

dr n. med. Anna Bryl¹
 dr hab. n. med. Lucyna Ostrowska²
 lek. Mariusz Falkowski¹
 prof. dr hab. n. med. Małgorzata Mrugacz¹

¹Samodzielna Pracownia Rehabilitacji Narządu Wzroku
 UM w Białymstoku
 kierownik: prof. dr hab. n. med. Małgorzata Mrugacz
²Zakład Dietetyki i Żywienia Klinicznego
 UM w Białymstoku
 kierownik: dr hab. n. med. Lucyna Ostrowska

DIETA W RETINOPATII CUKRZYCOWEJ

DIET IN DIABETIC RETINOPATHY

Słowa kluczowe

Cukrzyca, retinopatia cukrzycowa, dieta

Key words

Diabetes, diabetic retinopathy, diet

Streszczenie

Cukrzyca stanowi ważny problem społeczny. Badania epidemiologiczne dotyczące zapadalności na cukrzycę typu 1 i 2 na świecie wykazują ciągły wzrost liczby zachorowań. Retinopatia cukrzycowa jest uznawana za główną przyczynę powstawania nowych przypadków ślepoty w krajach uprzemysłowionych i średniozamożnych. Ze względu na stały wzrost liczby osób cierpiących z powodu powikłań cukrzycy ważne jest ustalenie wszystkich możliwych metod prewencyjnych. Liczne badania kliniczne potwierdzają, że aktywność fizyczna oraz odpowiednia dieta stanowią istotny czynnik zmniejszający ryzyko występowania cukrzycy.

Na podstawie badań klinicznych stwierdzono, że dieta śródziemnomorska może służyć jako modelowa w prewencji chorób sercowo-naczyniowych i cukrzycy. Podstawą postępowania jest utrzymanie prawidłowej masy ciała, ograniczenie tłuszczów zwierzęcych, soli, zwiększenie spożycia warzyw i owoców oraz produktów pełnoziarnistych. Zamiast tłuszczów pochodzenia zwierzęcego należy stosować tłuszcze roślinne oraz jeść ryby.

Produkty wykorzystywane w diecie śródziemnomorskiej są korzystne w łagodzeniu stanu zapalnego i stresu oksydacyjnego oraz w zmniejszaniu insulinooporności i sekrecji, patogennych czynników w cukrzycy i retinopatii cukrzycowej. Wiele warzyw, owoców i nasion takich, jak: zboża i rośliny strączkowe, zawiera minerały, polifenole i inne fitochemikalia, które zwalczają stres oksydacyjny, stany zapalne i oporność na insulinę. W rzeczywistości wyso-

Summary

Diabetes is an important social problem. Epidemiological studies on the incidence of diabetes type 1 and 2 in the world show a continuous increase in the number of cases. Diabetic retinopathy is considered to be the leading cause of new cases of blindness in industrialized and middle-income countries. Due to the steady increase in the number of people suffering from the complications of diabetes, it is important to determine all possible preventive methods. Numerous clinical studies have confirmed that exercise and proper diet are an important factor in reducing the risk of diabetes.

Based on clinical studies, it has been found that Mediterranean diet can serve as a model for the prevention of cardiovascular diseases and diabetes. The mainstay of the diet is to maintain a normal body weight, reduce animal fats and salt, increase the consumption of fruits and vegetables as well as wholegrain products. Instead of animal fats, vegetable fats and fish should be consumed.

Products used in Mediterranean diet are beneficial in reducing inflammation and oxidation stress, and in reducing insulin resistance and secretion, pathogenic factors in diabetes and diabetic retinopathy. Many vegetables, fruits and seeds, such as: cereals and leguminous plants, contain minerals polyphenols and other phytochemicals that fight oxidation stress, inflammation and insulin resistance. In fact, a high intake of fruits and vegetables rich in flavonoids is associated with a lower risk of diabetic retinopathy.

kie spożycie owoców i warzyw bogatych we flawonoidy wiąże się z niższym ryzykiem retinopatii cukrzycowej.