

# ***Dieta w cukrzycy typu 1 i 2***

**edukator diabetologiczny, pielęgniarka, dietetyk**

**Mgr Regina Kijewska**



# DEFINICJA

**Cukrzyca** jest zbiorem chorób metabolicznych, charakteryzujących się hiperglikemią wywołaną zaburzeniami wydzielania insuliny, działania insuliny lub obydwu tych nieprawidłowości.

**Uwaga!** Przyczyny hiperglikemii istotnie się różnią w zależności od typu cukrzycy.

# Cukrzyca typu 1 – definicja, objawy, leczenie

Pierwszy typ cukrzycy, tzw. cukrzyca insulinozależna, to choroba autoimmunologiczna. Oznacza to, że organizm atakuje sam siebie – w wyniku autoagresji układ odpornościowy organizmu niszczy komórki beta wysp Langerhansa trzustki.

Do zniszczenia komórek może dojść szybko (zwykle dzieje się tak u dzieci) lub wolno (częściej u dorosłych – wówczas występuje tzw. utajona cukrzyca autoimmunologiczna, czyli **cukrzyca LADA**). Komórki beta wysp trzustkowych odpowiadają za produkcję insuliny.

Z powodu braku insuliny dochodzi do podwyższenia stężenia glukozy we krwi. Zbyt wysoki poziom cukru to [hiperglikemia](#). Gdy cukier spada poniżej normy, mamy wówczas do czynienia z [hipoglikemią](#).

# Cukrzyca typu 1 – definicja, objawy, leczenie

## Epidemiologia

Cukrzyca typu 1 dawniej nazywana była cukrzycą dziecięcą – rzeczywiście jest tak, że ten typ cukrzycy pojawia się najczęściej u dzieci i młodzieży, ale może rozpocząć się nawet w późnej starości.

Typ 1 stanowi ok. 10 proc. wszystkich przypadków zachorowań na cukrzycę.

**Przyczyny** cukrzycy typu 1 nie zostały do końca poznane.

Przyczyną autoagresji organizmu mogą być m.in. czynniki genetyczne; działanie niektórych substancji chemicznych; niektóre wirusy, które mogą wyzwać reakcję autoimmunologiczną skierowaną przeciwko komórkom beta. Naukowcy wciąż próbują odkryć, jakie jest podłoże cukrzycy typu 1 – badając m.in. kolejne lokacje genetyczne związane z tym typem cukrzycy oraz wiele podejrzanych wirusów (np. Coxsackie).

# Cukrzyca typu 1 – definicja, objawy, leczenie

Czynniki ryzyka cukrzycy typu 1 to m.in.:

- częste infekcje w dzieciństwie;
- cukrzyca typu 1 występująca u krewnego pierwszego stopnia, czyli u rodziców i rodzeństwa (w szczególności u ojca);
- stan przedrzucawkowy w czasie ciąży;
- występowanie innych chorób o podłożu autoimmunologicznym, np. choroby Hashimoto; stwardnienie rozsiane; choroba Addisona; Gravesa-Basedowa.

Wśród czynników zwiększających ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 1 u dzieci wymienia się również:

- niedobór witaminy D;
- zbyt wczesne karmienie mlekiem krowim (poniżej 1. roku życia);
- zaburzenia mikroflory jelitowej.

# Cukrzyca typu 1 – definicja, objawy, leczenie

Leczenie cukrzycy typu 1 polega na systematycznym podawaniu insuliny.

W tym celu stosuje się:

- strzykawki (dziś rzadko),
- peny insulinowe,
- pompy insulinowe.

Objawy cukrzycy typu 1 to przede wszystkim:

- ogromne pragnienie,
- częste oddawanie dużych ilości moczu,
- zmęczenie i apatia,
- chudnięcie,
- zajady w kącikach ust,
- zapach acetonu z ust.



# Cukrzyca typu 1 – definicja, objawy, leczenie

Podstawowym wymogiem **diety w cukrzycy typu 1** jest utrzymanie równowagi pomiędzy przyjmowaną insuliną, węglowodanami oraz aktywnością fizyczną.

