

# ŻYWIENIE W CUKRZYCY

## CUKRZYCA TO CHOROBA SPOŁECZNA

Od kilku dziesięcioleci na całym świecie obserwuje się stały wzrost zachorowalności, szczególnie na cukrzycę typu 2.



Statystycznie 1 na 12 osób choruje na cukrzycę.

Połowa z chorujących nie wie, że jest chora.

Dzieje się tak dlatego, że hiperglikemia (czyli podwyższony poziom glukozy) nie boli! Dlatego chorzy często latami nie mają świadomości cukrzycy.

Ale przewlekła hiperglikemia nieuchronnie prowadzi do uszkodzeń, zaburzeń czynności i niewydolności różnych narządów, a szczególnie:

- oczu,
- nerek,
- nerwów,
- serca,
- naczyń krwionośnych.

## RÓŻNE TYPY CHOROBY, JEDNA WSPÓLNA CECHA

Według WHO cukrzyca jest grupą chorób metabolicznych, które charakteryzuje zwiększone stężenie glukozy we krwi, czyli hiperglikemia.



Aktualnie Polskie Towarzystwo Diabetologiczne wyróżnia 4 typy cukrzycy:

- Cukrzyca typu 1, która jest chorobą autoimmunologiczną i dotyczy głównie osób młodych, przed 30 r.ż. Patofizjologia tego schorzenia polega na stopniowym zaniku komórek  $\beta$  trzustki, które są odpowiedzialne za wydzielanie insuliny niezbędnej do metabolizowania glukozy.
- Cukrzyca typu 2 - występuje głównie u osób po 30. r.ż. i jest związana z insulinoopornością, tj. zmniejszeniem wrażliwości mięśni oraz innych tkanek na działanie insuliny
- inne niespecyficzne typy cukrzycy (genetyczne defekty czynności komórki  $\beta$  wydzielających insulinę, genetyczne defekty działania insuliny, leki, infekcje, endokrynopatię, choroby trzustki.
- Hiperglikemia po raz pierwszy rozpoznana w ciąży – cukrzyca ciążowa, cukrzyca w ciąży.



SAMODZIELNY PUBLICZNY  
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ  
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2  
16-500 Sejny



Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

tel. (87) 517-23-14  
fax (87) 517-23-35

www.szpital.sejny.pl  
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785  
REGON: 790317340

# ŻYWIENIE W CUKRZYCY

## OBJAWY CUKRZYCY

Do sygnałów ostrzegawczych cukrzycy, które jednak nie zawsze występują należą:

- zwiększone pragnienie,
- częste oddawanie moczu,
- niewytłumaczalne zmęczenie i słabość,
- zwiększenie apetytu,
- infekcje,
- choroby skóry,
- opóźnione gojenie się ran.
- Skóra może swędzieć, może się stać się sucha, łuszczyć się,
- Mogą pojawić się nawracające infekcje grzybicze, zwłaszcza w obrębie układu moczowo-płciowego,
- Może wystąpić charakterystyczny rumieniec cukrzycowy.

## DLACZEGO CHORUJEMY

- ✓ Otyłość trzewna zwiększa ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 2 i dlatego ponad 90 % osób z tym typem cukrzycy jest otyłych
- ✓ Zaburzenia gospodarki węglowodanowej to wstęp do cukrzycy
- ✓ Niewątpliwie niewłaściwa dieta
- ✓ Czynniki zapalne
- ✓ Dysbioza w przewodzie pokarmowym – czyli zaburzenia w jelitach proporcji między bakteriami probiotycznymi a patogennymi.
  
- ✓ Ale też do rozwoju cukrzycy predysponują nas czynniki, na które nie mamy wpływu jak wiek, czy płeć.
  
- ✓ Cukrzyca może też towarzyszyć innym chorobom:
  - chorobom wewnątrzwydzielniczej części trzustki,
  - endokrynopatiom (nadczynność tarczycy, choroba Cushinga, akromegalia, guzy nadnerczy),
  - zakażeniu wirusem różyczki lub cytomegalii,
  
- ✓ lub może być wynikiem przyjmowanych leków – glikokortykosteroidów, hormonów tarczycy, tiazydów,  $\alpha$ -interferonu.



SAMODZIELNY PUBLICZNY  
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ  
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2  
16-500 Sejny



tel. (87) 517-23-14  
fax (87) 517-23-35

www.szpital.sejny.pl  
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785  
REGON: 790317340

Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

# ŻYWIENIE W CUKRZYCY

## CUKRZYCA TYPU 2 – TO NAJCZĘSTRZY TYP NA ŚWIECIE!

Najczęściej mamy do czynienia z cukrzycą typu 2 – aż 90 - 95 % wszystkich chorych na cukrzycę to chorzy z typem 2.

