

Spis treści

Przedmowa Prezydenta Miasta Szczecin	7
Wprowadzenie	9
Wstęp	11
1. Charakterystyka cukrzycy jako jednostki chorobowej	13
2. Epidemiologia (epidemiometria) cukrzycy	25
3. Biochemiczne podstawy etiologii i leczenia cukrzycy	37
4. Mikrobiota przewodu pokarmowego i jej związek z cukrzycą	57
5. Postępowanie terapeutyczne w cukrzycy	67
6. Leczenie dietetyczne cukrzycy	81
7. Żywność funkcjonalna w profilaktyce i leczeniu cukrzycy	97
8. Wspomaganie leczenia cukrzycy	113
Spis autorów	131

Wstęp

IZABELA GUTOWSKA¹, JAN GAWĘCKI²

¹ Zakład Chemii Medycznej, Pomorski Uniwersytet Medyczny w Szczecinie

² Instytut Zdrowia, Wyższa Szkoła Gospodarki w Bydgoszczy

Wraz z postępowaniem nauki i techniki, powszechnym uprzemysłowieniem, urbanizacją, automatyzacją i globalizacją warunki życia większości ludzi na świecie uległy znacznej poprawie. Wiele prac wykonują za nas maszyny, znacznemu ułatwieniu uległ dostęp do żywności, informacji i dóbr kultury, możemy się również bez trudu szybko przemieszczać. Dokonujący się rozwój społeczno-gospodarczy obok niewątpliwych korzyści niesie jednak ze sobą także negatywne skutki, spośród których na czoło wysuwają się degradacja środowiska naturalnego i występowanie chorób, potocznie nazywanych cywilizacyjnymi.

Czynnikami sprzyjającymi upowszechnianiu się tych chorób są: mała aktywność fizyczna, nieprawidłowe odżywianie, palenie tytoniu, nadużywanie alkoholu i stosowanie używek, a także szybkie tempo życia i permanentny stres, a więc przyczyną jest nie tyle sam postęp cywilizacyjny, co niewłaściwe korzystanie z jego dobrodziejstw i niepożądane zmiany w stylu życia. Dlatego niektórzy autorzy zamiast pojęcia „choroby cywilizacyjne” wolą używać terminu „przewlekłe choroby dietozależne” lub „przewlekłe choroby niezakaźne”, argumentując, że osobom nimi dotkniętym choroby te towarzyszą przez znaczną część życia, wykazują mniej lub bardziej ścisły związek z odżywianiem i nie są przenoszone przez mikroorganizmy.

Do chorób cywilizacyjnych zalicza się przede wszystkim: cukrzycę, otyłość, choroby układu sercowo-naczyniowego, osteoporozę, alergię i nowotwory. Niektórzy włączają do nich również choroby psychiczne, takie jak anoreksja czy nerwice, oraz choroby układu pokarmowego (np. choroba wrzodowa czy refluks przełyku). Szacuje się, że choroby cywilizacyjne w krajach gospodarczo rozwiniętych są przyczyną ponad 80% wszystkich zgonów. Podobna sytuacja ma miejsce w Polsce, przy czym w naszym kraju istnieje wyraźna tendencja rosnąca w zakresie zachorowań na cukrzycę, otyłość i choroby układu krążenia, które dotyczą coraz młodszych ludzi.

Mając na uwadze rolę żywienia w profilaktyce i leczeniu tych chorób oraz odpowiedniej edukacji prozdrowotnej społeczeństwa, postanowiliśmy związaną z nimi problematykę uczynić tematyką wiodącą kolejnych trzech edycji Olimpiady Wiedzy o Żywieniu i Żywności, w której od 1996 roku rywalizuje corocznie kilka tysięcy uczniów średnich szkół ogólnokształcących i zawodowych z całej Polski. Na naszą decyzję wpłynął

również fakt, że od roku współorganizatorem tej Olimpiady, obok Zespołu Szkół nr 6 im. Mikołaja Reja w Szczecinie i Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu, jest Pomorski Uniwersytet Medyczny w Szczecinie.

Jubileuszowa XXV Olimpiada Wiedzy o Żywieniu i Żywności w roku szkolnym 2020/2021 zostanie poświęcona cukrzycy.

Należy nadmienić, że pod tym pojęciem rozumie się najczęściej grupę chorób metabolicznych, charakteryzującą się hiperglikemią, która jest następstwem defektu wydzielania i/lub upośledzonego działania insuliny. Przewlekła hiperglikemia pociąga za sobą zaburzenia czynności i uszkodzenia różnych narządów, w szczególności oczu, nerek, nerwów, serca i naczyń. Z danych Światowej Organizacji Zdrowia (World Health Organization – WHO) wynika, że na świecie żyje ponad 400 mln osób z cukrzycą, przy czym prawie połowa z nich jest niezdiagnozowana. Według aktualnych szacunków w Europie na cukrzycę choruje około 60 mln ludzi, z tego w Polsce ponad 3 mln.

W miarę postępu nauki stale poszerza się nasza wiedza o różnych aspektach tej choroby, a zalecenia dotyczące zapobiegania i postępowania z chorymi na cukrzycę są na bieżąco aktualizowane. W Polsce zajmuje się tym Polskie Towarzystwo Diabetologiczne (PTD), którego najnowsze, obszernie uzasadnione stanowisko i zalecenia w tej sprawie zostały opublikowane w pierwszym zeszycie 5. tomu Diabetologii Praktycznej z 2019 roku.

Do opracowania niniejszej monografii, stanowiącej 18. tomik Biblioteczki Olimpiady Wiedzy o Żywieniu i Żywności, zaprosiliśmy grono lekarzy praktyków, nauczycieli akademickich i osób zawodowo związanych z dietoprofilaktyką oraz terapią cukrzycy. W pierwszym rozdziale książki Czytelnik znajdzie ogólne informacje dotyczące definicji, klasyfikacji i charakterystyki tej jednostki chorobowej. Kolejne rozdziały umożliwią zaś zapoznanie się z epidemiologią cukrzycy, biochemicznymi podstawami jej powstawania i rolą bakterii jelitowych w tym procesie, a także behawioralnymi i farmakologicznymi metodami leczenia tego schorzenia. Przedstawione zostały także zasady postępowania dietetycznego w cukrzycy oraz możliwości wykorzystania w tym postępowaniu żywności funkcjonalnej i suplementów diety, a także wspomagania procesu leczenia za pomocą psycho- i fizykoterapii.

Na koniec pragniemy serdecznie podziękować naszym recenzentom – Pani dr hab. Joannie Bajerskiej z Zakładu Dietetyki Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu oraz Panu dr. hab. Jackowi Brodowskiemu, kierownikowi Zakładu Podstawowej Opieki Zdrowotnej Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie, dzięki których uwagom i sugestiom mogliśmy tę książkę udoskonalić. Równie gorące podziękowania należą się naszemu niezawodnemu sponsorowi, władzom Szczecina, na które zawsze możemy liczyć i z którymi Olimpiada o Żywieniu i Żywności od samych początków jej powstania jest nieodłącznie związana.

prof. *Izabela Gutowska*
prof. *Jan Gawęcki*