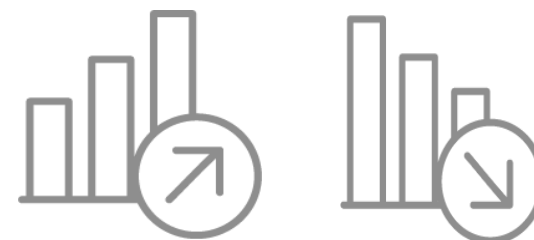
Można jeść właściwie wszystko, ale kluczowa jest samokontrola – kilkakrotne pomiary cukru w ciągu dnia.



## Cukrzyca typu 2 – definicja, objawy, leczenie

Drugi typ cukrzycy, tzw. **cukrzyca insulinoniezależna**, to choroba metaboliczna.

Ten typ cukrzycy również charakteryzuje się wysokim stężeniem glukozy we krwi, ale występuje oporność na insulinę i jej względny niedobór spowodowany niedostateczną produkcją insuliny przez komórki beta..





# Cukrzyca typu 2 – definicja, objawy, leczenie

## Epidemiologia

Cukrzyca typu 2 nazywana jest też cukrzycą wieku dorosłego – rzeczywiście jest tak, że najczęściej dotyka osoby dorosłe, ale w ostatnim czasie coraz częściej ten typ cukrzycy diagnozuje się również u dzieci i młodzieży. Powodem są przede wszystkim czynniki środowiskowe (m.in. niezdrowy tryb życia i wynikająca z niego otyłość). Cukrzyca typu 2 stanowi około 90% wszystkich przypadków tej choroby.

## Przyczyny

Przyczyny cukrzycy typu 2 to przede wszystkim czynniki środowiskowe (niezdrowy tryb życia) i genetyczne (odkryto ponad 30 genów związanych ze zwiększeniem ryzyka wystąpienia cukrzycy typu 2). Na rozwój tego typu cukrzycy mogą również wpływać czynniki medyczne (np. stosowanie glukokortykoidów, tiazydów, statyn).

# Cukrzyca typu 2 – definicja, objawy, leczenie

## Czynniki ryzyka cukrzycy typu 2 to m.in.:

- otyłość, nadwaga, wskaźnik BMI powyżej 30,
- brak aktywności fizycznej,
- stres,
- zła dieta,
- cukrzyca ciążowa u kobiet.



# Cukrzyca typu 2 – definicja, objawy, leczenie

## Objawy

Objawy cukrzycy typu 2 to m.in. częste napady głodu, zmęczenie, senność, umiarkowanie zwiększone pragnienie, zaburzenia widzenia, infekcje intymne, sucha i swędząca skóra.

## Dieta

W cukrzycy typu 2 stężenie glukozy we krwi może unormować wprowadzenie diety niskoglikemicznej z dużą ilością błonnika pokarmowego (pełnoziarniste pieczywo, warzywa).

**Uwaga!** Kluczowe jest monitorowanie **ILOŚCI I JAKOŚCI** spożywanych węglowodanów.

# Cukrzyca typu 2 – definicja, objawy, leczenie

## Leczenie

Leczenie cukrzycy typu 2 polega przede wszystkim na:

- wprowadzeniu zmian w trybie życia,
- sumiennej samokontroli oraz utrzymywaniu prawidłowego poziomu cukru we krwi.

W leczeniu stosuje się leki przeciwcukrzycowe z siedmiu grup (metformina, insulina, gliflozyny – inhibitory SGLT-2, leki inkretynowe, tiazolidinediony, inhibitory  $\alpha$ -glukozydazy, pochodne sulfonilomocznika).