*Co się dzieje w organizmie kiedy chorujemy, czyli co z tą glikemią i insuliną?*

Podczas przebiegu cukrzycy w organizmie mają miejsce dwa następujące po sobie defekty metaboliczne:

1. insulinooporność,
2. upośledzone wydzielanie insuliny.

Po kolei:

Niezdrowy tryb życia, dieta obfitująca w cukry proste i żywność przetworzoną, brak ruchu to często przyczyny nadwagi i otyłości.



INSULINOOPORNOŚĆ ↓

Otyłość, zwłaszcza trzewna jest jedną z głównych przyczyn insulinooporności. Nadmierna ilość tkanki tłuszczowej zmniejsza wrażliwość tkanek na insulinę i doprowadza do insulinooporności. Tkanki tracą zdolność do odbierania glukozy z krwi.

Hiperglikemia także przyczynia się do insulinooporności  
*Jak to się dzieje?*



Glukoza jest naszym paliwem biologicznym.

Pozyskujemy ją ze źródeł egzogennych – czyli ze spożywanych przez nas pokarmów. Nadmiar glukozy umiemy przechować – w postaci glikogenu w wątrobie i mięśniach. Przy obniżeniu poziomu glukozy we krwi cukier ten jest uwalniany z glikogenu i wykorzystywany przez organizm według potrzeb. W sytuacji braku glukozy egzogennej (np. diety głodówkowe), organizm radzi sobie wytwarzając glukozę z innych substratów (np. aminokwasów – cząsteczek białek).

**Organizm więc dąży do utrzymania homeostazy – a więc stałego poziomu glukozy.**



SAMODZIELNY PUBLICZNY  
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ  
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2  
16-500 Sejny



tel. (87) 517-23-14  
fax (87) 517-23-35

www.szpital.sejny.pl  
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785  
REGON: 790317340

Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

# ŻYWIENIE W CUKRZYCY

Po posiłku znacznie podnosi się poziom cukru we krwi. Organizm radzi sobie z nim za pomocą insuliny. Głównym enzymem odpowiedzialnym za metabolizm glukozy jest insulina właśnie, produkowana przez komórki  $\beta$  trzustki. Zwiększenie stężenia glukozy w organizmie wywołuje wydzielanie insuliny, która powoduje wychwytywanie glukozy przez mięśnie szkieletowe.

Tak jest u zdrowych osób.

Natomiast:



Spożywanie dużej ilości cukrów prostych, które znajdują się m.in. w słodyczach, przekąskach i białym pieczywie, a także częste przekąszanie pomiędzy posiłkami doprowadzają do hiperglikemii (stanu przecukrzenia we krwi), a w odpowiedzi organizmu do zwiększenia wydzielania insuliny.

Hiperglikemia powoduje hiperinsulinemię (zwiększone wydzielanie insuliny)



Glukoza, krążąca we krwi musi zostać wychwycona przez mięśnie i tkanki obwodowe. Jeśli jest jej więcej, to i więcej insuliny musi zostać wyprodukowane. Ten stan nazywamy hiperinsulinemią.

Wraz z upływem czasu i toksycznym działaniem na trzustkę hiperglikemii i hiperinsulinemii następuje upośledzenie wydzielania insuliny.

Hiperglikemia i hiperinsulinemia powodują upośledzone wydzielanie insuliny.



Siedzący tryb życia, spędzanie wielu godzin przed komputerem czy telewizorem nasilają wspomniany patomechanizm, gdyż mięśnie nie pracując, nie mogą zużywać nadmiaru przyjmowanej glukozy.



SAMODZIELNY PUBLICZNY  
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ  
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2  
16-500 Sejny



tel. (87) 517-23-14  
fax (87) 517-23-35

www.szpital.sejny.pl  
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785  
REGON: 790317340

Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

# ŻYWIENIE W CUKRZYCY



Stres w domu lub pracy dodatkowo powoduje utrzymywanie się dużego stężenia glukozy, doprowadzając do zmniejszenia wrażliwości tkanek na insulinę oraz nasilając dodatkowo chęć podjadania.

## CUKRZYCA W BADANIACH

Zasadniczą rolę w diagnozowaniu cukrzycy odgrywa oznaczenie stężenia glukozy we krwi (glikemii).

