
- Condimentele și sarea sunt consumate în cantități limitate.
- Un consum mai mic de grăsimi saturate, precum untul, branzeturile sau carnea grasă.
- Sporirea consumului de grăsimi mono și polinesaturate, cum ar fi uleiul vegetal.
- Mâncarea trebuie să fie fracționată, consumată în porții mici 5-6 ori pe zi.
- Este recomandat un aport suficient de lichid. [3]

În cadrul unui studiu organizat de Universitatea din Boston, s-a demonstrat legătura strânsă între apariția diabetului de tip 2, creșterea în greutate și consumul băuturilor îndulcite cu zahăr. Studiul a fost organizat pe un eșantion de 43960 de femei, care au completat un chestionar referitor la tipul de alimente și băuturi consumate în mod regulat. După 10 ani de cercetări, din rândul acestor femei, 2713 au dezvoltat diabet zaharat de tip 2. Cele care consumau mai puțin de o băutură pe zi – au demonstrat o creștere de 24% a riscului de dezvoltare a diabetului, iar cele care consumau 2 sau multe băuturi de acest gen – o creștere de 31 %. [1]

În cadrul altui studiu condus în cadrul spitalului Addenbrooke, din Cambridge, Anglia, s-a analizat impactul concentrației vitaminei C din sânge asupra riscului de apariție a diabetului zaharat, pe un eșantion de 21.831 persoane, cu vârsta medie de 58 de ani, care nu aveau diabet zaharat la începutul studiului. După 12 ani, 735 de participanți au dezvoltat diabet. Cei care aveau o concentrație mai mare de vitamina C în sânge, erau mai puțin predispuși să dezvolte diabet. [2]

Mîncarea procesată poate influența declanșarea diabetului prin:

- Creșterea nivelului de zahăr din sânge - mîncarea procesată industrial este bogată în calorii și săracă în vitamine, minerale și fibre și cauzează o sporire instantă a zahărului în sânge.
- Porții exagerate - produsele procesate deseori nu este prea sățios și este consumată în cantități prea mari, acest fapt contribuind la creșterea în greutate, creșterea nivelului de zahăr din sânge.

- Creșterea masei corporale – fast-food-ul încurajează consumul frecvent și peste măsură a alimentelor, iar creșterea în greutate este printre factorul principal de risc care declanșează diabetul de tip 2.
- Tensiune arterială înaltă – mâncarea procesată conține multă sare care cauzează creșterea tensiunii arteriale.
- Trigliceridele – alimentele procesate sunt bogate în grăsimi trans și saturate, ceea ce crește nivelul de trigliceride din sânge, un tip de grăsime ce este un factor principal de declanșare a diabetului zaharat.

CONCLUZII

1. Rata diabetului zaharat este în continuă creștere, în special în țările dezvoltate, iar obezitatea este considerată factorul principal în apariția diabetului de tip 2.
2. Asadar, trebuie consumate alimente cu indice glicemic scăzut și moderat cum ar fi: fructele proaspete și congelate, legumele proaspete (de evitat cele din conservă), cerealele integrale, nucile și semintele simple și germinate.
3. Regimul alimentar constituie baza terapeutică indispensabilă a tuturor formelor de Diabet zaharat, fiind cel mai bun mijloc de echilibrare a bolii.
4. Creșterea masei corporale – fast-food-ul încurajează consumul frecvent și peste măsură a alimentelor, iar creșterea în greutate este printre factorul principal de risc care declanșează diabetul de tip 2.
5. Consumul regulat de băuturi îndulcite cu zaharuri și reducerea consumului de fructe și legume pot fi considerate ca un factor major de risc în declanșarea diabetului zaharat de tip 2.
6. În același timp, consumul zilnic și regulat de surse bogate în vitamina C, diminuează riscul îmbolnăvirii cu Diabet zaharat.

BIBLIOGRAFIE:

1. PALMER, Julie R.; BOGGS, Deborah A.; KRISHNAN, Supriya; HU, Frank B.; LYNN Martha Singer; Rosenberg. *Băuturi îndulcite cu zahăr și Incidența Diabetului de tip 2 la femeile Africane*, Arch Intern Med, 2008;168[14]
2. HARDING Anne-Helen; WAREHAM Nicholas J.; BINGHAM Sheila A.; KHAW KayTee; LUBEN Robert; Ailsa Welch; Nita G. Forouhi. Nivelul Vitaminei C în plasma sagvină, Consumul de Fructe și Legume și riscul apariției Diabetului de tip 2, Arch Intern Med, 2008;168[14]
3. <https://viatacudiabet.ro/nutritie> (cit 30.01.21)
4. https://www.sfatulmedicului.ro/Diabetul-Zaharat/diabetul-zaharat-cauze-simptome-tratament_894 (cit 24.01.21)

Coordonator științific: CALMĂȘ Valentina, dr., conf.univ.
Academia de Studii Economice din Moldova
Republica Moldova, Chișinău, str. Bănulescu-Bodoni 61, www.ase.md
e-mail: decanat.fin@ase.md