# Cukrzyca typu 1 vs cukrzyca typu 2

## Cukrzyca typu 1 Choroba autoimmunologiczna



Zawsze leczona  
insuliną



Najczęściej  
diagnozowana  
u dzieci i młodzieży



Badanie poziomu  
cukru wielokrotnie  
w ciągu doby



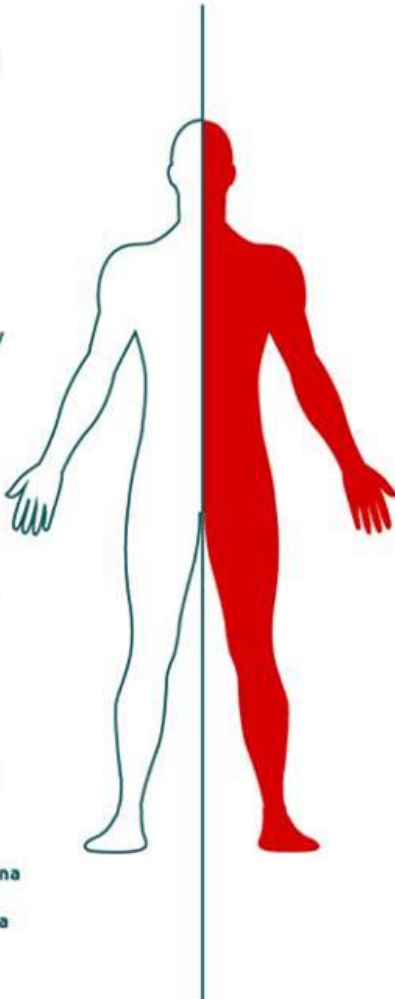
Diagnozowana  
u osób  
szczipłych



Objawy: dużo pijesz,  
często sikasz,  
chudniesz



Nieleczona lub leczona  
nieodpowiednio  
- duża hiperglikemia



## Cukrzyca typu 2 Choroba cywilizacyjna



Leczenie: tabletki,  
dieta, rzadziej  
insulina



Badanie cukru  
- raz na jakiś  
czas



Najczęściej  
diagnozowana  
u osób starszych



Diagnozowana  
u osób z nadwagą  
i otyłością



Objawy: senność,  
zmęczenie, sucha  
skóra



Nieleczona lub leczona  
nieodpowiednio  
- umiarkowana  
hiperglikemia

# Celem leczenia dietetycznego chorych na cukrzycę jest:

## Utrzymanie:

- prawidłowego stężenia glukozy w surowicy,
- optymalnego stężenia lipidów w surowicy,
- optymalnych wartości ciśnienia tętniczego,
- uzyskanie i utrzymywanie właściwej masy ciała,
- zapobieganie powikłaniom cukrzycy.



# Dieta chorego na cukrzycę

## Powinna:

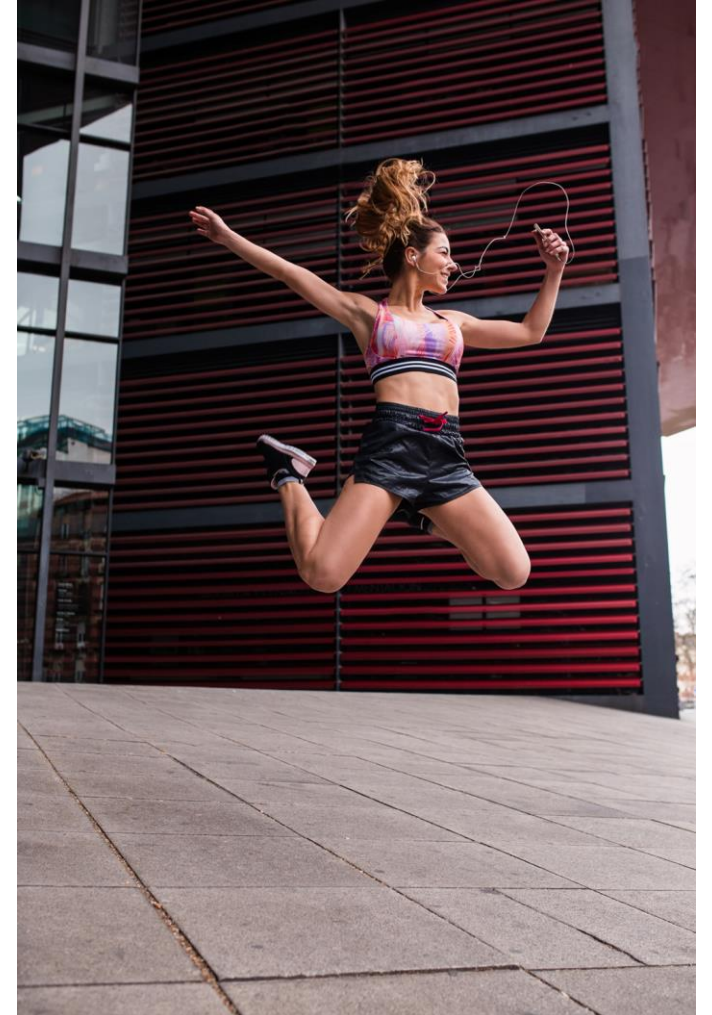
- być zgodna z założeniami diety zdrowego człowieka,
- kontrolować ilości spożywanych węglowodanów,
- ograniczać węglowodany proste (cukier, słodycze).
- Większość pacjentów powinna spożywać 5-6 posiłków.
- Niektórzy – 3 posiłki dziennie (preparaty novorapid, humalog, apidra, novomix, humalog mix).

