

42

фактора, които влияят на кръвната глюкоза

От Адам Браун за diaTribe.org

Като човек с диабет, винаги попадам в капана на мисълта, че съм виновен за кръвната си глюкоза извън целевата зона. Но след 17 години с диабет научих, че съществуват всякакви фактори, които влияят на кръвната глюкоза, много от които са невъзможни за контрол, за запомняне или дори за отчитане.

Въз основа на личния си опит, разговори с експерти и резултати от научни изследвания, тук съм съставил списък от 42 фактора, които влияят на кръвната глюкоза. Добавих стрелки, за да покажа общия ефект, който тези 42 фактора оказват върху кръвната ми глюкоза, или ефекта, който се предполага, че имат върху кръвната глюкоза, въз основа на резултати от изследванията.

Въпреки това, не всеки организъм ще реагира по един и същ начин, така че най-добрият начин да видите как някой фактор влияе върху вас е чрез личен опит – проверявайте кръвната си глюкоза често с глюкомер или носете сензор и потърсете модели на реакциите на вашето тяло.

Хранителни фактори	Биологични фактори
↑ ↑ 1. Количество въглехидрати	↑ 20. Недостатъчно сън
→ ↑ 2. Тип въглехидрати	↑ 21. Стрес и болест
→ ↑ 3. Мазнини	↓ 22. Последваща хипогликемия
→ ↑ 4. Протеини	→ ↑ 23. Кръвна глюкоза по време на сън
→ ↑ 5. Кофеин	↑ 24. Феноменът на зората
↓ ↑ 6. Алкохол	↑ 25. Проблеми с инфузионния сет
↓ ↑ 7. Време за хранене	↑ 26. Белези и
↑ 8. Дехидратация	липидистрофия
? 9. Чревни бактерии - микробиоми	↓ ↓ 27. Интрамускулно поставяне
	на инсулин
	↑ 28. Алергии
	↑ 29. По-високо ниво на кр. глюкоза
	↓ ↑ 30. Менструация
	↑ ↑ 31. Пубертет
	↑ ↓ 32. Цьолиакия
	↑ 33. Пушене
Лекарства	Фактори на околната среда
→ ↓ 10. Лекарствена доза	↑ 34. Увреден инсулин
↓ ↑ 11. Време на прием	↑ 35. Неточно получена стойност
↓ ↑ 12. Лекарствени взаимодействия	↓ ↑ 36. Външна температура
↑ ↑ 13. Стероидни лекарствени средства	↑ 37. Слънчево изгаряне
↑ 14. Ниацин (витамин В3)	? 38. Надморска височина
Физическа активност	
→ ↓ 15. Лека тренировка	
↓ ↑ 16. Умерено и интензивно	
физическо натоварване	
→ ↓ 17. Повтаряемост на физич. активност	
↓ ↑ 18. Време за тренировка	
↓ ↑ 19. Инсулин и храна преди тренировка	
Поведение и вземане на решения	
↓ 39. Честота на измерванията	
↓ ↑ 40. Избор на действие	
↓ ↑ 41. Посока на вземане на решения	
↓ ↑ 42. Семейни отношения и социален натиск	

Хранителни фактори

1. Количество въглехидрати



От трите източника на енергия, получавана от храната (въглехидрати, протеини и мазнини) въглехидратите най-много влияят на кръвната ми глюкоза. Точното преброяване на въглехидратите е много трудно и получаването на погрешно число може драматично да повлияе на кръвната глюкоза. Видовете въглехидрати също имат значение – въглехидратите с по-висок гликемичен индекс са склонни да увеличават нивото на кръвната глюкоза по-бързо.

