

**Jak
pomóc
sobie**

**być
zdrowym?**



**Z dr Manelą
Drozd-Sypień
rozmawia
Anna Kłosińska**

Wizyta w Pani gabinecie różni się nieco od typowej wizyty u lekarza – pacjent nie wychodzi tylko z receptą i terminem kolejnej wizyty. Proponowany przez Panią sposób leczenia wiąże się ze sporym udziałem i zaangażowaniem pacjentów. Czy zawsze są oni chętni do współpracy z lekarzem?

Zazwyczaj tak. Tłumaczę pacjentowi istotę choroby, aby mógł zrozumieć, na czym polega dotyczące go zaburzenie i w jaki sposób możemy je korygować i leczyć. Staram się opisać proces fizjologiczny oraz proponuję strategię leczenia. Najczęściej jest to kilka rozwiązań – w zależności od sytuacji. Dodatkowo, jeżeli w czasie poprzedzającym następną wizytę wypadają jakieś święta lub inne uroczystości, które są związane z mniejszymi restrykcjami dietetycznymi, proponuję rozwiązanie dodatkowe, które nazywam „na imprezę”. Nie wyobrażam sobie innego modelu pracy z pacjentem.

Zespół hipoglikemiczny to jeden z bardziej widocznych symptomów współczesnego stylu ży-

cia. Wydaje się, że najlepszym sposobem leczenia jest po prostu zmiana sposobu życia, ze szczególnym uwzględnieniem diety?

Zespół hipoglikemiczny to rzeczywiście efekt wpływu środowiska, w jakim żyjemy. Jest on ściśle powiązany ze stylem życia, jaki prowadzimy oraz z zanieczyszczeniem środowiska. Znaczącą rolę odgrywa też ciągłe narażenie na stres, połączone z brakiem zrównoważonego jego rozładowania, a także nasz sposób żywienia – w tym pospieszne przyjmowanie posiłków.

Rzeczywiście najlepszym sposobem leczenia jest zmiana sposobu życia, gdyż – jak wykazują badania – 70% skuteczności w utrzymaniu zdrowia stanowi

dieta, która może być dla nas albo lekarstwem, albo trucizną. 30% to codzienna, umiarkowana aktywność fizyczna. Zespół hipoglikemiczny jest mocno skorelowany z chorobami cywilizacyjnymi, takimi jak cukrzyca, insulinoooporność, otyłość, stany przedcukrzycowe. Najlepszym sposobem leczenia jest kompleksowe podejście do terapii, mające na względzie redukcję masy ciała w oparciu o niski indeks glikemiczny, co w tym zaburzeniu metabolicznym ma kluczowe znaczenie. Powinniśmy też zadbać o codzienną aktywność fizyczną, a to pozwoli na obniżenie oporności tkanek obwodowych. Redukcję stresu można prze-

prowadzać za pomocą technik relaksacyjnych oraz uregulowanie snu i przesypianie nie mniej niż 7 godzin.

Zespół hipoglikemiczny zwany jest też „zespołem przedwczesnego starzenia”. Czy pacjenci mają świadomość, że ich sposób żywienia zabiera im młodość i sprawność?

Staram się tłumaczyć pacjentom w czasie wizyt w moim gabinecie

oraz podczas moich audycji radiowych, jak ogromną, kluczową i niepodważalną rolę odgrywa sposób żywienia. To właśnie wspomniane wcześniej przeze mnie 70%, które wpływa na nasz dobrostan fizyczny, psychiczny i zdrowie – bądź jego brak. W przypadku zespołu hipoglikemicznego dochodzi do nadmiernego krążenia w krwi, czasem też do nadmiernego, niekontrolowanego (nieadekwatnego do spożywanych posiłków) uwalniania insuliny. Dzieje się to najczęściej dwie lub trzy godziny po spożyciu posiłku węglowodanowego – o wysokim IG. Nagłe wyrzuty insuliny skutkują następnie spadkami cukru w postaci zespołu hipoglikemicznego. Stan ten jest ściśle powiązany

”
Jeżeli chodzi o dietę wegańską, trzeba zdawać sobie sprawę, że jest to dieta, która wymaga wielu wyrzeczeń, co jest związane nie tylko z wykluczeniem produktów pochodzenia zwierzęcego, również miodu, ale też z koniecznością takiego komponowania składników, aby nie doszło do niedoboru białkowego i witaminowego.

z insulinoopornością, czyli niereagowaniem tkanek docelowych na wysoki poziom insuliny. Ma to swoje odbicie w naszym samopoczuciu, nawet zespołach depresyjnych, mgle umysłowej i braku energii. Jest to jeden aspekt, drugim są zmiany dotyczące białek strukturalnych organizmu, gdzie dochodzi do tak zwanego zjawiska glikacji, czyli zmiany struktury białek enzymatycznych, strukturalnych (również kolagenu i kreatyny), które odpowiadają za szybsze starzenie się.

Odległym następstwem zespołu przedwczesnego starzenia się, są zmiany związane z działaniem mitycznym insuliny, czyli mające związek z szybszymi podziałami komórek i skłonnością do występowania niektórych nowotworów.

Czy w ciągu ostatnich lat obserwuje Pani zmianę sposobu myślenia pacjentów w zakresie podejścia do proponowanego przez Panią planu leczenia?

Tak, dostrzegam zmianę sposobu myślenia, co zresztą bardzo mnie cieszy, ponieważ moją misją zawodową jest przeszkolenie pacjenta w zakresie nieprawidłowości, które akurat u niego występują, aby mógł zarządzać samodzielnie swoją chorobą. Łączę wiedzę internisty, diabetologa, dietetyka z wiedzą edukatora oraz coacha dietetycznego. Ten szeroki wachlarz kompetencji, które

ciągle poszerzam, pozwala na jeszcze dokładniejsze przekazywanie wiedzy pacjentowi, jeszcze precyzyjniejszy dobór strategii leczenia.