*Analogi szybko działające osiągają szczyt działania po ok. 60 min od podania, dlatego pokrywają swoim działaniem tylko 1 posiłek. Jeśli chory ma ochotę na przekąskę powinien ją spożyć krótko po głównym posiłku, oczywiście uwzględniając ją w dawce analogu*

# Czym jest zdrowa, zbilansowana dieta w cukrzycy?

Nie ma specjalnej diety w cukrzycy.

Ale żywność, którą wprowadzasz do organizmu ma wpływ nie tylko na to jak radzisz sobie z cukrzycą, ale także na to, jak dobrze się czujesz i ile masz energii!





## Co oznacza dla Ciebie właściwe odżywianie?

- **Jeśli masz cukrzycę typu 1**, liczenie węglowodanów jest bardzo ważne, aby utrzymać stały poziom glukozy we krwi. W tym miejscu możesz oszacować, ile węglowodanów znajduje się w posiłku i dopasować je do ilości insuliny, którą musisz przyjąć.
- **Jeśli masz cukrzycę typu 2, a także nadwagę**, znalezienie sposobu na zdrowe odchudzanie jest kluczowe, ponieważ naprawdę poprawia zarządzanie cukrzycą. Dzieje się tak, ponieważ zmniejszenie masy ciała może pomóc **obniżyć poziom glukozy we krwi** i zmniejszyć ryzyko powikłań.

Istnieje wiele sposobów na schudnięcie, wśród nich np. dieta niskokaloryczna, niskowęglowodanowa, czy też śródziemnomorska.

Znaczna utrata wagi u niektórych osób, może nawet doprowadzić do **remisji cukrzycy typu 2**.

## Co oznacza dla Ciebie właściwe odżywianie?

- Niezależnie od tego, czy masz cukrzycę typu 1, czy typu 2, być może będziesz musiał schudnąć, przytyć lub utrzymać swoją obecną wagę. Ważne jest jednak, aby zawsze dokonywać **zdrowszych wyborów żywieniowych**.
- Określenie, czy masz cukrzycę typu 1 czy typu 2 ułatwia obliczanie wartości odżywczych podczas liczenia węglowodanów lub kontrolowania wagi.

**Pamiętaj!** Wielkość porcji to kwestia indywidualna dla każdego.  
To, co jest dobre dla kogoś innego, może nie być odpowiednie dla Ciebie.



# Co oznacza dla Ciebie właściwe odżywianie?

To, jakich ilości jedzenia i picia potrzebujesz, zależy od:

- wieku,
- płci,
- aktywności fizycznej,
- celów, do których dążysz.

**Uwaga!** Żadna pojedyncza żywność nie zawiera wszystkich niezbędnych składników odżywczych, których potrzebuje Twój organizm.

**Dlatego zdrowa dieta polega na różnorodności i codziennym wybieraniu produktów spożywczych z każdej spośród głównych grup żywności.**

Kiedy mówimy zbilansowane, mamy na myśli spożywanie większej ilości niektórych pokarmów, a mniej innych. Jednak w ostatnich latach rozmiary porcji wzrosły, ponieważ używane przez nas talerze i miski są większe. Zwiększone porcje mogą utrudnić Ci kontrolowanie wagi.