2. Тип въглехидрати



Както вече съм писал, не всички въглехидрати са равностойни. Например зелените зеленчуци, ядките, семената, продукти от чиа, нисковъглехидратни и с високо съдържание на фибри тестени изделия, някои плодове, съдържат 50% – 80% от въглехидратите във вид на фибри и са с много ниско съдържание на захар. Храните с по-високо съдържание на фибри имат по-малко въздействие върху кръвната ми глюкоза в сравнение с храни със същото количество общи въглехидрати, но без фибри. В допълнение, колкото повече грама въглехидрати идват от съдържащата се в продукта захар, толкова по-голямо е въздействието върху кръвната глюкоза – дори и общите въглехидрати да са еднакви. Последно, голямо значение има и вида на продукта – течен или твърд. Течните въглехидрати обикновено увеличават кръвната глюкоза по-бързо от твърдите въглехидрати, дори ако количеството на общите въглехидрати е едно и също.

3. Мазнини



Мазните храни правят хората с диабет по-резистентни към инсулина, което означава, че често е необходим повече инсулин, за да се покрие същото количество храна в сравнение с подобна немазна храна. Най-трудните ястия за определяне на съответната подходяща доза инсулин са тези с много мазнини и много въглехидрати. Аз използвам помпа и понякога задавам удължени болуси – квадратни и двойновълнови, за да покрия храната с високо съдържание на мазнини. Ефектът е най-забележим, ако ядете много мазнини наведнъж – например, при закуска с ядки, аз наблюдавам постоянно покачване на кръвната ми глюкоза в продължение на много часове.

4. Протеини



Ако някога сте консумирали храна само с протеини и с много малко въглехидрати (например, салата с пиле) без да си слагате инсулин, може да сте забелязали забележимо повишаване на кръвната глюкоза (1.1 – 2.8 ммол/л). Въпреки че протеинът обикновено има малък ефект върху кръвната глюкоза, в отсъствието на инсулин, той може да повиши кръвната глюкоза. Когато ям храна без въглехидрати, само с протеини, аз все пак си слагам малко инсулин, за да я покрия (обикновено еквивалент на около 10-15 грама въглехидрати). Открих чисти протеинови прахове (без въглехидрати), които могат да повишат нивото на кръвната глюкоза – понякога с 1.7 – 2.8 ммол/л.

5. Кофеин



Много изследвания предполагат, че кофеинът повишава инсулиновата резистентност и стимулира отделянето на адреналин. Лично аз знам за себе си, че ако изпия голяма чаша кафе, ще видя поне 1.1 – 1.7 ммол/л повишаване на кръвната глюкоза, особено сутрин, когато съм по-резистентен към инсулина. Подобно влияние има и чая, но в по-малка степен.

6. Алкохол



Обикновено черният дроб освобождава глюкоза, за да поддържа нивата на кръвната глюкоза. Но когато се консумира алкохол, черният дроб е зает с преработване на алкохола и намалява производството на глюкозата. Това може да доведе до спад в нивата на кръвната глюкоза, ако алкохолът е консумиран на празен стомах. Въпреки това, алкохолните коктейли, смесени с богати на въглехидрати течности (например, портокалов сок) могат също да повишат кръвната глюкоза. Когато пиете алкохол, уверете се, че не забравяте често да проверявате кръвната си глюкоза и че някой отговорен ваш близък, който знае, че имате диабет е наоколо.

7. Време за хранене



Открих, че яденето на голяма порция на вечеря често води до висока кръвна глюкоза през нощта (над 10 ммол/л), особено ако е храна с високо съдържание на въглехидрати и мазнини. Обратното също

е вярно: по-лека, по-ранна вечеря изглежда подобрява нощните ми стойности, които остават в диапазона 3.9 – 7.8 ммол/л.