GLIKEMIA w mg/dl		ROZPOZNANIE
PRZYGODNA	$\geq 200$	CUKRZYCA, gdy dodatkowo występują objawy hiperglikemii
NA CZCZO	70 - 99	Prawidłowa glikemia na czczo
	100 - 125	Nieprawidłowa glikemia na czczo
	$\geq 126$	CUKRZYCA
W 120.MINUCIE DTTG	$< 140$	Prawidłowa tolerancja glukozy
	140 - 199	Nieprawidłowa tolerancja glukozy
	$\geq 200$	CUKRZYCA

Kryteria diagnostyczne cukrzycy wg Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego

## DIETA W CUKRZYCY POZWAŁA TRZYMAĆ GLIKEMIEJĘ W RYZACH!

Nieleczona cukrzyca prowadzi do nieprawidłowego funkcjonowania oczu, nerek, czy serca. To nieprawidłowe nawyki żywieniowe wraz z brakiem aktywności fizycznej przyczyniają się do choroby. Dlatego w leczeniu cukrzycy typu 2 tak istotna jest modyfikacja stylu życia.

Przestrzeganie zaleceń to warunek **utrzymania właściwego stężenia glukozy i tłuszczów (lipidów) we krwi oraz optymalnego ciśnienia tętniczego.**

**Dobrze dobrana dieta zmniejsza ryzyko wystąpienia powikłań cukrzycy, jak również redukuje ryzyko chorób naczyniowych.**

**Właściwy model żywienia odgrywa także ważną rolę w prewencji i leczeniu przewlekłych powikłań cukrzycy (mikroangiopatii, retinopatii i nefropatii cukrzycowej).**

**W przypadku nadwagi lub otyłości dobrze jest się stopniowo zmniejszać masę ciała. Powinno się chudnąć 0,5 – 1kg w ciągu tygodnia. Wpłyne to korzystnie na wrażliwość tkanek na insulinę oraz funkcjonowanie całego organizmu. Redukcja już 5% masy ciała wiąże się z korzyściami metabolicznymi, ale optymalnie powinna ona sięgnąć co najmniej 7%. Dieta powinna być dostosowana indywidualnie do pacjenta, w tym celu warto zgłosić się do dietetyka.**



SAMODZIELNY PUBLICZNY  
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ  
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2  
16-500 Sejny



tel. (87) 517-23-14  
fax (87) 517-23-35

www.szpital.sejny.pl  
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785  
REGON: 790317340

Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

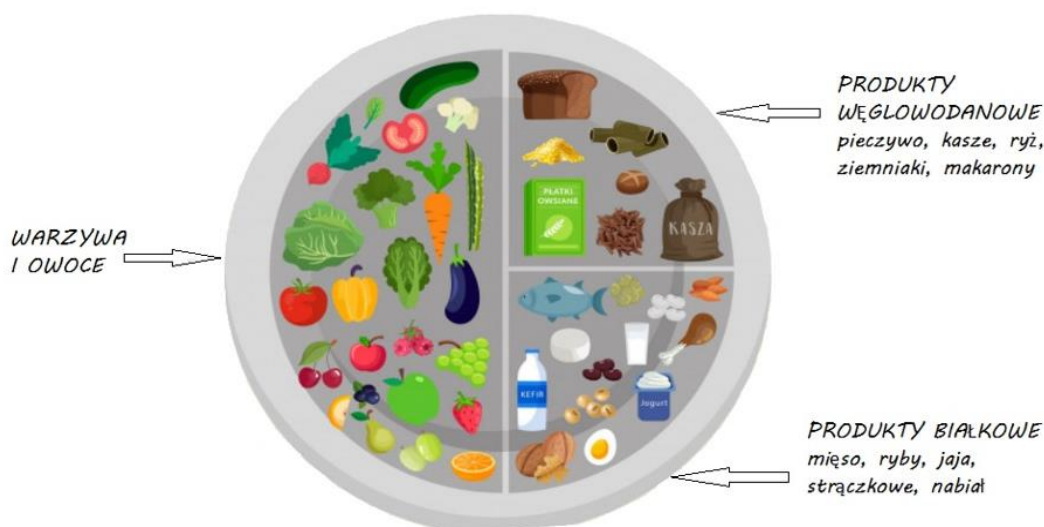
# ŻYWIENIE W CUKRZYCY

Co zatem należy jeść i jak?

**Żywienie w cukrzycy to nic innego jak zdrowe żywienie !**

Powinno być więc oparte na piramidzie zdrowego żywienia / talerzu zdrowego żywienia, które niejednokrotnie omawialiśmy już w Czytelni.

Dla przypomnienia:



## NAJWAŻNIEJSZE W DIECIE CUKRZYKA

W diecie cukrzyka są pewne elementy, szczególnie ważne!

### ✓ Regularność posiłków



• Aby zapewnić wyrównanie przebiegu choroby, a więc kontrolę nad chorobą i skokami glikemii dieta powinna dostarczać każdego dnia podobnych ilości składników odżywczych. Należy więc dbać o regularność posiłków i każdego dnia o tej samej porze zjadać tyle samo, co dnia poprzedniego, a na jutro zaplanować godziny posiłków i ich ilości zbliżone do tych z dnia dzisiejszego.