# Jakie są główne grupy żywności?

- **Owoce i warzywa**
- **Produkty bogate w skrobię, węglowodanowe:** takie jak chleb, makaron i ryż
- **Pokarmy białkowe,** takie jak fasola, rośliny strączkowe, orzechy, jajka, mięso i ryby
- **Produkty mleczne i zamienniki**
- **Oleje i pasty do smarowania**



# Owoce i warzywa

- Cukrzyca nie oznacza, że nie możesz jeść owoców. Owoce i warzywa są naturalnie niskokaloryczne i pełne witamin, minerałów i błonnika. Dodają również smaku i różnorodności do każdego posiłku.
- Świeże, mrożone, suszone i puszkowane – wszystkie się liczą. Wybieraj warzywa we wszystkich kolorach, aby uzyskać jak największą gamę witamin i minerałów.
- Staraj się unikać soków owocowych i koktajli, ponieważ **nie** zawierają one tak dużo błonnika.
- Jeśli próbujesz ograniczyć ilość spożywanych węglowodanów, możesz ulec pokusie unikania owoców i warzyw. Jednak pamiętaj, jak ważne jest by codziennie włączać je do swojej diety. **Istnieją opcje o mniejszej zawartości węglowodanów**, które możesz wypróbować.

# Owoce i warzywa

## Korzyści

Owoce i warzywa mogą pomóc chronić przed **udarem, chorobami serca, nadciśnieniem** i niektórymi nowotworami – a kiedy masz cukrzycę, jesteś bardziej narażony na rozwój tych schorzeń.

Spożywanie warzyw i owoców wspomaga także prawidłowe funkcjonowanie układu pokarmowego.

## Jak często jeść warzywa i owoce?

Każdy powinien starać się jeść co najmniej pięć porcji dziennie. Porcja to mniej więcej to, co mieści się w dłoni.

# Owoce i warzywa

## Jak dodawać je do swojego jadłospisu?

- Pokrojony w plastry melon lub grejpfrut połącz z niesłodzonym jogurtem, garścią jagód lub świeżych daktyli, moreli, czy też suszonych śliwek (doskonały wybór na śniadanie).
- Wymieszaj marchewki, groszek i zieloną fasolkę z makaronem zapiekany.
- Dodaj garść groszku do porcji ryżu.
- Dodaj szpinak do piersi z indyka lub kurczaka.
- Spróbuj grzybów, ogórka, szpinaku, kapusty, kalafiora, brokułów, selera i sałaty do warzyw o niższej zawartości węglowodanów.
- Jedz awokado, jeżyny, maliny, truskawki, śliwki, brzoskwinie i arbuzy, ponieważ są to owoce o niższej zawartości węglowodanów.

# Produkty bogate w skrobię

Produkty bogate w skrobię to: ziemniaki, ryż, makaron, pieczywo zbożowe

Wszystkie zawierają węglowodany, które są rozkładane na glukozę i wykorzystywane przez nasze komórki jako paliwo. Problem z niektórymi produktami zawierającymi skrobię polega na tym, że mogą one szybko podnieść poziom glukozy we krwi, co może utrudnić kontrolowanie cukrzycy. Te produkty posiadają **wysoki indeks glikemiczny (IG)**.

Istnieje kilka lepszych alternatyw dla produktów bogatych w skrobię – takich, które wolniej wpływają na poziom glukozy we krwi. Są to produkty o **niskim indeksie glikemicznym (IG)**, takie jak chleb pełnoziarnisty, makaron pełnoziarnisty, ryż basmati oraz brązowy lub dziki. Zawierają również więcej błonnika, co pomaga w utrzymaniu prawidłowego funkcjonowania układu pokarmowego.

**Uwaga!** Jeśli chcesz ograniczyć węglowodany, ogranicz najpierw: **biały chleb, makaron i ryż.**



# Produkty bogate w skrobię

## Korzyści

- Błonnik pomaga w utrzymaniu zdrowego układu pokarmowego.
- Produkty pełnoziarniste pomagają chronić serce.
- Niektóre wolniej wpływają na poziom cukru we krwi.

## Jak często?

- Staraj się **codziennie** spożywać produkty bogate w skrobię.

## Czego warto spróbować?

- Dwie kromki tostów wieloziarnistych np. z odrobiną pasty kanapkowej.
- Brązowy ryż, makaron lub kluski w risotto, sałatkach lub potrawach *stir-fry*.
- Pieczony batat wraz ze skórką, do tego np. twarożek lub fasola.