8. Дехидратация

През годините няколко читатели на diaTribe са изпратили по електронна поща информация за себе си, в която споделят, че дехидратацията, изглежда, повишава нивата на кръвната им глюкоза. В действителност, в едно проучване от 2001 г., е установено, че дехидратацията на гладно повишава нивата на кръвната глюкоза при някои хора (Burge et al. Metabolism). В една публикация на Ню Йорк Таймс от 2012 г. (Анахад О'Конър Anahad O' Connor, 16 януари), се съобщава, че дехидратацията повишава нивата на хормона вазопресин, който стимулира черния дроб да произвежда кръвна глюкоза. За щастие, става все по-лесно и по-лесно да се намери вода, така че това е чудесен начин да бъдете активни без да се страхувате от дехидратация.

9. Чревни бактерии – микробиоми

В момента се провеждат много проучвания върху въздействието на чревните бактерии ("микробиоми") върху нивата на кръвната глюкоза и инсулиновата чувствителност. Лабораторията на д-р Еран Сегал в Института Вайцман е извършила убедителна работа по тази тема с данни за действието на микробиомите, обобщени под наименованието: Каква е най-добрата диета за хората? Публикувани са редица документи с високо ниво на достоверност, включително един за това как:

- бактериите в червата предсказват глюкозния отговор на индивида към хляба (Cell Metabolism 2017).
- връзката между индивидуалното хранене, клетъчният метаболизъм и микробиомите (Cell 2015).
- как изкуствените подсладители влияят отрицателно на микробиомите и глюкозния отговор (Nature 2014).

Лекарства

10. Лекарствена доза

За тези от нас, които имат диабет, лекуван с лекарства (хапчета или инжекции с инсулин), дозата на лекарството директно влияе върху кръвната глюкоза – в повечето случаи (но не винаги) приемането на по-висока доза лекарство за диабет означава по-голям ефект върху понижаване на кръвната глюкоза.

11. Време на прием

В допълнение към дозата, времето за лечение може също да бъде фактор на влияние. Например, аз използвам бързодействащ инсулин (Humalog, Novolog, Apidra). Да си го поставя 20 минути преди хранене е идеално за мен – това води до по-нисък скок на глюкозата в сравнение с поставянето на инсулина в самото начало на храненето или след приключване на храненето. Времето на прием на много лекарства за диабет тип 2 също влияе много на кръвната глюкоза – някои могат да се приемат по всяко време на деня (например Januvia, Victoza), докато други действат най-оптимално, ако са приети по време на хранене (например метформин).

12. Лекарствени взаимодействия

Недиабетните лекарства могат да попречат на лекарствата за диабет и да повишат кръвната глюкоза. Консултирайте се с информацията в листовката за пациента, включена в лекарствата за диабет и недиабет.

13. Стероидни лекарствени средства

Макар че това е технически частен случай на предишния фактор "лекарствени взаимодействия", много от разочарованите читатели на diaTribe са ни изпратили имейли по тази тема – затова го записах като отделен фактор. Стероиди като преднизон могат значително да повишат нивата на кръвната глюкоза, отчасти като казват на черния дроб да повиши производството на глюкоза. Една статия на Joslin съобщава, че след като преднизонът се спре, нивата на кръвната глюкоза обикновено се връщат към нормални стойности сравнително бързо.

14. Ниацин (витамин В3)

Проучванията показват, че ниацинът повишава умерено нивата на кръвната глюкоза. Ниацин обикновено се предписва за подобряване на нивата на липидите в кръвта, включително HDL холестерол и триглицериди (т.е. за подобряване на здравето на сърцето). Според статия в Medscape (въз основа на

проучване от 2005 г.). повишените нива на кръвната глюкоза, наблюдавани при прием на ниацин, не са предизвикали по-лоши сърдечни резултати. Все пак, това е друг фактор, който трябва да имате предвид, ако нивата на глюкозата ви са по-високи от очакваното.

Физическа активност

15. Лека тренировка



Леката активност може да има изненадващ ефект на понижаване на глюкозата – открих, че ходенето понижава кръвната ми глюкоза с около 1 ммол/л на 20 минути. Случвало ми се е понижение на глюкозата с 2.5 ммол/л за 20 минути, а други хора споделят и за повече.