Czy poleca Pani dietę wegańską?

Wychodzę z założenia, że pacjent sam powinien podjąć decyzję w tym zakresie. Moim zadaniem jest rzetelnie przedstawić mu opcje za i przeciw, natomiast wybór należy do pacjenta. Jeżeli chodzi o dietę wegańską, trzeba zdawać sobie sprawę, że jest to dieta, która wymaga wielu wyrzeczeń, co jest związane nie tylko z wykluczeniem produktów pochodzenia zwierzęcego, również miodu, ale też z koniecznością takiego komponowania składników, aby nie doszło do niedoboru białkowego i witaminowego. W przypadku białka roślinnego trzeba zwrócić większą uwagę na różnorodność diety, aby nie doprowadzić do niedoborów aminokwasowych. Również ważna jest obróbka termiczna produktów pochodzenia roślinnego, aby nie tracić cennych mikroelementów. Następną rzeczą, na którą trzeba zwrócić uwagę, jest uzupełnianie niedoborów witaminowych, a więc konieczna jest suplementacja witaminy D3 czy witaminy B12 i prawdopodobnie żelaza w związku z mniejszym stopniem wchłaniania żelaza niehemowego z produktów roślinnych. Wapń, który jest również w produktach mlecznych – zwierzęcych,

*Lek. med. Manuela
Drozd-Sypień*

Lekarz – specjalistka w zakresie chorób wewnętrznych, diabetologii oraz dyplomowany dietetyk.

W kręgu jej szczególnych zainteresowań zawodowych od wielu lat leży terapia zespołu PCO, stanów przedcukrzycowych, insulinooporności oraz cukrzycy ciążowej.

Stale podnosi swoje kompetencje i umiejętności, by móc jeszcze skuteczniej pomagać pacjentom.

Kontakt: diabetica.me



należy uzupełniać większym spożyciem produktów takich jak brokuły, jarmuż, soczewica czy sezam.

zapalenie skóry, astma, choroba Hashimoto oraz RZS, jak również cukrzyca i stany przedcukrzycowe.

Jaki jest związek insulinooporności z zespołem hipoglikemicznym?

W odpowiedzi na wcześniejsze pytanie dotyczące zespołu przedwczesnego starzenia nawiązywałam do insulinooporności, która bardzo ściśle wiąże się z zespołem hipoglikemicznym. Oporność na insulinę jest bowiem efektem obrony organizmu przed innymi bardziej poważnymi zaburzeniami metabolicznymi, jak cukrzyca czy stany przedcukrzycowe. Tkanki docelowe dla insuliny, czyli wątroba, mięśnie i tkanka tłuszczowa, w odpowiedzi na przykład na dietę wysokowęglowodanową, internalizują* receptory do wnętrza komórki, w efekcie czego dochodzi do zwiększenia produkcji insuliny. Organizm stara się regulować to zaburzenie, zwiększając produkcję insuliny. Jednak wyjściowo podwyższony poziom insuliny dodatkowo generuje poposiłkowe (właśnie po posiłkach z wysoką zawartością cukrów prostych) nieadekwatnie wysokie wydzielanie insuliny, co skutkuje spadkami poziomu cukru poniżej wartości 70 mg/dl.



Stan naszej mikroflory jelitowej wpływa na stan zdrowia i powstawanie określonych chorób; czy można powiedzieć jakich?

Mikroflora jelitowa odgrywa kolosalną rolę w zakresie naszego zdrowia fizycznego i psychicznego. Udowodniono związek zaburzonej mikroflory jelitowej z występowaniem takich schorzeń jak depresja, zespół ADHD, schorzenia sercowo-naczyniowe, nadciśnienie tętnicze, otyłość oraz choroby z kręgu autoagresji, jak atopowe

Jak utrzymać mikroflorę jelitową w równowadze?

Najważniejszym dla nas zadaniem jest stosowanie diety z wykluczeniem produktów wysoko przetworzonych i o wysokim indeksie glikemicznym, z przewagą cukrów prostych i przejście na dietę o wysokiej zawartości błonnika, dbając o prawidłowe nawodnienie, bo w takim środowisku rozwijają się bakterie prawidłowej flory jelitowej. Niezwykle istotną sprawą jest również redukcja stresu, wykluczenie nadmiernego spożycia alkoholu, zróżnicowana dieta oraz włączenie do swojego jadłospisu produktów kiszonych, jak też okresowe przyjmowanie probiotyków. Sprawą oczywistą jest nienadużywanie antybiotyków, leków przeciwzapalnych i inhibitorów pompy protonowej, zwanych potocznie „lekami na zgagę”.

Czy nie wydaje się Pani, że wiele osób przesadza ze stosowaniem suplementów?

Moim zdaniem najważniejszą sprawą w suplementacji jest stosowanie suplementów w sytuacji rzeczywistych niedoborów. Uważam za niedopuszczalne jest stosowanie suplementów pod wpływem reklam, bez badania krwi w kierunku ewentualnych niedoborów. Są jednak suplementy, które warto stosować, ponieważ niedobory tych składników w naszym środowisku są powszechne. Dotyczy to suplementacji magnezu, witaminy D3 czy w pewnych przypadkach witaminy C oraz witaminy E.

Dziękuję za rozmowę.

Internalizacja receptorów – chowanie się występujących na powierzchni błony komórkowej receptorów do środka komórki.