## Produkty białkowe: fasola, orzechy, rośliny strączkowe, jajka, mięso i ryby

**Mięso i ryby są bogate w białko**, dzięki czemu wzmacniają m.in. Twoje mięśnie. Ale zdrowa dieta oznacza mniej czerwonego i przetworzonego mięsa – powiązано je z rakiem i chorobami serca.

**Uwaga!** Tłuste ryby, takie jak makrela, łosoś i sardynki, zawierają dużo kwasów tłuszczowych omega-3, które działają zbawiennie m.in. na układ nerwowy, krwionośny, czy kostny.

### Jak często?

Staraj się **codziennie** spożywać trochę produktów z tej grupy. W szczególności co najmniej 1 lub 2 porcje **tłustych ryb** tygodniowo.

**Nie musisz codziennie jeść mięsa.**

# Produkty białkowe: fasola, orzechy, rośliny strączkowe, jajka, mięso i ryby

## Czego warto spróbować?

- Mała garść surowych orzechów i nasion jako przekąska lub dodatek do zielonej sałaty (po posiekaniu).
- Fasola i inne rośliny strączkowe jako zamiennik dla części lub całości mięsa, np. w zapiekankach.
- Jajka w różnych formach: jajecznica, gotowane, w koszulce, smażone na sucho lub gotowane – wybór należy do Ciebie.
- Grillowana ryba z masalą, rybny pasztet lub domowe ciastka rybne.
- Kurczak grillowany lub pieczony.

# Produkty mleczne i zamienniki

**Mleko, ser i jogurt zawierają dużo wapnia i białka** – są świetne dla Twoich kości, zębów i mięśni.

**Uwaga!** Niektóre produkty mleczne są bogate w tłuszcze, szczególnie nasycone, więc wybieraj alternatywy o niższej zawartości tłuszczu. Unikaj produktów *light*.

- Sprawdź, czy produkt nie zawiera dodatkowego cukru w niskotłuszczowych wersjach produktów mlecznych (zwłaszcza jogurty naturalne).
- Lepiej wybrać niesłodzony jogurt i dodać trochę jagód, jeśli chcesz, żeby był słodszy.
- Jeśli wolisz roślinne produkty alternatywne, np. mleko sojowe, wybierz produkt w wersji niesłodzonej i wzbogaconej wapniem.

Jak często?

Najlepiej **codziennie!**

# Produkty mleczne i zamienniki

## Czego warto spróbować?

- Szklanka mleka doprawiona odrobiną cynamonu np. dodana do owsianki.
- Jogurt naturalny niesłodzony z owocami.
- Twarożek z łyżką startej marchewki lub z pestkami słonecznika.
- Kanapka z serem w towarzystwie sałatki przygotowanej np. z pomidora, ogórka, papryki, zielonej sałaty.



# Olejki i pasty do smarowania

Potrzebujemy trochę tłuszczu w naszej diecie, jednak jak najmniej tłuszczów nasyconych.

Warto pamiętać, że niektóre tłuszcze nasycone mogą zwiększać poziom cholesterolu we krwi, co przyczynia się do wzrostu ryzyka chorób serca i udaru mózgu. Najmniej zdrowymi produktami są: masło, olej z orzechów palmowych i olej kokosowy.

**Zdrowe tłuszcze nasycone** to m.in. oliwa z oliwek, olej roślinny, olej rzepakowy, pasty do smarowania wykonane z tych olejów i masła orzechowe.

# Olejki i pasty do smarowania

## Korzyści

- Tłuszcze nienasycone pomagają chronić Twoje serce

## Przykłady tego, czego spróbować

- Odrobina oliwy z oliwek na sałatce.
- Masło orzechowe na razowym toście.



# Produkty bogate w tłuszcz, sól i cukier

Nie potrzebujesz żadnego z nich w ramach zdrowej diety. Im rzadziej, tym lepiej.

Wiemy jednak, że od czasu do czasu decydujemy się na takie produkty. Należy jednak pamiętać o tym, jakie konsekwencje ma ich spożywanie.

- Żywność ta obejmuje m.in. herbatniki, chipsy, czekoladki, ciasta, lody, masło i słodkie napoje. Są one bogate w kalorie i podnoszą poziom cukru we krwi, więc wybierz lekkie lub niskokaloryczne alternatywy.
- Są również bogate w niezdrowe tłuszcze nasycone, więc nie są dobre dla poziomu cholesterolu i serca.