16. Умерено и интензивно физическо натоварване



Физическото натоварване често се приема като нещо, което винаги понижава кръвната глюкоза. Въпреки това, упражненията с висока интензивност, като спринт или вдигане на тежести, понякога могат да повишат кръвната глюкоза. Това е следствие от отделянето на адреналин, който казва на тялото да освободи съхранената глюкоза. Често това ми се случва, когато тренирам сутрин на празен стомах. Но това не е причина да се избягват тренировките с висока интензивност – проучванията показват, че те могат да подобрят кръвната глюкоза за един до три дни след тренировка! Имайте предвид, че в някои случаи упражненията с висок интензитет също могат да понижат кръвната глюкоза много бързо (2 – 3.5 ммол/л на 20 минути), особено ако сте си сложили инсулин преди тренировката. Най-добрият начин да се види как упражненията влияят на вашата кръвна глюкоза е да я измервате преди и след активност.

17. Повтаряемост на физическата активност



Когато започнах да карам велосипед през 2011 г., установих драматични понижения на кръвната ми глюкоза. Сега, когато вече съм свикнал с това, промените на кръвната ми глюкоза са много по-малки за същото време, със същото натоварване при колоездене. Този фактор е особено важен за някои, който започва нов спорт (или тепърва започва да спортува); Първоначално може да видите големи понижения на кръвната глюкоза, които с времето могат да се намалят, когато тренирате редовно.

18. Време за тренировка



Смятам, че сутрешната тренировка причинява по-малък спад в кръвната глюкоза, поне по отношение на другите часове на деня. Аз съм по-резистентен към инсулин сутрин, което може да обясни ефекта. При Кели (главен редактор на diaTribe) е точно обратното – той е много по-чувствителен към инсулин сутринта! Да разберете повече за вашата сутрешна чувствителност към инсулин е най-удобно, ако използвате сензор (CGM).

19. Инсулин и храна преди тренировка



Една често срещана грешка с времето за поставяне на инсулин е да го инжектирате и да се храните малко преди тренировка, което може да причини ниска кръвна глюкоза по време на вашата активност (храната все още не е абсорбирана), последвана от висока стойност след това. Други често срещани грешки, свързани с инсулина са: не е намален достатъчно болусният инсулин и е спрял базалният инсулин (помпа) непосредствено преди физическа активност. Тези случаи са разгледани по-подробно в глава 3 от моята книга, Bright Spots & Land Mines.

Биологични фактори

20. Недостатъчно сън



Открих, че имам нужда от почти 25% повече инсулин в дните след по-малко от седем часа сън. Най-високата стойност на кръвната ми глюкоза през деня е още по-висока в дните след недостатъчно сън; а глюкозата ми е с 21% по-променлива, когато не спя достатъчно. Тези констатации са в съответствие с много проучвания, които са установили, че недостатъчното време за сън води до по-висока кръвна глюкоза, инсулинова резистентност, увеличаване на теглото, увеличен прием на храна и повече въглехидрати.

21. Стрес и болест



Стресът и болестите могат да провокират освобождаване на епинефрин (адреналин), глюкагон, растежен хормон и кортизол в организма. В резултат на това се отделя повече глюкоза от черния дроб (глюкагон, адреналин) и тялото може да стане по-малко чувствително към инсулин (растежен хормон,

кортизол). Лично аз открих, че упражненията, времето прекарано навън и медитацията са най-полезни срещу борбата със стреса.

22. Последваща хипогликемия

Това явление понякога се нарича "хипогликемия поражда хипогликемия". Например, ако съм имал хипогликемия през последните 12 часа, вероятността отново да изпадна в хипогликемия е по-голяма. Една от причините за този "порочен цикъл", както е обяснено в статия от 1993 г. на световноизвестния експерт по хипогликемия д-р Филип Крийър, е, че скорошната хипогликемия уврежда защитните механизми на организма срещу ниските нива. Когато се появи друго ниско ниво, е по-трудно да се разпознаят симптомите и е по-трудно да се предотврати следваща хипогликемия. Това е наблюдавано в едно изследване, което тества устройството за предотвратяване на хипогликемия MiniMed 530G, както и в някои изследвания на работата на сензори (CGM).

