

Recenzja

„Stan przedcukrzycowy i cukrzyca typu 2 – dieta i styl życia” to kolejna publikacja mgr inż. Aleksandry Cichockiej, wybitnej specjalistki w zakresie żywienia w chorobach metabolicznych, cukrzycy i otyłości. Tym razem Autorka postanowiła opracować poradnik dla osób ze stanem przedcukrzycowym i cukrzycą typu 2, szczegółowo przedstawiając informacje na temat zasad żywienia w tych chorobach, zarówno w ujęciu teoretycznym, jak i praktycznym.

Poradnik otwiera uzasadnienie wyboru tematu bieżącej publikacji i po zapoznaniu się z nim nikt nie powinien mieć wątpliwości co do trafności tematyki najnowszej książki A. Cichockiej. Wyzwania związane z rosnącą częstością występowania cukrzycy typu 2 i zagrożenia związane z ryzykiem rozwoju przewlekłych powikłań cukrzycowych są szczególnie aktualne dziś, po dwóch latach pandemii koronawirusa, kiedy to liczba osób z otyłością, a w konsekwencji ze stanem przedcukrzycowym i cukrzycą typu 2 dramatycznie wzrosła. Z tego względu nie tylko treść, ale i czas publikacji jest wyjątkowo właściwy.

W dalszej części poradnika Autorka przedstawia zasady rozpoznawania zaburzeń gospodarki węglowodanowej, czynniki ryzyka oraz możliwości zapobiegania wystąpieniu stanu przedcukrzycowego i cukrzycy typu 2. Zostały też omówione kryteria diagnostyczne zaburzeń węglowodanowych, a także najpoważniejsze konsekwencje tych zaburzeń, czyli powikłania naczyniowe. Autorka czerpie dane z tegorocznych (2022) Zaleceń Klinicznych Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego – najlepszego i najbardziej aktualnego źródła wiedzy w tym zakresie. Bardzo istotną cechą prezentacji tych danych, w końcu dość suchych i składających się z dużej ilości liczb, jest ich forma – atrakcyjna graficznie, z zastosowaniem wielu kolorów, o układzie edytorskim pozwalającym łatwo przyswoić dużo ważnych informacji nawet niezorientowanym w omawianej tematyce Czytelnikom. Cecha ta zresztą charakteryzuje całą publikację – wszelkie informacje przedstawione są w sposób przyciągający wzrok i ułatwiający zapamiętanie na długo przeczytanych danych. Przydatne jest też w tej części przedstawienie aktualnych celów leczenia cukrzycy typu 2, gdyż dzięki temu pacjent może łatwo zorientować się, jak skutecznie jest leczony i się leczy. „Się leczy” – albowiem w cukrzycy to właśnie pacjenci są przede wszystkim swoimi lekarzami. On lub ona decyduje o ilości i jakości spożywanych potraw, aktywności fizycznej, a gdy stosuje insulinoterapię, wówczas także sam/a określa swoje dawki insuliny.

Temu, aby pacjent był w zakresie postępowania nefarmakologicznego jak najlepszym własnym lekarzem, służy dalsza część poradnika, stanowiąca ok. 2/3 całej publikacji. Została ona zaprojektowana przez Autorkę w bardzo dobry, maksymalnie praktyczny sposób. Początkowo omówiono bowiem szczegółowo i przejrzysto zasady żywienia w cukrzycy typu 2, poświęcając wystarczająco dużo uwagi poszczególnym makroskładnikom diety, jak i tym rodzajom produktów żywnościowych, o które pacjenci najczęściej pytają z obawy o ich wpływ na wyrównanie metaboliczne cukrzycy (mleko, owoce, miód itp.). W finałowej części poradnika Autorka przedstawia szczegółowe jadłospisy na dwa tygodnie, wzbogacając je fotografiami produktów i potraw.

Układ merytoryczny poradnika gwarantuje, że Czytelnicy zaczynający lekturę od krótkiego zapoznania się z aktualną wiedzą teoretyczną, zyskują podstawy do zrozumienia procesów chorobowych występujących w przebiegu zaburzeń tolerancji węglowodanów, a następnie otrzymują bardzo konkretne i praktyczne wskazówki, jak powinni układać swoją dietę, z czego powinny składać się ich posiłki, a jakich składników powinno być w nich jak najmniej. Dzięki tym jadłospisom nauka zdrowego żywienia w cukrzycy i w stanie przedcukrzycowym jest możliwie najprostsza, a także wizualnie przyjemna.

Podsumowując, w swojej kolejnej książce A. Cichocka udowadnia, że właściwe żywienie w zaburzeniach węglowodanowych jest w zasięgu każdej osoby dotkniętej tymi problemami zdrowotnymi, a wiedza w tym zakresie może być przekazywana w sposób rzetelny, na podstawie aktualnych zaleceń ekspertów ze świata diabetologii, a jednocześnie atrakcyjny dla oka, co znacznie zwiększa szansę trwałego przyswojenia zdobytych dzięki lekturze „Stanu przedcukrzycowego i cukrzycy typu 2 – dieta i styl życia” informacji i wskazówek.

Z lekarskiego punktu widzenia wszystkie opracowania, które wyszły spod pióra A. Cichockiej, stanowią lekturę obowiązkową dla osób z zaburzeniami tolerancji węglowodanów oraz ich bliskich, często przecież zaangażowanych w proces przygotowywania posiłków i leczenia nefarmakologicznego tej grupy pacjentów. Najnowsza pozycja, która ukazuje się u schyłku największej pandemii w Europie w czasach nowożytnych, zasługuje na miano lektury obowiązkowej w szczególnym stopniu – wdrożenie zawartych w niej zaleceń przyczyni się bowiem do poprawy stanu zdrowia wielu osób, które przez ostatnie dwa lata ucierpiały w zakresie kontroli glikemii lub rozwijając cukrzycę typu 2, albo – jeżeli już na nią chorowały – doświadczając pogorszenia jej wyrównania metabolicznego. Jednak zawarte w poradniku treści mają też charakter ponadczasowy, wróżę mu zatem długie życie w domach wielu osób ze stanem przedcukrzycowym lub cukrzycą typu 2.

Prof. dr hab. n. med. i n. o zdr. Leszek Czupryniak

Kierownik Kliniki Diabetologii i Chorób Wewnętrznych
Warszawski Uniwersytet Medyczny