- Cukrzyca typu 1 lub 2 i insulina – dobrze zaplanować częste posiłki, nawet 6-7 na dobę.
- Cukrzyca typu 2 i leczenie dietą lub dietą i lekami hipoglikemizującymi – warto zaplanować 4-5 posiłków na dobę.



SAMODZIELNY PUBLICZNY  
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ  
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2  
16-500 Sejny



Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

tel. (87) 517-23-14  
fax (87) 517-23-35

www.szpital.sejny.pl  
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785  
REGON: 790317340

# ŻYWIENIE W CUKRZYCY

- Posiłki powinny być zjadane co 3-4 godziny, śniadanie do 2 godzin po przebudzeniu, a ostatni posiłek najpóźniej 2-3 godziny przed snem.
- Nie podjadamy między posiłkami!

## ✓ Mniej cukru!

- Ograniczamy spożycie słodczy i produktów zawierających w składzie cukier.
- Nie słodzimy herbaty, ani kawy cukrem, ani miodem.
- Warto zwracać uwagę na etykiety i wybierać produkty o obniżonej zawartości cukru lub całkowicie go pozbawione. Czasami w takich produktach cukier może być zastąpiony słodzikami. Wybierajmy produkty z naturalnymi słodzikami (jak stewia, ksylitol), zamiast sztucznych słodzików (sukraloza, acesulfam K).



- Warto czytać etykiety - cukier to także: dekstroza, maltodekstryny, fruktoza, maltoza, syrop glukozowo-fruktozowy, laktoza. Producenci dodają je nie tylko do produktów spożywczych, ale też leków i suplementów.

Miód nie jest zamiennikiem cukru.

Miód zawiera glukozę i fruktozę i tak jak cukier – bardzo podnosi poziom glukozy we krwi!



## ✓ Indeks glikemiczny produktów

**To co jemy ma wpływ na poziom glikemii!**

**Na stężenie glukozy we krwi wpływa zarówno ilość spożytych węglowodanów, jak i ich rodzaj.**

Produkty będące źródłem węglowodanów (pieczywo, kasze, ryże, makarony, płatki zbożowe i ziemniaki) powinny być elementem większości posiłków i zajmować około 1/4 talerza. Wiemy to ze zdrowego talarza. Jednak w diecie cukrzyka **bardzo ważne jest, jakie to będą węglowodany.**

Tu z pomocą przychodzi Indeks Glikemiczny (IG).

Klasyfikuje on produkty zawierające węglowodany według tego, jak szybko są trawione i wchłanianie po posiłku. Indeks glikemiczny informuje nas, jak dany produkt spożywczy wpływa na stężenie glukozy we krwi w czasie dwóch godzin po spożytym posiłku. Produkty spożywcze porównuje się z glukozą, której indeks glikemiczny wynosi 100.

Ustalono więc podział produktów na te o niskim IG (< 50), średnim IG (55-70) i wysokim IG (>70).



SAMODZIELNY PUBLICZNY  
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ  
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2  
16-500 Sejny



tel. (87) 517-23-14  
fax (87) 517-23-35

www.szpital.sejny.pl  
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785  
REGON: 790317340

Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

# ŻYWIENIE W CUKRZYCY

Produkty o wysokim indeksie powodują zarówno wysokie stężenie szczytowe, jak i szybki jego spadek. Co z kolei skutkuje szybszym nadejściem uczucia głodu/spadku energii/chęci sięgnięcia po coś słodkiego.

Produkty o niskim IG działają przeciwnie - ulegają trawieniu wolniej, co zapobiega szybkiemu wzrostowi stężenia glukozy i insuliny we krwi. Spożywanie węglowodanów o niskim IG powoduje uczucie sytości, zmniejsza do minimum poposiłkową sekrecję insuliny, a także opóźnia uczucie głodu.

Powolne przyswajanie i stopniowy wzrost oraz spadek poziomu cukru we krwi po spożyciu produktów o niskim indeksie glikemicznym ułatwia jego kontrolę u osób chorych na cukrzycę.

- produkty o niskim indeksie glikemicznym jemy bez ograniczeń
- produkty o średnim indeksie glikemicznym od czasu do czasu
- produktów o wysokim indeksie glikemicznym unikamy

*Co z tym indeksem?*

Zgodnie z indeksem glikemicznym sięgając po węglowodany powinniśmy wybierać surowe, nieprzetworzone warzywa, gruboziarniste kasze, produkty zbożowe z pełnego przemiału oraz ryż nieoczyszczony.

Należy również pamiętać, że nie tylko rodzaj produktu, ale również jego przygotowanie warunkuje poziom indeksu glikemicznego.