23. Кръвна глюкоза по време на сън

Моята нощна кръвна глюкоза изглежда оказва голямо влияние върху това какво ще бъде времето ми в целевата зона (3.9 – 7.8 ммол/л): ако прекарам цяла нощ с високи стойности на кръвната глюкоза – особено над 10 ммол/л, по-вероятно е през целия следващ ден кръвната ми глюкоза да е в горния край на зоната. И обратно, когато прекарвам по-голямата част от нощта в целевата зона, следващият ден започва с много по-добър старт и установявам, че прекарвам повече време в целевата зона. Не успях да намеря проучвания за връзка между кръвната глюкоза нощно време и времето в целевата зона на следващия ден, но моите собствени CGM данни отново и отново потвърждават, че има такава.

24. Феноменът на зората

"Феноменът на зората" се появява при хора със и без диабет. Терминът се отнася до ежедневното производство на хормони от организма около 4:00-5:00 часа сутринта. През това време организъмът произвежда по-малко инсулин и повече глюкагон, който повишава кръвната глюкоза. Най-добрият начин да разберете как феноменът на зората ви влияе, е да носите CGM или да се събудите и да проверите кръвната си глюкоза рано сутрин с глюкоммер. Ако приемате инсулин, може да се наложи да коригирате дозата си така, че да покриете това ранно сутрешно повишаване на глюкозата. Обърнете внимание, че макар и често срещан, този феномен не се случва при всеки!

25. Проблеми с инфузионния сет

Инфузионните сетове не са толкова добре разучени от хората, които ползват помпи, колкото бихме искали. Огромен брой фактори могат да доведат до по-високи нива на глюкозата: въздушни мехурчета в тръбите, запушена канюла, инфектиране или дори местоположението на помпата. Ако носите помпа и вашата глюкоза е неочаквано висока, най-добрата първа стъпка е да проверите помпата и да смените мястото ѝ. Кръвната ми глюкоза е винаги по-висока на третия ден от носенето на инфузионния сет.

26. Белези и липодистрофия

Използването на едни и същи места по тялото за инжектиране или поставяне на помпа може да доведе до липодистрофия и натрупване на белези – това води до неустойчиво усвояване на инсулина, което води до гликемична вариабилност и затруднява прекарването на повече време в целевата зона. За да избегнете тези проблеми, сменяйте местата за инжектиране/помпа на ротационен принцип и не използвайте игли повторно.

27. Интрамускулно поставяне на инсулин

Поставянето на инсулин в мускулната тъкан или в област с тънък слой подкожна мазнина може да увеличат риска от хипогликемия – особено, ако това се случи преди физическа активност. Например, когато изляза да покарам колело, виждам много по-голям спад в кръвната глюкоза, ако съм поставил помпата си на крака в сравнение с други места. Мои приятели на инжекции споделят същото.

28. Алергии

Въпреки че не съм открил никакви проучвания по тази тема, някои пациенти съобщават за по-високи нива на кръвната си глюкоза, когато алергиите им се проявяват. Някои предположиха, че това се дължи на хормона на стреса кортизол.

29. По-високо ниво на кръвната глюкоза

Хипергликемията може да доведе до състояние, известно като "глюкотоксичност", което действително може да предизвика инсулинова резистентност. Имате ли нужда от коригиране на много

висока кръвна глюкоза с много повече инсулин, отколкото предполага корекционният ви фактор? Когато аз имам висока кръвна глюкоза в продължение на много часове, се оказвам много по-резистентен към инсулина.

