Duplán érdemes odafigyelni – Cukorbetegség és kóros vérzsír értékek

A szív- és érrendszeri betegségek az egyik leggyakoribb halálos szövődményei a cukorbetegségnek: a diabéteszesek 50-70%-ánál alakul ki végzetes szív- és érrendszeri probléma a cukorbetegség következtében.1

A cukorbeteg férfiaknál kétszeres, a nőknél 3-4-szeres az esélye annak, hogy szív- és érrendszeri betegség alakul ki náluk a későbbiekben.2

Egyes tanulmányok szerint a szívinfarktus kockázata egy cukorbetegnél (akinek korábban semmilyen szív- és érrendszeri problémája nem volt) legalább akkora, mint egy olyan (nem cukorbeteg) személynél, akinek volt már korábban szív és érrendszeri problémája. Persze ezt a mutatót befolyásolja az, hogy mióta cukorbeteg az illető és megfigyelhetők-e egyéb rizikótényezők nála.3

A 2-es típusú cukorbetegek 30-60%-a kóros vérzsírszinttel is küzd.4

Ha valaki cukorbeteg, a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának esélye is számottevően megnövekszik nála. A megemelkedett kockázatnak az az oka, hogy amikor a vércukorszintünk tartósan magas (ahogy a cukorbetegeknél is) érfalaink egy idő után károsodnak. Ugyanis, ha a testünk nem tudja hasznosítani a teljes vérben keringő cukormennyiséget, akkor a cukor egy része a vörösvérsejtekhez tapad és lerakódásokat képez az erek falán. Ezek a lerakódások később akadályozhatják az oxigént és tápanyagot szállító vörösvérsejtek szabad áramlását.5,6 (így tulajdonképpen „kiéheztetik” a szívünket). Mindezek következtében könnyen szívproblémáink alakulhatnak ki a későbbiekben.

Mi jöhet még?

De nemcsak a cukorbetegség növelheti a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának kockázatát, hanem a kórosan magas vérzsírszint is, mert ez szintén lerakódások képződéséhez vezethet ereink falán. Sajnos a 2-es típusú cukorbetegség mellett gyakran alakul ki kórós vérzsírszint is, így a legtöbb cukorbetegnek két súlyos rizikótényező is rontja a kilátásait.

De mik azok a vérzsírok?

A vérzsíroknak 2 fajtáját különböztetjük meg: A koleszterint és a trigliceridet.A koleszterinből létezik „jó” és „rossz” fajta is. A „jó” koleszterin, az úgynevezett HDL a szövetekből a májba szállítja vissza a koleszterint, hogy az ott kiválasztódhasson. Fontos tudni, hogy a „jó” koleszterin esetében az az előnyös, ha magas a szintje, ilyen mutatók mellett csökken a szív- és érrendszeri megbetegedések kialakulásának kockázata.

A „rossz” koleszterin, az LDL, a májból a szövetek felé szállítja a koleszterint, ez azért baj, mert ez a koleszterin későbbiekben lerakódhat az érfalakban, ahol gondokat okozhat.A trigliceridek szerepe a szervezetben történő energiatárolás. Magas szintjük érelmeszesedéshez vezethet, mivel ilyenkor vérünkben a „rossz koleszterin” szerkezete is megváltozik, és emiatt könnyebben rakódik le az érfalakon.

2-es típusú cukorbetegségnél elsősorban nem az összkoleszterinszint emelkedése jellemző, ez a mutató félrevezető lehet, mert akkor is lehetnek vérzsírproblémák, ha az összkoleszterintszint normális tartományban van. Sokkal gyakoribb a HDL azaz "jó” koleszterin alacsony volta, valamint a magas trigliceridszint, melyek egyértelműen a szív-és érrendszeri problémák kialakulásának esélyét növelik.

Mi a kapcsolat a cukorbetegség és a vérzsírproblémák között?

Azért jellemző inkább a 2-es típusú cukorbetegekre a kórosan magas vérzsírszint, mert ez a típusú diabétesz leginkább helytelen életviteli és táplálkozási szokásokra vezethető vissza. A magas vérzsírszint is a legtöbb esetben a rossz táplálkozási szokások miatt alakul ki, főként az állati eredetű zsírok túlzott mértékű fogyasztása okozza; emellett a dohányzás, az elhízás és a testmozgás hiánya, illetve a mértéktelen alkoholfogyasztás is kiválthatja. Sok tényező a fentiek közül a cukorbetegség kialakulását is elősegíti, elmondhatjuk tehát, hogy ha valaki egészségtelen életmódot él, mind a cukorbetegség, mind a kóros vérzsírszint kialakulását kockáztatja.Azoknál a cukorbetegeknél, akinél nem találtak egyéb hajlamosító tényezőt (mint például az említett vérzsír problémák, magas triglicerid és alacsony HDL szint, magas vérnyomás, elhízás, dohányzás), viszonylagosan kicsi volt a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának esélye. Ez is azt bizonyítja, hogy a vércukorszint szigorú kontrollálása mellett ezeknek a rizikótényezőknek a kezelése is kulcsfontosságú, ha csökkenteni szeretnénk a szív- érrendszeri betegségek kialakulásának esélyét, hiszen meghatározó szerepet játszanak a kockázat növekedésében.7Elsősorban a vérzsírszint, illetve a vérnyomás ideális tartomány felé történő elmozdításával érhető el a legnagyobb eredmény.8

Mi a teendő?

A legjobb módszer természetesen a megelőzés, de ne csüggedjen akkor sem, ha már kialakult önnél a cukorbetegség vagy a magas vérzsírszint; ugyanaz a teendő, mint a megelőzésnél (persze amellett, hogy orvosával konzultál arról, hogy szükséges-e kiegészítő terápia az ön esetében): rendszeres testmozgás, aerob típusú edzések, rostban, gyümölcsökben, zöldségekben és teljes kiőrlésű gabonákban gazdag étrend, mely főként értékes növényi olajokkal egészül ki. A zsírbevitel általában véve legyen nagyon mértékletes, és rendkívül fontos, hogy minimálisra szorítsuk vissza a transzzsírok és telített zsírok fogyasztását.

Az egészséges életmód hatására az egészségeseknél csökken a kóros értékek kialakulásának esélye, a betegeknél pedig csökkennek a már kóros értékek. Az életmódváltás következtében fellépő testsúlycsökkenés pedig szintén a kívánatos irányba fogja elmozdítani ezeket a mutatókat, és egyben csökkenti a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának kockázatát.

1https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK305900/2https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK305900/3https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK305900/4https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK305900/5https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17391149/6https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17285797/7https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK305900/8https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK305900/

Sajtókapcsolat:

* Dr. Kasznár Zsolt, hatósági kapcsolatok és kommunikációs igazgató
* info@bud.boehringer-ingelheim.com

Eredeti tartalom: Boehringer Ingelheim

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:https://hellosajto.hu/2570/duplan-erdemes-odafigyelni-cukorbetegseg-es-koros-verzsir-ertekek/