**Trzy czynniki mające wpływ na indeks glikemiczny to:**

1. **obróbka termiczna** - potraw nie rozgotowujemy, makaron, kasze, ryż lepiej gotować al dente, a warzywa najlepiej jeść na surowo (jeśli musimy gotować – także al dente)
2. **dojrzałość produktu** - Gdy wybieramy owoce sięgnijmy po te nie za bardzo dojrzałe, gdyż te bardzo dojrzałe mają wyższy IG.
3. **stopień przetarcia** - Wskazane jest jak najmniejsze rozdrobnienie produktu – np. jabłko w kawałku ma niższy indeks niż to starte, zmiksowane.. Lepiej więc zjeść owoc niż mus, zupę z warzywami, niż zupę krem

**Aby obniżyć indeks glikemiczny potrawy warto dodać do posiłku produkty białkowe (drób, ryby, jaja), czy tłuszczowe (oleje, awokado, orzechy, nasiona i pestki).**



SAMODZIELNY PUBLICZNY  
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ  
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2  
16-500 Sejny



tel. (87) 517-23-14  
fax (87) 517-23-35

www.szpital.sejny.pl  
sekretariat@szpital.sejny.pl


NIP: 844-17-84-785  
REGON: 790317340

Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002



# ŻYWIENIE W CUKRZYCY

Jak zmienia się indeks glikemiczny produktów w zależności od obróbki termicznej:

IG ↓	IG ↑
PRODUKT	PRODUKT PODDANY OBRÓBCE TERMICZNEJ
warzywa surowe	warzywa gotowane
owoce surowe	owoce gotowane, pieczone, pasteryzowane, w formie dżemów, musów
makaron al dente	makaron rozgotowany
kasze i płatki ugotowane na sypko	kasze i płatki rozgotowane
makaron, ziemniaki po ugotowaniu i schłodzeniu	makaron, ziemniaki zaraz po ugotowaniu
podgrzane produkty po ich wcześniejszym ochłodzeniu	ciepłe produkty bez ochładzania 

*Dieta o niskim indeksie glikemicznym zmniejsza poposiłkową glikemię i poprawia wrażliwość na insulinę, zmniejsza również stężenie wolnych kwasów tłuszczowych, triglicerydów, cholesterolu całkowitego i LDL, więc obniża także ryzyko chorób serca i zaburzeń lipidowych.*

## ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA W CUKRZYCY

### Warzywa!!!! i owoce

Zgodnie z Talerzem Zdrowego Żywienia połowę talerza podczas śniadania, obiadu i kolacji powinny zajmować warzywa i owoce, które są źródłem błonnika pokarmowego, witamin oraz składników o działaniu antyoksydacyjnym.

### Ile można zjeść?

Łącznie ich dzienna porcja powinna wynosić min. 400 g (z zachowaniem proporcji  $\frac{3}{4}$  warzywa i  $\frac{1}{4}$  owoce). Różnorodne warzywa warto jeść jak najczęściej!



SAMODZIELNY PUBLICZNY  
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ  
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2  
16-500 Sejny



tel. (87) 517-23-14  
fax (87) 517-23-35

www.szpital.sejny.pl  
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785  
REGON: 790317340

Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

# ŻYWIENIE W CUKRZYCY

**Owoce spożywajmy w mniejszej ilości (do 2 porcji dziennie np jedno średnie jabłko i 2 kiwi) - ponieważ zawierają więcej cukrów prostych.**

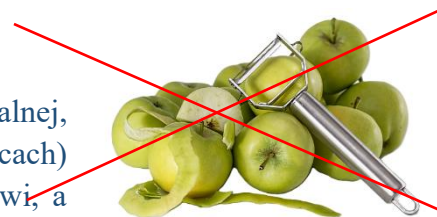
## Jak przygotowywać warzywa i owoce?

Najlepiej surowe lub gotowane al dente! Jeśli musimy gotować, to krótko, w dużej kostce. Oczekajmy aż ostygną. Można dodać białko w postaci, np: jogurtu naturalnego lub tłuszcz, np: olej – to obniży IG. Jeśli dodatkowo będą to surówki do obiadu z mięsem lub owoce jako deser po obiedzie - delectujmy się nimi bez wyrzutów sumienia!

Warzywa i owoce jedzmy ze skórką

Najwięcej błonnika znajduje się w skórce i tuż pod nią.

Odpowiednia zawartość błonnika pokarmowego (jego frakcji rozpuszczalnej, która znajduje się głównie w roślinach strączkowych, w warzywach i owocach) w diecie człowieka zapobiega przed szybkim wzrostem glukozy we krwi, a także korzystnie wpływa na glikemię.



**Owoce dobrze jest łączyć z produktami dostarczającymi białko i/lub tłuszcz,** które opóźniają opróżnianie żołądka, co wydłuża czas trawienia i zapobiega szybkiemu wzrostowi stężenia glukozy i insuliny we krwi po posiłku. Na przykład: garść malin + jogurt naturalny + garstka orzechów/pestek/nasion.



