

## Igl effect da vivonda senza zucher

Per sia lavur da matura al gimnasi a Mustér ha Ilu Maria Demont fatg in experiment cun sia famiglia

Hans Huonder/FMR

Che zucher gusta bein, mo ei buca cumpleinamein saun pil tgierp, ei enconuscent. La maturanda Ilu Maria Demont ha vuliu saver tgei effect ch'il zucher ha silla psica, sil stadi dalla sanadad e la prestaziun dil carstgaun. Per quei motiv ha ella «drecretau in'abstinenza» da zucher per sia famiglia duront diesch jamnas. Ils resultats da quei experiment muossan tgei ch'il zucher fa cul tgierp. Che la giuvna da Mustér ha eligiu quei tema ha in motiv special e l'influenza dil zucher accumpogna ella da pign ensi. «Jeu hai diabetes 1 e per quei motiv fatschenta il zucher mei permanentamein. Jeu hai denton empriu da viver cun quei. Tgisà, forsa dat ei in di ina soluziun persuerter», di *Ilu Maria Demont*. Il zucher che procura en numerusas vivondas per gust ei in problem general ch'ins hagi diabetes ni buca. In diever memia grond e nuncontrollau sa menar a surpeisa sch'in carstgaun ha denter auter buca sufficientamein moviment. El ei denton era cumbinaus culla resca ch'in carstgaun survegn cul temps diabetes II.

### La famiglia ei segidada

«Igl effect d'ina vivonda senza zucher». Aschia senumna la lavur dalla maturanda Ilu Maria Demont. Per saver far quella lavur da retscherca ei sia famiglia stada a disposiziun ad ella: Dus fargliuns ed ils geniturs. Ella ha vuliu saver tgei effect ch'il zucher ha silla situaziun psichica, il stadi dalla sanadad sco era la prestaziun dil carstgaun: «Duront diesch jamnas havein nus desistiu da scadin zucher sco supplement tier la vivonda. Quei experiment havein nus fatg avon exact in onn.» La situaziun cul corona hagi levgiu quei experiment: «En quei temps ha ei dau negins arranschaments da fatschenta, publics ni da famiglia. Aschia eis ei era buca stau pusseivel da consumar vivonda completada cun zucher. Nus havein saviu seconcentrar cumpleinamein silla vivonda cheu a casa, bein savend tgei che quella cuntegni.» Grazia a corona ei il decuors digl experiment allura staus pli che optimals. Avon e suenter quellas diesch jamnas d'abstinenza da zucher ei il saung dils tschun probands vegnius controllaus, medemamein ei vegniu fatg in test da cundiziun. Mintg'jamna han ils tschun dels empleniu ora in formular cun entginas damondas per exempel davart la situaziun dalla psica ni il sesentir corporal: «Aschia hai jeu saviu giudicar la situaziun ton en fuorma subjectiva sco era objectiva.»

### Igl effect ei evidents

Tier ella sezza hagi quei temps senza zucher sco supplement alla maglia procurau per ina clara migliur dallas valurs dil spiegel dil saung: «En quella fasa ein las valurs dil saung era stadas pli constantas.» Tiels ulteriurs confamigliars ein midadas dallas valurs da saung buca stadas da constatar, persuerter tier la peisa. Dus han ussa entgins kilos dameins silla stadera.

Sch' il tgierp funcziuna endretg, regulescha igl insulin tut da sesez il spieghel da zucher. Tier mes fargliuns e geniturs ei quei il cass, per quei motiv ein las valurs dil saung stadas leu senza grondas midadas en quei temps», di Ilu Maria Demont. Negin effect relevant ha quei experiment senza zucher giu silla psica dil carstgaun: «Quei savess denton era vegnir attribuiu agl effect dalla veta speciala duront la crisa dil coronavirus.» Siu facit suenter quell' emprova duront diesch jamnas ei clars: «Jeu cussegliel a tuttas pesunas che han diabetes ni che vulan viver pli cunscient e sanadeivel da desister da memia bia zucher.» En tgei direcziun da studi ni da professiun che Ilu Maria Demont va suenter sia matura al gimnasi dalla claustra a Mustér ei aunc buca dil tut clar, mo sco ei vesa ora stat quella buca en connex cun medischina ni sanadad: «Ei savess esser architectura ni architectura interna.» En sia lavur da matura tematisescha ella denter auter era la muntada dil zucher el mintgadi dil carstgaun. Zucher vegn aschuntau a fetg biara vivonda, savens era cun indicaziuns complexas da quels supplements. «Il trend d'ina vivonda sanadeivla crescha dapi onns ed aschia sto era la purschida vegnir adattada. Da quella tendenza prendan era ils concerns da victualias enconuschientscha. Els han entschiet a reducir la cumpart da zucher e da precisar il cuntegn dalla vivonda», constatescha Ilu Maria Demont.