30. Менструация



Няма категоричен отговор на въпроса как менструалните цикли влияят върху кръвната глюкоза на жените. Много жени съобщават за високи нива на кръвната глюкоза няколко дни преди началото на цикъла, докато други забелязват рязък спад в нивата на кръвната си глюкоза. За да разберете как реагирате, най-добре е да проверявате кръвната си глюкоза по-често през това време на месеца.

31. Пубертет



Високите нива на хормони, отделяни по време на пубертета – растежен хормон, тестостерон, естроген, кортизол – могат да повишат инсулиновата резистентност. Според някои оценки, юноши с диабет може да се нуждаят от до 30% - 50% повече инсулин от възрастните, за да запазят своите нива на кръвна глюкоза в целевата зона. JDRF има ценен инструмент за тийнейджъри с повече подробности. (Juvenile Diabetes Research Foundation – JDRF Фондация за изследване на диабет при деца е организация с нестопанска цел, която финансира изследвания на диабет тип 1 (T1D) и се застъпва за законово регулиране, благоприятстващо медицинските изследвания и улесняващо пускането на пазара на нови медицински изделия. Б.пр.)

32. Цьолиакия



Нелекувана цьолиакия, водеща до увреждане на тънките черва, може да увеличи риска от хипогликемия, тъй като тънките черва вече не могат да усвояват правилно хранителните вещества. Нелекувана цьолиакия може да допринесе за "нередовни нива на кръвната захар." Според Celiac Disease Foundation, около 6% от хората с диабет тип 1 имат цьолиакия, която е шест пъти по-висок процент от общата популация. Няма установена връзка между диабет тип 2 и заболяването цьолиакия.

33. Пушене



Някои проучвания показват, че тютюнопушенето може да повиши инсулиновата резистентност, а хората с диабет, които пушат, е по-вероятно да имат проблеми с дозирането на инсулина и с управлението на диабета си в сравнение с непушачите диабетици. Пушачите също така имат по-висок риск от сериозни усложнения.

Фактори на околната среда

34. Увреден инсулин



Ако инсулинът ви нормално е прозрачен, но внезапно е помътнял, това може да е сигнал, че е увреден от твърде студено или твърде горещо време, от силно слънце (бележка: NPH е винаги мътен). Ако няма промяна във външния вид, може да е трудно да разберете дали флаконът с инсулин наистина е наред, докато не опитате нов. Открих, че инсулин, който е "увреден", обикновено все още работи, но просто не толкова добре – може да е необходимо по-голямо количество инсулин, отколкото обикновено, за да намалите кръвната си глюкоза, а също и че инсулинът работи непредсказуемо. Неотвореният инсулин трябва да се съхранява в хладилник на приблизително 3° - 8° C. Според FDA, инсулинът може да бъде оставен неохладен при температура от 15° - 30° C до 28 дни.

35. Неточно получена стойност



Макар че това изглежда доста очевидно, често проверявам няколко пъти подред показанията, тъй като не вярвам на първоначалната стойност на измервателния уред – в много случаи, втория път получавам много по-ниска стойност и това е, защото не съм измил ръцете си преди убождането. За глюкомер, който се нуждае от малка кръвна проба от 0,3 микролитра, петънце глюкоза върху пръста или теглото на праховите частици ще увеличи показанието с 26 ммол/л! Препоръчвам ви да проверите отново дали стойността на измервателния уред е много по-различна от това, което чувствате. Ако носите CGM, това е чудесен начин, за да сверите стойността на измервателния уред с отчитането на вашия сензор.