**Owoce nigdy nie powinny stanowić samodzielnego posiłku/przekąski!**

## Jakie warzywa i owoce można jeść w cukrzycy?

*Warzywa, które w diecie cukrzyka można jeść bez ograniczeń*

to: cykoria, ogórki, rabarbar, rzodkiewka, sałata, szczypior, szpinak, szparagi, endywia, boćwina, cebula, kabaczki, kalafior, kalarepa, paprika, pomidory, szczaw, natka pietruszki, koperek.

*Warzywa, które jedzmy rzadziej:*

Brukselka, brukiew, buraki, dynia, fasolka, groszek, jarmuż, kapusta, marchew, pietruszka, pory, rzapa, bób, chrzan, salsefia, seler, skorzonera.

*Szczególnie polecane są owoce jagodowe* takie jak np. jagody, maliny, truskawki.

Wybierajmy te nieprzejrzałe, mniej słodkie i na surowo.

Nie ma konieczności eliminacji z diety takich owoców jak banan, mango, melon.



SAMODZIELNY PUBLICZNY  
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ  
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2  
16-500 Sejny



Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

tel. (87) 517-23-14  
fax (87) 517-23-35

www.szpital.sejny.pl  
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785  
REGON: 790317340

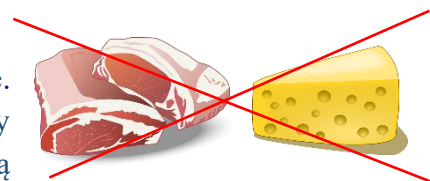
# ŻYWIENIE W CUKRZYCY

## Produkty białkowe

Produkty będące źródłem białka (mięso, ryby, jajka, mleko i jego przetwory oraz nasiona roślin strączkowych) powinny zajmować około ¼ objętości talerza, najlepiej w każdym posiłku.

### Jakie produkty białkowe powinny znaleźć się w diecie cukrzyka?

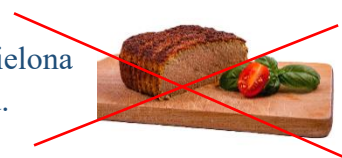
- Warto wybierać chude mięsa i niskotłuszczowe produkty mleczne. Tłuszcze zwierzęce, będące wszak integralną częścią mięsa czy produktów mlecznych zwiększają ryzyko chorób serca, podnoszą poziom cholesterolu, także tego złego LDL.



Dlatego podczas obróbki mięsa

- odkrajamy widoczny tłuszcz,
- zdejmujemy skórę,
- nie polewamy pieczeni tłuszczem, który się wytopił podczas pieczenia ani nie jemy tego tłuszczu.

- Wędliny wybieramy z widocznym mięsiwem. Im bardziej wędlina jest pomielona (pasztety, parówki) tym więcej producenci ukrywają w niej tłuszczu, soli, cukru.



- Raz lub dwa razy w tygodniu dobrze jest zjeść potrawę przygotowaną z grochu, fasoli, soczewicy czy soi – zamiast kotletów z mięsa. Warto tylko pamiętać, aby potrawy z nich przygotowane jeść przestudzone.



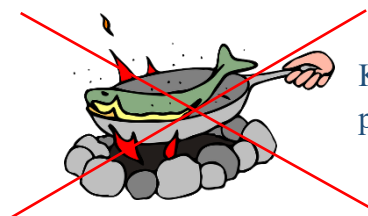
- Ryby 2-3 razy w tygodniu!



Warto uwzględnić minimum 2, a najlepiej 3 porcje ryby morskiej w ciągu tygodnia (porcja to ok.85 g ugotowanego mięsa).

Liczne badania wskazują, że kwasy omega – 3 w nich zawarte wpływają na prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego, zwłaszcza mózgu i narządu wzroku, a także wzmacniają układ odpornościowy, i oczywiście mają korzystny wpływ na układ sercowo-naczyniowy.

Największe ilości wielonienasyconych kwasów n-3 znajdują się w rybach morskich. Należy tu wymienić łososia, tuńczyka, sardynki, śledzie i makrele.



Kwasy omega-3 nie lubią grillowania i smażenia! Dlatego ryby jemy tylko pieczone w folii albo uparowane.