## Produkty bogate w tłuszcz, sól i cukier

- Mogą też być pełne soli – zwłaszcza produkty mocno przetworzone. Zbyt dużo soli może zwiększyć ryzyko nadciśnienia i udaru. **Nie powinieneś spożywać więcej niż 1 łyżeczkę (6g) soli dziennie.**
- **Nie polecamy „cukrzycowych” lodów ani słodczy.** Obecnie oznaczanie jakiegokolwiek żywności jako cukrzycowej jest niezgodne z prawem i nie ma dowodów sugerujących, że żywność dla diabetyków oferuje jakiegokolwiek korzyści w porównaniu ze zdrową, zbilansowaną dietą.

**Uwaga!** Najlepszym napojem do wyboru jest woda – nie zawiera kalorii.

# Wskazówki dotyczące wykorzystania produktów

- Gotuj więcej posiłków od podstaw w domu, gdzie możesz kontrolować ilość używanej soli.
- Sprawdzaj etykiety na żywności.
- Wypróbuj niesłodzone herbaty i kawy – są lepsze niż soki owocowe i koktajle, ponieważ nie dodają dodatkowych kalorii i węglowodanów.
- Pozbądź się solniczki ze stołu – zamień je na czarny pieprz, zioła i przyprawy. Jest to znacznie lepszy oraz zdrowszy sposób na podkreślenie i wydobycie smaku potraw.
- Twórz własne sosy zamiast np. ketchupu, a także domowe marynaty do mięs z jak najmniejszą ilością soli.

# Mam cukrzycę typu 1 – co mogę jeść?

Jednym słowem...wszystko.

Może to być zaskoczeniem, ale wszystkie rodzaje żywności są w porządku dla osób z cukrzycą typu 1. Dzięki bardziej elastycznym reżimom insulinowym i stosowaniu pomp insulinowych, czasy „nakazów i zakazów” już dawno minęły.

Obecnie najlepszą drogą jest próba dopasowania leczenia cukrzycy do obecnego stylu życia.

**Uwaga!** Dla wszystkich zalecana jest ta sama **zdrowa, zbilansowana dieta**, która obejmuje produkty ze wszystkich głównych grup żywności.



# Mam cukrzycę typu 1 – co mogę jeść?

- Dobrym pomysłem jest włączenie do posiłków niektórych węglowodanów, ponieważ bez nich insulina może spowodować zbyt duży spadek poziomu glukozy we krwi.
- Wybieraj zdrowsze węglowodany, takie jak produkty pełnoziarniste, produkty skrobiowe, owoce i warzywa, rośliny strączkowe, niesłodzone jogurty i mleko, orzechy i nasiona.

Nie ma mocnych dowodów na to, że **dieta niskowęglowodanowa** jest bezpieczna lub korzystna dla osób z cukrzycą typu 1.



# Cukrzyca typu 1 – jakich produktów unikać?

Przed rozpoznaniem cukrzycy prawdopodobnie odczuwałeś bardzo duże pragnienie. Czy jednak wiesz, czym warto je zaspokoić?

- Dobrym pomysłem jest **unikanie** słodkich napojów i soków owocowych. Zwykle bardzo szybko podwyższają poziom glukozy we krwi – dlatego mogą być przydatne jedynie w leczeniu **hipoglikemii** (niskiego poziomu glukozy we krwi).
- Zamiast tego **pij wodę, bezcukrowe i dietetyczne napoje bezalkoholowe. Herbata i kawa również są w porządku.**

A co ze specjalnymi produktami dla diabetyków? Czy są bezpieczne?

- Nie zwracaj sobie głowy jedzeniem oznaczonym jako „cukrzyca” lub „żywność odpowiednia dla diabetyków”. Te pokarmy zawierają podobne ilości kalorii i tłuszczu i mogą wpływać na poziom glukozy we krwi. Zazwyczaj są droższe. Mogą mieć działanie przeczyszczające. Trzymaj się swoich zwykłych potraw. Jeśli potrzebujesz smakołyków, wybierz produkt w tradycyjnej wersji i uważaj na wielkości porcji.

