

# „Słodki, słodszy.... cukrzyca!”

## Materiał kampanii NFZ

### Część 2

Liczba osób żyjących z cukrzycą na świecie potroiła się w ciągu ostatnich 20 lat. Wśród osób w wieku powyżej 65 lat, 20% ma cukrzycę. Szacuje się, że na świecie w 2030 roku będzie 578 milionów diabetyków, a w 2045 roku 700 milionów.

W Europie na cukrzycę choruje prawie 60 milionów ludzi, co stanowi 8,9% populacji. Szacuje się, że diabetyków będzie 66 milionów w 2030 roku i 68 milionów w 2045 roku. Z powodu cukrzycy umiera rocznie prawie 466 tysięcy Europejczyków. U około 90% chorych na cukrzycę typu 2 stwierdza się nadwagę lub otyłość.

Kampania informacyjno-edukacyjna Narodowego Funduszu Zdrowia ma na celu uświadomienie, jak dużo cukru spożywamy bezrefleksyjnie i bezwiednie. Poprzez kampanię chcemy obudzić prozdrowotną antycukrową czujność Polaków. Słodki smak jest naturalny dla człowieka, jest smakiem pierwszym, kojarzonym z miłością, bliskością. Bardzo łatwo można się od niego uzależnić i wpaść w pułapkę cukrową.

### **Słodczy jest synonimem szczęścia**

Słodkie życie. Słodkie dziecko. Jesteś jak cukiereczek. Sama słodczy. Słodziaczek!

Słodki smak obiecuje samo dobro, a z dobrem tak naprawdę nie ma nic wspólnego.

Żaden proces biologiczny nie wymaga cukru spożywczego. Mózg karmi się glukozą, nie cukrem. Organizm przetwarza na glukozę wszystko, co jemy. Nie musimy mu dostarczać cukru z cukiernicy. Wiele osób spożywających produkty wysoko przetworzone, czyli nafaszerowane cukrem, cierpi na syndrom metaboliczny: podwyższone ciśnienie, wysoki cholesterol i podwyższony cukier. Często nie kojarzymy tego z odżywianiem i leczymy poszczególne parametry, a źródłem jest zbyt duża ilość cukru w diecie.

W latach 70. w USA uznano za wprowadzające w błąd określenie, że cukier jest odżywczy. To był przełomowy moment w myśleniu o cukrze. Cukier nie jest odżywczy. Nie krzepi. Nie daje energii. Niszczy smaki, jakość pożywienia i nasze zdrowie.

W latach 50. toczyła się wojna tłuszczu z cukrem. Szukano głównego winnego otyłości, a co za tym idzie – chorób serca i układu krążenia. Niestety, okrzyknięto nim tłuszcz. Z tego właśnie powodu dzisiaj 80–90 proc. produktów w markecie zawiera cukier. Boczek jest konserwowany cukrem, do parówek jest dodawany cukier, cukier jest w musztardzie czy przecierze pomidorowym. W puszcze fasolki są aż cztery łyżeczki. Jest wszędzie, bo poprawia smak, daje masę i jest tani.

We Francji w latach 80. zrobiono badanie: porównywano działanie kokainy i cukru na szczury. Wniosek – szczur zrobi więcej dla cukru niż dla kokainy. Mózg musi dostać swój impuls cukru. Jemy batonik – i natychmiast jest kop energii. Tylko, że po kilkunastu minutach mamy pikowanie. Ale zawsze możemy sięgnąć po następny batonik. Bezwiednie wchodzimy w nawyk. Tak się zaczyna uzależnienie fizjologiczne.

### **Pułapka cukrowa – na czym polega?**

Gdy nasz mózg widzi coś, co jest słodyczą, słodkością, przyjemnością, wyzwala się dopamina. Słodycz jest obietnicą przyjemności. Kiedy po nią sięgamy, wydzielają się opioidy i faktycznie na chwilę ogarnia nas uczucie błogości. Fizjologicznie i emocjonalnie słodkie produkty to dla nas ukojenie, uspokojenie, poczucie bezpieczeństwa. Przytulenie. A gdyby ktokolwiek z nas chciał o tym zapomnieć – nie da się. Reklamy i skojarzenia jedzenia z pasją, nagrodą czy przyjemnością dopadną nas wszędzie.

Na smak słodki jesteśmy zaprogramowani – dosłownie – od samego początku. Od wód owocowych, słodkiego mleka matki. Neurobiolodzy mówią, że dziecko uczy się smaku słonego dopiero w czwartym, piątym miesiącu. Jednak od słodkiego mleka matki do lizaka droga daleka. To my, dorośli, wprowadzamy na nią dzieci. Słodkie jest pyszne, więc jak posłodzimy, dziecko zje. Na efekty długo nie trzeba czekać. Dla dziecka dobre, smaczne – znaczy słodkie. Wszystko inne nie smakuje. Jeśli przyzwyczaimy dziecko do słodkiej diety, smakiem referencyjnym, czyli takim, do którego odnosimy wszystkie inne, stanie się dla niego właśnie słodki. On będzie dominujący, najważniejszy. Nawet jabłko będzie kwaśne. Dobry jest mus jabłkowy albo sok jabłkowy, czyli jabłko posłodzone. Mądrze karmiąc dziecko, można sprawić, że słodki smak znajdzie swoje miejsce. Jeśli słodkie stanie się nagrodą, jeśli słodycze będą „nadjedzeniem” – to znak, że popełniliśmy duży błąd.

