

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 megfigyelhető-e egyéb rizikótényezők nála.³
- A 2-es típusú cukorbeteg 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 cukorbetegéknél 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 kóros 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 **koleszterin**ből 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 érlemeszesedéshez 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 összkoleszterinszint 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 cukorbetegre a kórosan magas vérzsír szint, mert ez a típusú diabétesz leginkább helytelen életviteli és táplálkozási szokásokra vezethető vissza. A magas vérzsír szint 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 vérzsír szint kialakulását kockáztatja.

Azoknál a cukorbetegknél, 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.⁷

Elsősorban a vérzsír szint, 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 vérzsír szint; 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 transzszírok és telített zsírok fogyasztását.

Az egészséges életmód hatására az egészségeseknél csökken a kóros értékek kialakulásának esélye, a betegeknek 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.

¹<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK305900/>

²<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK305900/>

³<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK305900/>

⁴<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK305900/>

⁵<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17391149/>

⁶<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17285797/>

⁷<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK305900/>

⁸<https://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/>