

Menopauza a cukrzyca

data aktualizacji: 2019.02.06 autor:



Naszym ekspertem jest Anna Kleszowska, psychodietetyk z przychodni Judyta w Skierniewicach.

Okres menopauzy to czas największej zapadalności na cukrzycę u kobiet. W organizmie kobiet w wieku 50 plus zachodzą różne zmiany. Zaczyna im się pogarszać wzrok, mają mniej sprawne ręce, słabsze czucie, zaburzenia pamięci, a także robią się mniej intelektualnie sprawne - wszystko to zwalają na karp wieku, a to mogą być objawy rozwijającej się cukrzycy. Wymienione objawy to zmiany zachodzące z powodu podwyższonej glikemii, która nie jest kontrolowana, a kiedy nie jest

leczone doprowadza do rozwoju choroby. Dlatego kontrolowanie glikemii jest bardzo ważne, bo może uchronić przed zmianami, które następują w nerwach i w drobnych naczyniach krwionośnych.

Kobiety, które osiągnęły wiek menopauzalny i są w grupie większego ryzyka zachorowania na cukrzycę, w sposób szczególny powinny zadbać o swoją wagę, aktywny styl życia oraz zdrową dietę. Z diety należy wyeliminować słodkie, alkohol i tłuszcze zwierzęce oraz zmniejszyć spożycie soli. Podstawą powinny stać się owoce i warzywa. Nie powinny także zapominać o regularnych ćwiczeniach i aktywności fizycznej.

Na koniec powtórzę, że kobiety po 50-tce powinny zacząć badać sobie profil glikemii, czyli kontrolować cukry. Cukrzyca to podstępna choroba, która może pozostać przez wiele lat nie zauważona.

Źródło: <https://eglos.pl/aktualnosci/item/30691-menopauza-a-cukrzyca>