



Instytut
Żywności
i Żywienia

Warszawa, 13 czerwca 2018 r.

Cukrzyca: Nie chcemy walczyć. Chcemy zapobiegać.

27 czerwca - Światowy Dzień Walki z Cukrzycą

Informacja prasowa

Cukrzyca to pierwsza niezakaźna choroba, uznana przez ONZ za epidemię XXI wieku. Światowy Dzień Walki z Cukrzycą jest obchodzony 27 czerwca, dla upamiętnienia odkrycia insuliny – leku, dzięki któremu cukrzyca z choroby nieuleczalnej stała się chorobą przewlekłą. Eksperti Instytutu Żywności i Żywienia nie mają wątpliwości: łatwiej cukrzycy uniknąć, niż ją leczyć, krytyczne znaczenie ma nasz styl życia, w szczególności dieta i aktywność fizyczna. Odpowiednia interwencja w styl życia może zmniejszyć ryzyko cukrzycy o prawie 60 procent.

„Walka z cukrzycą to wojna o życie pacjentów. Instytut Żywności i Żywienia nie chce prowadzić wojny, lecz jej skutecznie zapobiegać, zmniejszając ryzyko cukrzycy w Polsce. Trzeba działać na przedpolu cukrzycy – tam, gdzie istnieje możliwość prewencji. Walka z cukrzycą to przecież wojna o życie. To drogie leczenie niewydolności nerek, to wojna ze ślepotą oraz wojna o ocalenie nóg przed amputacją. Dlatego IŻŻ apeluje: Bądźmy mądrzy i działajmy prewencyjnie. Walczmy z własnym lenistwem, brakiem wiedzy i nawykami, zanim zostaniemy zmuszeni do wojny o życie nasze i naszych bliskich. Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej IŻŻ prowadzi działania informacyjne, podejmujemy szereg inicjatyw profilaktycznych, ze szczególnym uwzględnieniem rodziny. Edukujmy całe społeczeństwo – konsekwentnie i od najmłodszych lat.” – komentuje obchody Światowego Dnia Walki z Cukrzycą prof. dr hab. Mirosław Jarosz, Dyrektor Instytutu Żywności i Żywienia.

INSTYTUT ŻYWNOCI I ŻYWIENIA
im. prof. dra med. Aleksandra Szczygła

INSTITUTE
OF FOOD AND NUTRITION

ul. Powsińska 61/63
02-903 Warszawa

NIP 525-000-89-10
REGON 000288478

Tel: 22 55 09 771
Fax: 22 842 11 03

izz@izz.waw.pl
www.izz.waw.pl

Cukrzyca i jej koszty

Według Światowej Organizacji Zdrowia na cukrzycę choruje na świecie 415 mln ludzi, a do roku 2035 ich liczba może wzrosnąć do 600 mln. Ilość chorych dotkniętych cukrzycą powiększa się każdego roku średnio o 2,5 %. W Polsce z cukrzycą zmagają się blisko 3,5 mln osób, a przy obecnym tempie wzrostu liczba ta może przekroczyć 4 mln już w 2020 roku.

Wg szacunków Centers for Disease Control and Prevention, do 2040 roku cukrzyca i jej powikłania będą główną przyczyną zgonów kobiet, a do 40% wzrośnie odsetek kobiet zmagających się z tą chorobą. Wg danych tej samej instytucji, stan przedcukrzycowy (nieprawidłowa glukoza na czczo: 100-125 mg/dl lub nieprawidłowa tolerancja glukozy*) dotyczy dziś w świecie blisko 1/3 dorosłej, aktywnej zawodowo populacji. W Polsce liczba ta sięga prawdopodobnie 5 mln osób.

Głównym czynnikiem ryzyka cukrzycy jest otyłość. Wg International Diabetes Federation (IDF) ok. 48% osób cierpiących na cukrzycę typu 2 to osoby z nadwagą (BMI 25-29,9 kg/m²), dalsze 40% to osoby z otyłością pierwszego stopnia (BMI 30-34,9 kg/m²). Jedynie kilka procent chorych ma prawidłową masę ciała (BMI 18,5-24,9 kg/m²). Niepokojącym jest obserwowana coraz częściej tendencja występowania cukrzycy u dzieci i młodzieży, choć generalnie cukrzyca typu 2 dotyczy osób po 40 roku życia.

Nieleczona lub leczona niewłaściwie cukrzyca może doprowadzić do licznych komplikacji – jak udar, ślepotą, niewydolność nerek czy choroba wieńcowa.

Niebezpieczna dla zdrowia człowieka jest także cukrzyca niezdiagnozowana (stan podwyższonego stężenie glukozy we krwi, czyli hiperglikemia). Przewlekła hiperglikemia może powodować uszkodzenie, zaburzenie czynności i niewydolność różnych narządów, zwłaszcza oczu, nerek, nerwów, serca i naczyń krwionośnych.

Eksperti IŻŻ podkreślają: cukrzyca łatwiej uniknąć, niż ją leczyć. Ważna jest odpowiednia dieta, bez nadmiaru cukrów i tłuszczu, za to bogata w warzywa i owoce (z przewagą warzyw). Należy unikać produktów bardzo kalorycznych, wysoko przetworzonych oraz używek, za to zwiększyć swoją aktywność fizyczną. Ważne są regularne badania, zwłaszcza po 45. roku życia.

