



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O zdraví](#) 17. 6. 2019 | Daniel Mareš

# Cukr může být spouštěčem Alzheimerovy choroby, uvádí studie

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Cukr-muze-byt-spoustecem-Alzheimerovy-choroby,-uvadi-studie\\_\\_s10012x19299.html](http://magazin/clanky/o-zdravi/Cukr-muze-byt-spoustecem-Alzheimerovy-choroby,-uvadi-studie__s10012x19299.html)

Alzheimerova choroba, která způsobuje demenci, trápí značné procento populace po celém světě. Této nemoci, kterou máme v genech, se dá jen velmi těžce bránit. Existují v podstatě jen různá preventivní podpůrná opatření. Nové studie ale poukazují na to, že jedním ze spouštěčů této choroby může být i cukr. Co je na tom pravdy a jakých potravin bychom se proto měli vyvarovat?



Studie vypracované na toto téma uvádí, že právě lidé trpící cukrovkou se mohou v pozdějším věku potýkat s touto **nebezpečnou degenerativní chorobou zasahující mozek**. Jeden z posledních výzkumů provedený na arizonské univerzitě poukazuje na to, že pokud budeme jíst potraviny s vysokým obsahem cukru, může u nás skutečně cukrovka propuknout.

„Samozřejmě musíme brát vždy v potaz, že se jedná o závěry různých studií, které jsou založené na výzkumu menšího počtu jedinců. To se týká většiny zatím provedených testů. Na místě by proto byl nějaký komplexnější, který by **účinky cukru na propuknutí Alzheimerera skutečně potvrdil nebo vyvrátil,**“ uvádí oslovená lékařka Lucie Nováková.

I tak se ale na zmiňovaný americký výzkum podívejme. Zúčastnilo se ho přes 120 čtyřicátníků až šedesátníků. Nikdo z nich přitom cukrovkou ani Alzheimerovou chorobou zatím netrpěl, ale **obě dvě onemocnění měli v genech.**

„Všichni účastníci testu museli absolvovat vyšetření, která sledovala a měřila takzvanou **metabolickou aktivitu mozku,**“ uvádí Nováková s tím, že právě tento symptom se objevoval u lidí, kteří měli **zvýšenou hladinu cukru v krvi.** „Pokud budeme mít podobných testů více, mohly by skutečně pomoci k tomu, abychom Alzheimerovu chorobu **dokázali zachytit včas,** tedy v době, kdy je ještě možné jí co nejvíce oddálit,“ uvádí lékařka.



Spojitost mezi Alzheimerem a vysokou hladinou krevního cukru našli například i britští vědci z Kings College London. Ti také dospěli k závěru, že **vysoká hladina cukru stojí za poškozením enzymu**, který ovlivňuje tělesnou reakci, a to už v počátečních stádiích

Alzheimerovy choroby. V souvislosti s touto nemocí se také často skloňuje výraz **hyperglykémie** – tedy vysoká hladina krevního cukru, což je velmi známý příznak **nejen cukrovky, ale například i obezity**.

„V podstatě už víme, že u [lidí trpících cukrovkou](#) je skutečně větší pravděpodobnost propuknutí Alzheimerovy choroby. Odborníci ale namítají, že zatím není zcela prozkoumána **souvislost mezi procesem glykace a úrovní cukru v krvi**,“ říká doktorka.

# Jednoduchá léčba neexistuje

Kde se vlastně bere obávaný Alzheimer?

„Tato choroba vzniká ve chvíli, kdy se začnou vytvářet destičky z takzvaných abnormálních proteinů, které následně **postupně ochromují naše mozkové buňky**,“ uvádí Nováková.

Příznaky této choroby přitom **velmi často přehlízíme**.

„První fáze trvá obvykle **čtyři roky**. V této době je přitom velmi těžké jí odhalit. Asi nikoho nepřekvapí, že **prvotním faktorem je výrazný úbytek naší paměti**,“ popisuje oslovená lékařka.

Pacient začíná mít obvykle problémy se souvisle vyjadřovat a nemůže si často vzpomenout na nějaké to slovíčko. Následně **postupně ztrácí i logické uvažování**, zapomíná věci. Případně pořád dokola vykládá stále tu samou příhodu.

Říkáte si, že takové to běžné zapomínání věcí a slov se děje dennodenně i

vám?

„Nemusíte se bát, nemusí to být jasný příznak závažného ubývání mozkových buněk. Náš mozek je totiž uzpůsoben tak, aby si pamatoval **jen skutečně důležité a podstatné věci**, ty další vypouští. Pokud ale odeznívá i zmiňované logické myšlení, soudnost atd., skutečně se může jednat o příznaky nastupující Alzheimerovy choroby,“ upozorňuje Nováková s tím, že **tři roky poté může následovat období poruch chování**.

„Jedinec začne například **ztrácet orientaci i ve známém prostředí**, ve své čtvrti, městě. Časté jsou i různé nehody, kdy jedinec například zapomene vypnout sporák, nezamkne auto. Zapomene, kde zaparkoval. Mezi další příznaky patří i **poruchy spánku**, který pak dohání přes den. Poté následuje



další asi **dvouletá fáze, kdy člověk přestane poznávat své blízké**. Jedinec chřadne i fyzicky, špatně chodí, neudrží předměty běžné denní potřeby a v této fázi jsou časté i poruchy udržení stolice či moči."

„Poslední asi rok trvající fáze není žádný med. Pacient už nekomunikuje s okolím, dá se říci, že „o sobě neví“ a **potřebuje čtyřadvacetihodinovou péči**. Také je nutné připomenout, že přímo na Alzheimerera či demenci člověk neumírá. Důvodem může být **celkové oslabení organismu, ztráta imunity** a například díky tomu smrtelný zápal plic, chřipka či nějaké závažnější onemocnění,“ popisuje doktorka.

Celé toto období od prvních příznaků až po poslední fázi a následné úmrtí, trvá **zhruba deset let**.

„Výzkum jde ale stále dál, ať už se jedná o zmiňovanou glukózu či hlavně o změny ve složení mozkomíšního moku – **ty jsou totiž zjistitelné už několik let před tím**, než se vůbec objeví první výše zmiňované příznaky,“ říká lékařka.

Častým problémem při diagnostice je věk pacienta, pokud je vyšší, obvykle se má za to, že se jedná jen o **běžné příznaky seniorského věku**, to je ale hrubá chyba.

- Pokud u sebe či u blízkých pozorujete výše uvedené příznaky, bylo by dobré vyhledat lékařkou pomoc. Neodkládejte to „na potom“.

V počátečních stádiích se dá totiž nemoc co nejvíce oddálit. Obecně se pak doporučuje **procvičování mozku křížovkami, četbou, například učením cizích jazyků, ale i sportem**. Běžte si zaběhat, navštivte fitness centrum – prospějete tak vašemu tělu, ale i psychice.

---

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)