

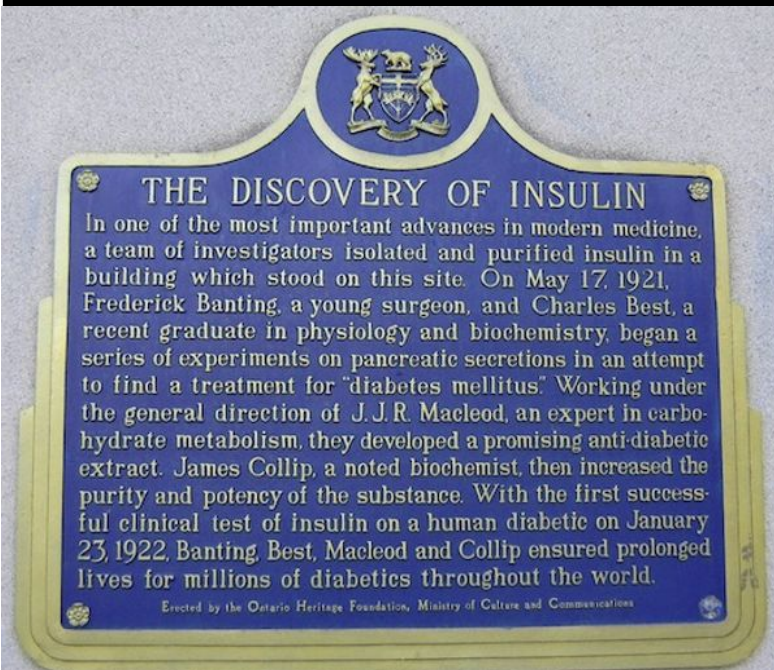
Θα ήθελα να αναφερθώ στην Ινσουλίνη γιατί διαπιστώνεται ασύλληπτη παραπληροφόρηση που στερεί τον διαβητικό από ένα φάρμακο στην κυριολεξία μοναδικό και ασφαλέστατο.

Διαβάζοντας την ιστορία του διαβήτη, όπως την παρέθεσα αλλού, διαπιστώνουμε την τεράστια προσπάθεια του ανθρώπινου γένους να διαλευκάνει την αιτία της γλυκοζουρίας και να αποτρέψει τον θάνατο από διαβήτη. Η πρώτη ινσουλίνη που χρησιμοποιήθηκε έσωσε τη ζωή του παιδιού στο οποίο χορηγήθηκε που έπασχε από τύπου 1 διαβήτη. Έκτοτε η ινσουλίνη σώζει εκατομμύρια διαβητικούς από βέβαιο θάνατο αφού στον τύπο 1 είναι απολύτως αναγκαία.

Τι γίνεται όμως στο τύπο 2 διαβήτη που εμφανίζεται σε μεγαλύτερες ηλικίες?

Η πρώτη προσέγγιση γίνεται με αντιδιαβητικά δισκία που είτε αυξάνουν τη δράση της υπάρχουσας αλλά μειωμένης ινσουλίνης είτε αυξάνουν την έκκρισή της από το πάγκρεας. Από την άλλη ο διαβήτης είναι μία νόσος που εξελίσσεται δηλαδή, με την πάροδο των ετών όλο και μειώνεται η έκκριση της ινσουλίνης. Μερικά χρόνια μετά την εμφάνιση της νόσου το πάγκρεας δεν μπορεί πλέον να συνθέσει ινσουλίνη οπότε και τα φάρμακα, τα οποία στην ουσία «μαστιγώνουν» το πάγκρεας να βγάλει ινσουλίνη, είναι αναποτελεσματικά. Άλλα φάρμακα που βοηθούν τον οργανισμό να χρησιμοποιήσει την ινσουλίνη επίσης δεν βοηθούν γιατί δεν υπάρχει ινσουλίνη. Τι κάνουμε λοιπόν τότε?

Κάποιοι συστήνουν στον διαβητικό εξαντλητική διαίτα και απαγορεύουν την κατανάλωση φρούτων, ψωμιού, πατάτας, ρυζιού ή ζυμαρικού και δεν ανησυχούν όταν ο διαβητικός μετράει το ζάχαρο του και είναι πάνω από 120 ακόμη και πάνω από 300. Αυτή η τακτική δεν έχει καμία επιστημονική βάση και είναι άκρως επικίνδυνη και αναποτελεσματική. Η βάση της πυραμίδας της μεσογειακής διατροφής είναι οι υδατάνθρακες δηλαδή το ψωμί, το ρύζι, η πατάτα και το ζυμαρικό που είναι το καύσιμο του οργανισμού για να παραχθεί ενέργεια. Ακολουθούν στην πυραμίδα τα φρούτα που είναι πηγή βιταμινών και φυτικών ινών και διευκολύνουν τη λειτουργία του εντέρου. Και βέβαια η δροσιά και η γλύκα που αφήνουν στο στόμα είναι ανεπανάληπτη. Η στέρηση των φρούτων επίσης, δεν έχει καμία βάση γιατί στερούμε τον οργανισμό από πολύτιμα θρεπτικά συστατικά. Αν παρ' όλα αυτά ο διαβητικός δεν καταναλώσει αυτές τις τροφές πάλι θα διαπιστώσει ότι δεν γίνεται τίποτα. Το ζάχαρο του εξακολουθεί να σκαρφαλώνει σε δυσθεώρητα ύψη και ο ίδιος πεινάει (γιατί γίνεται αυτό το εξηγήσαμε σε άλλο κεφάλαιο). Το τελικό αποτέλεσμα είναι η απογοήτευση και το αίσθημα αποτυχίας. Το αληθινό δράμα επέρχεται με την εμφάνιση των επιπλοκών του χρόνια αρρυθμισμού σακχάρου.



Αναμνηστική πλακέτα στο Πανεπιστήμιο του Τορόντο