W tym krótkim podręczniku, skrypcie, który dedykowany jest naszym pacjentom, czyli osobom chorym na cukrzycę, znajdują się dwie części. Pierwsza z nich ma charakter wprowadzający i pozwala zrozumieć mechanizmy oraz zasady jakie żądzą naszym metabolizmem. Opisuje ona rolę podstawowych składników pożywienia: białek, tłuszczów i cukrów, jak i sposób w jaki nasz organizm z nich korzysta oraz jakie są konsekwencje, kiedy dochodzi do istotnych zaburzeń w ich przemianach. Ta część zawiera zarówno opisy niezwykle proste, jak i wiele informacji dodatkowych, wręcz naukowych, które zaspokoić mogą bardziej wymagającego czytelnika. Dodatkowo podano w niej także zasady oceny zawartości ilości węglowodanów i szybkości ich wchłaniania oraz tego w jaki sposób finalnie wpływają na poziomy cukru we krwi. Ta część ma charakter bardziej użytkowy i daje czytelnikowi szansę na samodzielne modyfikowanie swojego żywienia w taki sposób aby świadomie osiągać zamierzone, główne cele. Tymi celami w przypadku pacjentów z cukrzycą są: należna masa ciała oraz prawidłowy poziom glikemii. Ze względu na liczne, inne zaburzenia towarzyszące, głównie cukrzycy typu drugiego, wspomniano w niej również o związkach zaburzeń takich jak: otyłość czy hiperglikemia z nieprawidłowym lipidogramem, czyli nieprawidłowymi poziomami cholesterolu, czy nadciśnieniem. W ten sposób dowiedzą się Państwo nie tylko jak kontrolować cukry, ale także jak przeciwdziałać miażdżycy. Autorka opracowania obala też niektóre mity, jakie narosły wokół zaleceń dietetycznych.

Wspomniana część, która ma charakter głównie teoretyczny, kończy się ośmioma punktami, które są najważniejszymi przesłankami, jakie chcemy przekazać tym z Państwa, którzy nie znajdą od razu czasu na zagłębienie się w całość lektury. Wierzymy jednak, że z czasem, w wolnej chwili, każdy spróbuje zmierzyć się z całym tekstem zawartym w pierwszej części. Zapewne ułatwi to bowiem podejmowanie późniejszych decyzji żywieniowych np. w sytuacjach kiedy wyjeżdżając na wypoczynek znajdą się Państwo w innym klimacie i zwyczajach kulinarnych i będą Państwo musieli dokonywać rozsądnych wyborów.

Część druga ma już tylko charakter praktyczny i zapewne większość z Państwa właśnie do niej będzie najczęściej zaglądać a może będzie to jedyna część z której zechcą Państwo skorzystać. Nic nie szkodzi, jeśli bowiem będą Państwo przestrzegać podanych w niej diet, na pewno zauważą Państwo poprawę swojego zdrowia. Ta część zawiera już konkretne jadłospisy, które nie tylko uwzględniają kalorie czy wymienniki węglowodanowe oraz zawartość tłuszczu i białek ale przede wszystkim odnosi się do pór roku. Chociaż obecnie w zasadzie przez 12 miesięcy dostępne są wszystkie produkty to jednak choćby ze względów finansowych warto w diecie zaplanować to, co w danym sezonie jest najbardziej dostępne, a przez to świeże i pełnowartościowe.

Jako lekarz niezmiernie polecam Państwu tę użyteczną lekturę, która w swej drugiej części, ma znamiona książki kucharskiej dostosowanej do naszego rynku. Proszę mi uwierzyć, że pomóc pacjentom jest, dla nas lekarzy, dużo prościej jeśli pracujemy z osobami o przynajmniej minimalnej wiedzy ogólnej w zakresie żywienia. Stanowi to też często o bezpieczeństwie leczenia, szczególnie w przypadku tych chorych, którzy muszą stosować insulinę. Niezwykle zachęcające są też wyniki ostatnich badań jakie przeprowadzono w grupie pacjentów z cukrzycą typu drugiego i stosunkowo krótko trwającej chorobie. Dowiedziono w nich, że ci, którzy w leczeniu stosowali dietę (także byli aktywni fizycznie) i stracili na masie ciała około 15 kg, uzyskali remisję cukrzycy. Oznacza to, że wyleczyli się z choroby, mimo nie używania leków! To pierwszy taki sygnał w literaturze medycznej, który podkreśla głównie rolę diety, niestety dość restrykcyjnej, jako narzędzia do leczenia pacjentów z cukrzycą typu drugiego.

Mam nadzieję, że zaproponowana Państwu książeczka zajmie główne miejsce w Państwa kuchni. Polecajcie ją także swoim dzieciom, wnukom, sąsiadom ponieważ zawarte w niej informacje ukierunkowane są na zdrowie ogólnie i dedykowane tak naprawdę tym, którzy chcą żyć lepiej i dłużej!

Dr hab. n. med. Edyta Sutkowska, diabetolog, angiolog