SAMODZIELNY PUBLICZNY  
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ  
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2  
16-500 Sejny



tel. (87) 517-23-14  
fax (87) 517-23-35

www.szpital.sejny.pl  
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785  
REGON: 790317340

Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

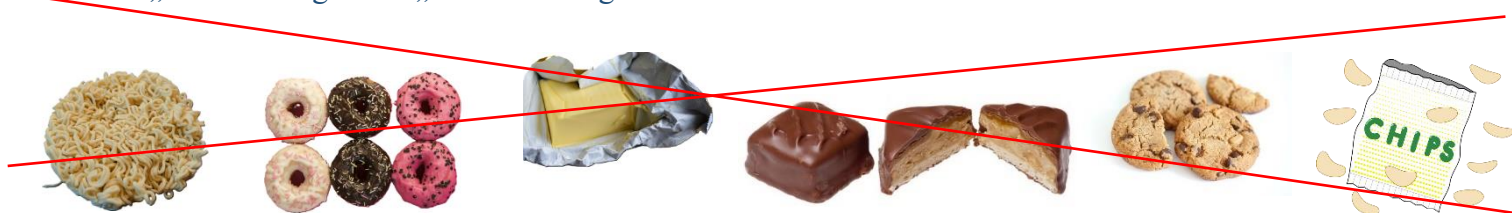
# ŻYWIENIE W CUKRZYCY

## Jakich produktów unikać?

- ✓ Należy ograniczyć słodycze, fast foody, produkty przetworzone, zupy i sosy w proszku, chipsy, krakersy, margaryny twarde, pączki, ciasta i ciastka przemysłowo produkowane, czekoladę – czyli to co zawsze.

Produkty te, zawierają olej kokosowy i palmowy – które są tłuszczami nasyconymi, a więc przyczyniają się do wzrostu poziomu cholesterolu, otyłości i zwiększają ryzyko m.in. chorób sercowo-naczyniowych.

Te wszystkie słodycze, słone przekąski i przetworzone produkty zawierają także izomery „trans” kwasów tłuszczowych, które podnoszą poziom cholesterolu LDL. Duże ich ilości w diecie znacznie podnoszą ryzyko chorób układu krążenia. Producenci ukrywają transy pod postacią tłuszczu „utwardzonego” lub „uwodornionego” .



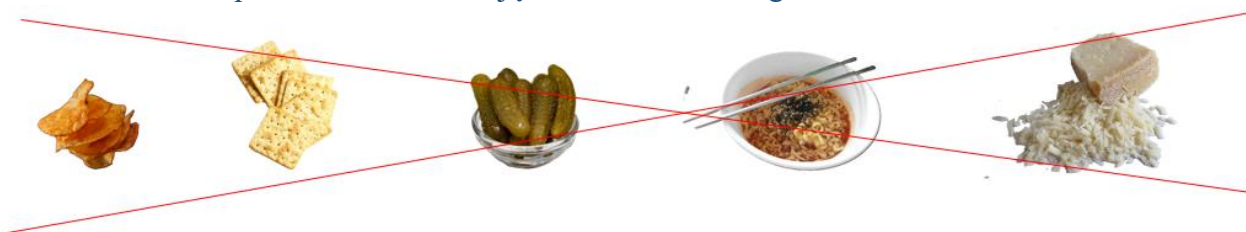
- ✓ Dieta cukrzyka wymaga **ograniczenia spożycia soli**. Sól podwyższa ciśnienie tętnicze krwi, a więc zwiększa ryzyko powikłań cukrzycy.

Nie dosalajmy przy stole gotowych potraw!  
Szczypta soli może być dodana podczas gotowania.



Jeśli nie można zrezygnować z soli, warto wybierać sól niskosodową.

W przypadku nadciśnienia lub nadciśnienia i nefropatii - dodatkowo należy unikać serów typu feta, kiszzonek, wszystkich odmian kapust, kiszonych warzyw, pikli, przemysłowych gotowych potraw, a także unikać produktów, które mają w swoim składzie glutaminian sodu.



SAMODZIELNY PUBLICZNY  
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ  
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2  
16-500 Sejny



tel. (87) 517-23-14  
fax (87) 517-23-35

www.szpital.sejny.pl  
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785  
REGON: 790317340

Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

# ŻYWIENIE W CUKRZYCY

Przygotowując potrawy sól warto zastąpić ziołami - mają cenne składniki poprawiają smak. Estragon i lubczyk dają słone odczucie. Cynamon regularnie spożywany może obniżyć stężenie glukozy we krwi a także triglicerydów i złego cholesterolu LDL.



✓ **Alkohol pity zwłaszcza bez przekąski może powodować niedocukrzenie.**

Nie jest więc zalecany w diecie cukrzyka. Jednak jeśli spożycie jest okazjonalne, należy bezwzględnie pamiętać, aby spożycie było **do posiłku** i najlepiej do 100 ml czerwonego wina (w ciągu doby).



## OSTATNI POSIŁEK CUKRZYKA

Jak powinien wyglądać ostatni posiłek przed snem?

Przed wszystkim najważniejsze jest to, aby nie pomijać tego posiłku! Jego spożycie zabezpiecza organizm przed ewentualną hipoglikemią nocną.