36. Външна температура



Един научен преглед на връзката между телесната температура и кръвната глюкоза при диабет (2016) обобщава много изследвания и аз бях поразен от някои доказателства, че излагането на студ може

да подобри инсулиновата чувствителност при диабет тип 2. Някои хора с диабет също съобщават, че седенето на слънце намалява кръвната им глюкоза – един блог от д-р Джейн К. Дикинсън от Колумбия предполага, че разширяването на кръвоносните съдове от топлината може да бъде отговорно за това (подобно на ефекта при горещ душ или гореща вана). В раздела за коментари други потвърждават, че студеното време кара техните стойности на кръвната глюкоза да намаляват – може би, това е свързано с изразходваната от организма енергия (треперене), за да останат топли. Очевидно са необходими повече изследвания за влиянието на температурата и други свързани фактори (упражнения, хидратация, точност на измерване, инсулин с изтекъл срок), но е повече от ясно, че външната температура е независим биологичен фактор, който засяга кръвната глюкоза.

37. Слънчево изгаряне

Читателите на diaTribe, заедно с много други източници (CDC, Cleveland Clinic, ADA), отбелязват, че слънчевото изгаряне стресира организма и може да повиши кръвната глюкоза. Това е свързано с фактора "Стрес и болест", но тъй като слънчевите изгаряния са толкова чести и не предизвикват голяма тревога, го извеждам като самостоятелен фактор тук.

38. Надморска височина

Въпреки че повечето проучвания, свързани с диабета и надморската височина засягат в по-голяма степен точността на измервателите на кръвната глюкоза, има някои сведения, че височината може да увеличи инсулиновата резистентност. Открих, че когато отивам в райони с голяма надморска височина като Колорадо, имам нужда от около 20-30% повече базален инсулин. Въпреки това, ако отидете на голяма надморска височина, за да спортувате (например да карате ски), може да откриете, че имате нужда от по-малко инсулин.

Поведение и вземане на решения

39. Честота на измерванията

По-честите измервания на глюкозата ми осигуряват безопасно управление на диабета и способност да насоча кръвната си глюкоза обратно към целевата зона, ако е започнала да се повишава или да пада. Освен това, данните за глюкозата осигуряват полезна обратна връзка за това, което съм направил добре или какво бих могъл да направя по друг начин следващия път. При измерване и с глюкомер и със сензор СGM, колкото по-често някой получава показания за глюкозата си, толкова по-добре (повече време в целевата зона, по-малко хипогликемии, по-нисък HbA1c и т.н.)

Аз лично мисля, че данните за нивата на кръвната глюкоза са ключов фактор при вземането на решения и изучаването на вашия диабет.

40. Избор на действие

Нашето поведение, естествено, влияе на кръвната ни глюкоза, особено, когато е свързано с храненето и дозирането на инсулина. Ето две идеи, които съм обмислял много и са базирани на чудесни книги, които съм чел по тази тема (Nudge, Switch, Mindless Eating и The Undoing Project):

- Размер на чинията/купата: същата храна в по-малка чиния изглежда като по-голяма порция. В diaTribe силно препоръчваме да преминете на 20-сантиметрови чинии. Същото важи и за купичките – колкото по-голяма е купата, толкова повече ще ядете.
- "Това, което виждам" (дръжте нездравословната храна далеч от погледа): Когато наоколо има нездравословна храна – особено ако е пред очите ми, е по-вероятно да я изям. Когато хлябът се донесе на масата в ресторанта, много вероятно е да взема хапка, а след това две и накрая да довърша с половин хляб. Когато съхранявам таблетки с глюкоза на удобни места близо до мен, има по-голяма вероятност да коригирам ниската си кръвна глюкоза с предсказуема корекция, а не да отварям хладилника и да се нахвърлям на храната. Накратко, това, което виждам влияе директно върху това, което избирам, което води до големи промени в кръвната ми глюкоза.

