Warto wiedzieć: Nawodnienie przy cukrzycy

Data publikacji: 4.05.2023 13:16

Cukrzyca to choroba głównie charakteryzująca się nadmiernym poziomem cukru we krwi, wynikającym z zaburzeń wydzielania insuliny lub jej działania. W Polsce choruje na nią 3 mln osób, a drugie tyle jeszcze o tym nie wie. Nawodnienie w cukrzycy jest bardzo ważne, ponieważ cukrzyca może prowadzić do odwodnienia organizmu, a to z kolei może prowadzić do poważnych powikłań zdrowotnych.

Fot: ilustracyjne /pixabay.com

Woda jest najważniejszym składnikiem naszego ciała. Przeciętnie człowiek w swym składzie posiada jej 50-70% w zależności od wieku i płci. Dzieci mają jej więcej niż dorośli. Mężczyźni więcej niż kobiety. Woda sprawia, że nasze ciało jest odpowiednio jędrne (głównie poprzez jej dużą zawartość w mięśniach), ponadto jest kluczowa do przeprowadzania większości reakcji zachodzących w organizmie. O tym jak jest ważne prawidłowe nawadnianie w kilku zdaniach poniżej.

Bardzo ważnym w utrzymaniu odpowiedniego nawodnienia organizmu w cukrzycy jest kontrolowanie poziomu cukru we krwi. Wysoki poziom cukru we krwi może prowadzić do zwiększonej ilości wody wydalanej przez nerki, co prowadzi do częstszego oddawania moczu i odwodnienia. Dlatego takważne jest, aby osoby z cukrzycą regularnie monitorowały swój poziom cukru we krwi i unikały sytuacji, które mogą prowadzić do gwałtownych zmian w jego poziomie.

Równie ważnym jest picie odpowiedniej ilości wody. Zalecana ilość wody, jaką należy pić, zależy od wielu czynników, takich jak wiek, płeć, poziom aktywności fizycznej i stan zdrowia. Ogólnie jednak, osoby dorosłe powinny pić co najmniej 8 szklanek wody dziennie. Pamiętajmy aby unikać napojów słodzonych cukrem, ponieważ mogą one prowadzić do wzrostu poziomu cukru we krwi i odwodnienia organizmu. Zamiast tego, można pić wodę z cytryną lub innymi owocami, herbatę ziołową lub kawę bez cukru.

Ważnym u osób chorujących na „chorobę, która nie boli tylko wyniszcza organizm" jest aby regularnie kontrolować swoje nawodnienie i stosować się do zaleceń lekarza lub dietetyka. Objawy odwodnienia, takie jak suchość w ustach, ciemna i mała ilość moczu, zmęczenie, bóle głowy i dezorientacja, mogą wskazywać na to, że organizm jest odwodniony. W takiej sytuacji, ważne jest, aby natychmiast wypić odpowiednią ilość wody lub innych płynów, które pomogą uzupełnić utraconą wodę.

Na koniec: nawodnienie w cukrzycy jest bardzo ważne dla utrzymania dobrego zdrowia i uniknięcia poważnych powikłań. Osoby z cukrzycą powinny monitorować swój poziom cukru we krwi, pić odpowiednią ilość wody i unikać napojów słodzonych cukrem.

AK