Nie ma też określonych ścisłych zasad dotyczących tego, z czego powinien się składać ostatni posiłek w ciągu dnia. Zaleca się jednak, aby był bogaty w białko i węglowodany złożone. Dodatkowo należy włączyć do niego warzywa. Przykładowo może to być bułka pełnoziarnista z pastą z awokado i tuńczyka lub chleb pełnoziarnisty z szynką z piersi z kurczaka i warzywami. Dobrym pomysłem może być także sałatka warzywna z dodatkiem kaszy i orzechów lub/i piersi z kurczaka czy jajek.



**SAMODZIELNY PUBLICZNY  
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ  
w Sejnach**

ul. Edwarda Rittlera 2  
16-500 Sejny



Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

tel. (87) 517-23-14  
fax (87) 517-23-35  
www.szpital.sejny.pl  
sekretariat@szpital.sejny.pl

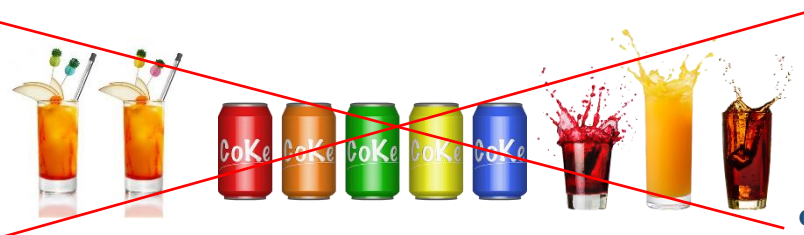
NIP: 844-17-84-785  
REGON: 790317340

# ŻYWIENIE W CUKRZYCY

## WODA NISKOSODOWA TO NAJLEPSZE ŹRÓDŁO NAWODNIENIA

Regularne uzupełnianie płynów w organizmie jest niezbędne do jego prawidłowego funkcjonowania tak samo jak w przypadku osoby zdrowej. Zalecane jest, aby wypijać **od 1,5 do 2 litrów** wody dziennie.

Głównym źródłem płynów w diecie pacjenta z cukrzycą powinna być **średniozmineralizowana woda mineralna, o niskiej zawartości sodu**.



Bezwzględnie należy **ograniczyć** spożycie napojów będących źródłem węglowodanów łatwo przyswajalnych, takich jak: **słodkie napoje gazowane, napoje energetyczne, soki owocowe**.

Kawa i herbata nie są przeciwwskazane, jednak należy pamiętać, aby nie słodzić ich cukrem ani miodem.

## JAK PRZYGOTOWAĆ POTRAWY – WSKAZÓWKI KULINARNE



- Produkty zbożowe najlepiej gotować **al dente** i unikać ich rozgotowywania.
- Warzywa i owoce należy jeść na surowo lub w razie potrzeby krótko gotować je, w małej ilości wody.
- Jako sos do surówek i sałatek warto użyć oliwę, sok z cytryny lub jogurt naturalny.
- Produkty powinny być jądane w całości, bez rozdrabniania np. lepiej zjeść owoc, niż koktajl owocowy lub zupę z kawałkami warzyw, niż zupę krem.
- Techniki kulinarne dozwolone i preferowane: gotowanie, gotowania naporze, duszenie bez dodatku tłuszczu, pieczenie bez dodatku tłuszczu w folii i pergaminie, smażenie bez tłuszczu.



SAMODZIELNY PUBLICZNY  
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ  
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2  
16-500 Sejny



tel. (87) 517-23-14  
fax (87) 517-23-35

www.szpital.sejny.pl  
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785  
REGON: 790317340

Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

# ŻYWIENIE W CUKRZYCY

## LICZY SIĘ KAŻDY RUCH!

Regularna aktywność fizyczna poprawia tolerancję glukozy i zwiększa insulinowrażliwość, pomoże obniżyć ciśnienie i poprawia nastrój.



Spacery, norkic walking 3-5 razy w tygodniu – to najbezpieczniejsza forma aktywności fizycznej dla każdego. Jeśli chcemy więcej - o intensywności wysiłku, jaki zamierzamy podjąć powinien zdecydować lekarz.

**Ważny jest każdy ruch! Nie siedzmy długo w miejscu! Korzyści glikemiczne można odnieść unikając długiego siedzenia, czyli nie pozwalając sobie siedzieć dłużej niż 30 min bez ruchu.**

Opracowanie: Elwira Piotrowska-Szargiej

Dietetyk SP ZOZ w Sejnach

e.piotrowska-szargiej@szpital.sejny.pl

**Literatura:** dostępna u autorki



SAMODZIELNY PUBLICZNY  
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ  
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2  
16-500 Sejny



tel. (87) 517-23-14  
fax (87) 517-23-35

www.szpital.sejny.pl  
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785  
REGON: 790317340

Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002