41. Посока на вземане на решения

Мисля, че пет чисто човешки склонности имат особено забележимо влияние върху избора и нивата на кръвната глюкоза:

"Доброто настояще" (хиперболична отстъпка): Представете си, че ви дадат да избирате между две награди, които обаче, ще получите в различно време. Повечето от нас предпочитат наградата, която пристига по-скоро, отколкото тази, която биха получили по-късно. Бихте ли предпочели 5 долара в момента или 10 долара след три седмици? Това е вероятно най-голямото предизвикателство при диабета

– по-лесно е да дадем приоритет на това как се чувстваме в момента и какво ни се прави сега, отколкото да приемем някои ограничения в името на дългосрочните ползи от поддържането на кръвната глюкоза в целевата зона. Това оказва огромно въздействие върху избора на храни, или върху мотивацията за физически упражнения. Лесно е да се направи грешен избор – и да се видят произтичащите от това високи нива на кръвната глюкоза, щом удоволствието е незабавно.

"Мразя да губя": Ние предпочитаме да избягваме загубите, вместо да придобиваме еквивалентни печалби: по-добре е да не изгубим 10 долара, отколкото да намерим 10 долара. Хипогликемията е най-добрият пример за загуба, която всеки с диабет иска да избегне. Това може да доведе до повече време с висока кръвна глюкоза, особено при тези, които нямат достъп до CGM или достатъчно ленти за глюкомер. Прекалената предпазливост влияе на всички видове избор при диабета, като например каква трябва да е целевата кръвна глюкоза (напр. 8.3 срещу 5.5 ммол/л), кога да се коригира високата кръвна глюкоза, каква да е кръвната глюкоза през нощта и още много други.

Негативизъм: По-лесно е да се припомнят неприятните спомени в сравнение с положителните спомени. Това е тезата на Bright Spots & Land Mines – всички сме склонни да се фокусираме върху нещата, които вървят погрешно, което поставя акцент върху грешките и вината. Това фокусиране върху отрицателното понякога е полезно, но може да доведе до много силно чувство за вина, неудовлетвореност и изчерпана мотивация. Намирането на Bright Spots – тези неща, които работят добре и трябва да бъдат повтаряни – помага за преодоляване на негативния характер и има голям положителен ефект върху кръвната ми глюкоза.

Селективно съвпадение: Хората често създават модели, когато такива не съществуват. Хората с артрит винят за увеличената си болка промените във времето, но не обръщат особено внимание има ли промяна на времето, когато състоянието им е стабилно. Както обобщава д-р Амос Тверски през 1995 г. "Един ден на силна болка и екстремни метеорологични условия може да изгради доживотна вяра в тяхната пряка зависимост." Тъй като има толкова много фактори, които влияят на кръвната глюкоза, лесно е да се направят неточни заключения за причината и следствието. Например, единственият път, когато ядох еди-какво-си, кръвната ми глюкоза остана в целевата зона – следователно, това е страхотна храна за ядене. В действителност, винаги се опитвам да потвърдя кое как влияе на кръвната ми глюкоза с множество експерименти и тестове.

Нетипични прояви: При оценка на определена ситуация най-скорошните примери, които ни идват на ум, често водят до вземане на решение – дори ако те не са типични за реалната тенденция. Например, след една нощ, прекарана с ниска кръвна глюкоза, често се изкушавам да променя целия си режим на инсулин, дори ако в предишните шест нощи съм нямал ниски нива.

42. Семейни отношения и социален натиск



На неотдавнашна среща на JD RF, психологът д-р Вайсберг-Бенчел посочи връзката между тъгата и нивата на кръвната глюкоза. Интересното е, че тя спомена как сериозните семейни конфликти и страдания, свързани с близките хора са свързани с по-високите нива на HbA1c при деца и тийнейджъри с диабет. На този етап бих добавил и социалния натиск, както споменах в скорошна статия за избора ми какво да ям в пицария. За мен това е друг фактор, който си струва да се посочи – враждебна семейна или социална среда могат пряко да повлияят на кръвната глюкоза.

Оригиналната статия на английски език можете да намерите на адрес:
<https://diatribe.org/sites/default/files/42FactorsPDF - October 28%2C 2018.pdf>