„Cukrzyca, szczególnie typu 2, jest jedną z najczęściej występujących i najgroźniejszych chorób cywilizacyjnych. W znacznej mierze sami ją społecznie wytworzyliśmy – nieprawidłową dietą i siedzącym trybem życia. Prawda jest taka, że profilaktyka cukrzycy to walka z konsekwencjami otyłości, będącej dziś największym zagrożeniem zdrowotnym na świecie. Jeśli zwalczymy otyłość, wyeliminujemy w sposób prawie naturalny problem

cukrzyca. Będę powtarzał bez końca: prawidłowa dieta i aktywność fizyczna odgrywają w prewencji oraz leczeniu cukrzycy kluczową rolę. Nie mamy dziś odwrotu od zmiany stylu życia – albo świadomie i konsekwentnie zmienimy dietę i zwiększymy aktywność fizyczną, albo czeka nas zahamowanie rozwoju cywilizacyjnego” – przestrzega prof. dr hab. Mirosław Jarosz, Dyrektor Instytutu Żywności i Żywienia.

Cukrzyca nakłada olbrzymie obciążenia finansowe na pacjentów, ich rodziny i całą gospodarkę.

W większości krajów świata, 15% wydatków na ochronę zdrowia pochłaniają rokrocznie właśnie koszty cukrzycy, a procent ten wykazuje tendencję wzrostową. Tylko w Polsce w latach 2004-2009 koszt świadczeń zdrowotnych z powodu cukrzycy wzrósł pięciokrotnie.

Wg symulacji International Diabetes Federation (IDF) do 2030 roku wydatki na profilaktykę i leczenie cukrzycy oraz jej powikłań wyniosą ok. 600 mld USD.

Koszt leczenia powikłań cukrzycy jest 5 razy większy niż leczenia samej cukrzycy.

Co ważne, 46% całkowitych kosztów cukrzycy stanowią koszty pośrednie (związane z utratą produktywności spowodowaną wcześniejszymi rentami i dniami niezdolności do pracy z powodu zwolnień lekarskich).

Całkowity koszt cukrzycy w Polsce to dziś 7 mld rocznie.

27 marca 2018 roku Najwyższa Izba Kontroli opublikowała pokontrolny „Raport o profilaktyce i leczeniu cukrzycy typu 2”. Celem kontroli NIK była ocena działań mających na celu wczesne wykrycie osób zagrożonych i chorych na cukrzycę typu 2 oraz wdrażanie skutecznych metod leczenia tej choroby. Kontrola objęła lata 2015-2017.

Zdaniem NIK, działania systemu ochrony zdrowia nie były w tym zakresie skuteczne. Nie została ograniczona dynamika wzrostu liczby nowych zachorowań. Wg danych NFZ na koniec 2016 roku liczba chorych na cukrzycę typu 2 wynosiła ponad 1,6 mln osób – więcej o ponad 1% w stosunku do roku 2015. Koszty poniesione przez NFZ na leczenie pacjentów z cukrzycą typu 2 (bez kosztów leczenia powikłań) wyniosły w 2016 roku 1,7 mld złotych – jest to wzrost o 8,5% w stosunku do roku poprzedniego.

Profilaktyka stanu przedcukrzycowego i cukrzycy

Stan przedcukrzycowy (prediabetes) oznacza nieprawidłowy poziom glukozy na czczo (100-125 mg/dl) lub nieprawidłową tolerancję glukozy*, a jego występowanie praktycznie nieuchronnie wiąże się z rozwinięciem cukrzycy, jeśli nie podejmie się odpowiednich działań.

Stan przedcukrzycowy jest wrogiem ukrytym: nie wskazują na jego obecność konkretne objawy, pacjent czuje się normalnie, nie odczuwa żadnych specyficznych dolegliwości. Najważniejszymi czynnikami, które predysponują do rozwoju stanu przedcukrzycowego i cukrzycy są: otyłość, siedzący tryb życia, wywiad rodzinny w kierunku cukrzycy, występowanie nadciśnienia czy zaburzeń lipidowych.

Stan przedcukrzycowy sprzyja rozwijaniu się cukrzycy, generując odległe powikłania cukrzycowe - ze względu na to, że nawet niewielkie podwyższenie glukozy we krwi uszkadza naczynia. Stan przedcukrzycowy przyspiesza rozwój miażdżycy naczyń, zwiększa także ryzyko zawału serca i udaru mózgu.

„Stan przedcukrzycowy staje się coraz większym problemem społecznym, trzeba być tego świadomym. Jednak zmiana stylu życia, czyli odpowiednia dieta oraz zwiększenie aktywności fizycznej, mogą skutecznie go cofnąć, zapobiegając rozwojowi cukrzycy typu 2 lub ten rozwój mocno spowalniając. – mówi Prof. Mirosław Jarosz – Narzędziem prewencji i hamulcem rozwoju stanu przedcukrzycowego jest Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej, popularyzowana konsekwentnie przez IŻŻ. To nasza polisa antycukrzycowa.”

Dodatkowe informacje:

Marta Pawłowska

Pełnomocnik Dyrektora IŻŻ ds. Komunikacji

Mail: mpawlowska@izz.waw.pl

Telefon: (22) 55 09 873

* nieprawidłowa tolerancja glukozy – stężenie glukozy we krwi w 120. minucie doustnego testu tolerancji glukozy: 140-199 mg/dl

*