### **Co powinno być dla nas sygnałem ostrzegawczym?**

Trzeba przyjrzeć się swojemu talerzowi i swojemu samopoczuciu. Jestem nadpobudliwy(a), mam poczucie, że „muszę” zjeść coś słodkiego i to mi od razu przynosi ulgę, ale po 15 minutach ta ulga się kończy – bo cukier daje nienaturalną nadpobudliwość, ale potem nastrój nie wraca do zera – spada niżej. Możemy nawet czuć lęk, niezadowolenie, niepokój. To już pomarańczowe światło.

Można przeprowadzić eksperyment: odstawić produkty z cukrem na trzy dni i siebie obserwować. Jeśli będziesz nerwowo(a), nadpobudliwy(a), niemiły(a) – to czysty i jasny syndrom odstawienia. Znak, że przywiązanie do słodkości to już coś więcej niż tylko „lubię”. To znaczy, że organizm zaprogramował się na fałszywe, nawykowe potrzebowanie cukru. To groźne. Trzeba wtedy przyjrzeć się swojemu zdrowiu. Sprawdzić, co z trójglicerydami, co z ciśnieniem, zrobić badania na przerost kandydozy.

„Uzależnienie” to słowo, które budzi niepokój. Nie zawsze. Narkotyki, alkohol – to jest groźne. Niebezpieczne. Ale cukier to uzależnienie sympatyczne. Miło się kojarzy. Pączek, batonik, ciasteczko. Ludzie mówią bez zastanowienia: od czegoś trzeba być uzależnionym, więc lepiej być uzależnionym od cukru, czyli od czegoś pysznego, przyjemnego, miłego. Od czegoś, co każdy lubi.

### **Kto jest podatny na takie uzależnienie od cukru?**

Cukier, który się kojarzy z ciepłem i miłością, często nam tę miłość, bliskość zastępuje. Wiele bombonierek ma kształt serca, wiele opakowań słodyczy ma kolor czerwony, są motywy bliskości, reklamy mówią o radości, rodzinnym cieple. Pokazują miłość, czyli coś, co niezbędne do życia.

Dlatego po słodycze sięgają osoby mające problemy w relacjach lub ludzie, u których w rodzinnym domu jedzenie było znakiem miłości. Nie możesz odmówić, bo zranisz. A słodycze, desery zawsze miały status specjalny, były rodzajem nagrody, specjalną premią.

Zbyt gwałtowne wyeliminowanie cukru z diety bywa ryzykowne. Szczególnie w pierwszych tygodniach mogą pojawić się objawy zespołu odstawiennego, czyli: bóle głowy, niesmak w ustach, przygnębienie, trudności w koncentracji, ciągła senność, złość. To, z kolei, grozi powrotem do starych nawyków. Cukier

działa na mózg w podobny sposób, co kokaina i heroina. Stąd uzależnienie od niego coraz częściej traktowane jest jak choroba.

Z uzależnienia fizjologicznego wychodzimy powoli. Zmniejszamy ilość cukru w jedzeniu i częstotliwość jego spożywania.

### **Kampania „Słodki, słodszy... cukrzyca!”**

W ramach kampanii, propagowany jest spot przygotowany wspólnie z TVP oraz Polskim Stowarzyszeniem Diabetyków „Nie przesadzaj – nie przesadzaj!”. Aktywności edukacyjne zaplanowane zostały także w Telewizji Polskiej oraz w mediach społecznościowych. Przez siedem kolejnych tygodni, w każdy poniedziałek, w programie Pytanie na Śniadanie w TVP2 pokazujemy, jak słodko, przyjemnie, cicho i podstępnie cukier i słodczyce zakorzeniły się w naszym życiu - od zakupów po przekąski, nagradzanie dzieci słodyczami, pocieszanie smutków, uciszanie napięcia nerwowego czy łatanie nudy. Staramy się również odpowiedzieć m.in na pytania:

- Czy można rozpoznać zawartość cukru w produkcie po słodkim smaku?
- Dlaczego producenci dodają cukier także do produktów „nie deserowych”?
- Jak rozpoznawać zawartość cukru w produktach, w tym w produktach sklepu „ze zdrową żywnością”?
- Dlaczego smak lub posmak cukru w produktach jest dla nas taki ważny?
- Jak tłumaczyć dzieciom, czym jest cukier i jak odmawiać go w życiu społecznym?
- Skąd poznać, że cukier nam szkodzi?
- Do czego prowadzi nieświadomy nadmiar cukru w diecie dziecka i nastolatka?
- Dlaczego ważne jest planowanie jedzenia i planowanie zakupów i jak to zrobić?

### **Zdrowe pyszności z portalu diety.nfz.gov.pl! Nie zawierają cukru!**



#### **Pieczone cynamonowo -miodowe jabłko z migdałami**

##### **Składniki**

Jabłko, sztuka, 70 g

Cynamon szczypta, 1 g

Migdały, płatki łyżka, 15 g

Miód, łyżka, 15 g

##### **Przygotowanie**

Odkrój górną część jabłka. Wydrąż gniazdo nasienne. Dodaj do wydrążonego w środku jabłka miód, cynamon i płatki migdałowe. Przykryj odkrojoną górną częścią. Owiń folią aluminiową i piecz 15 minut w 160 stopniach C.



### **Ciastka amarantusowe**

#### **Składniki:**

Amarantus ekspandowany 1 szklanka 30 g

Kakao 16%, proszek 2 łyżeczki 10 g

Wiórki kokosowe 1 łyżka 5 g

Jaja kurze 1 sztuka 55 g

#### **Przygotowanie:**

Jajko zblenduj z kakao. Dodaj amarantus, wiórki kokosowe i wymieszaj. Wyłóż blachę papierem do pieczenia. Uformuj kulki. Poukładaj na blaszce. Rozgnieć delikatnie kulki, aby powstały ciastka. Piecz w 180 stopniach przez około 15 minut.