# Zrozumienie węglowodanów

- Wszystkie **węglowodany** wpływają na poziom cukru we krwi, a całkowita ilość spożywanych węglowodanów będzie miała największy wpływ na poziom glukozy we krwi.
- [Liczenie węglowodanów](#) jest bardzo ważne, aby utrzymać stały poziom cukru we krwi. Oznacza to dopasowanie insuliny do ilości spożywanych węglowodanów.
- Wymaga to czasu i wysiłku, ale gdy już to opanujesz, liczenie węglowodanów może prowadzić do lepszej kontroli poziomu cukru we krwi. Daje również większą dowolność tego, kiedy i ile jesz. Możesz cieszyć się specjalnymi okazjami i smakołykami zmieniając dawki insuliny.
- Być może będziesz musiał schudnąć, przytyć lub utrzymać wagę, ale ważne jest, aby zawsze dokonywać zdrowszych wyborów żywieniowych.

# Edukacja

**Dodatkowa edukacja** może pomóc w kontrolowaniu ilości spożywanych węglowodanów i insuliny, którą przyjmujesz w celu kontrolowania poziomu glukozy we krwi.

Jest wiele do nauczenia się na temat cukrzycy. Wiedza ta ma kluczowe znaczenie w odpowiednim zarządzaniu chorobą. Może to wymagać pewnego zaangażowania, ale z czasem kwestie te staną się znacznie łatwiejsze.



## WYMIENNIKI WĘGLOWODANÓW (WW)

1 Wymiennik Węglowodanowy jest to taka porcja produktu, która zawiera 10 g węglowodanów przyswajalnych. Ilość węglowodanów przyswajalnych liczymy odejmując od węglowodanów ogółem zawartość błonnika pokarmowego.

## WYMIENNIK BIAŁKOWY (WBZ – BIAŁKO ZWIERZĘCE)

Jest to porcja produktu wyrażona w gramach dostarczająca 10 g białka zwierzęcego.

## WYMIENNIK TŁUSZCZOWY (WT)

Jest to porcja produktu wyrażona w gramach dostarczająca 10 g tłuszczu.



# INDEKS GLIKEMICZNY (IG)

Indeks glikemiczny jest wskaźnikiem pokazującym jak szybko wzrasta poziom glukozy we krwi po spożyciu porcji danego produktu zawierającej 50 g węglowodanów przyswajalnych.

*Porównanie stosuje się w stosunku do glukozy, dla której IG wynosi 100.*

**Uwaga!** Dla diabetyków najkorzystniejsze są produkty, których IG nie przekracza 55.

Należy pamiętać o tzw. ładunku glikemicznym, który opiera się na dwóch zmiennych: wartości indeksu glikemicznego (IG) oraz wielkości standardowej porcji.

Przydatność ładunku glikemicznego w planowaniu diety opiera się na założeniu, że produkty o wysokim IG spożywane w małych ilościach dają taki sam efekt w wyrzucie insuliny do krwi, jak produkty o niskim IG spożywane w dużych ilościach.

**Osoby leczone osobistą pompą insulinową często używają pojęcia wymiennik białkowo-tłuszczowy.**

## WYMIENNIK BIAŁKOWO-TŁUSZCZOWY (WBT)

1 WBT (wymiennik białkowo-tłuszczowy) = 100 kcal z białek i tłuszczów w danym produkcie. Obliczanie wymienników białkowo-tłuszczowych:

W praktyce wymaga to od nas rozbijania poszczególnych produktów uwzględniając w nich zawartość białek i tłuszczów oraz obliczanie ile kalorii dostarczy nam takie pożywienie.

Obliczanie wymienników białkowo-tłuszczowych jest łatwiejsze w produktach białkowo-tłuszczowych, np. mięso bez panierki, ryby, wędliny, niesłodzone sery. Wystarczy znać tylko ich wartość kaloryczną.

Natomiast w produktach złożonych, jak jogurty, mleko, czy czekolada, powinno się obliczyć, ile kalorii przypada na białka i tłuszcze i na tej podstawie obliczyć WBT.

Dla ułatwienia większość osób posługuje się gotowymi tabelami albo programami do wyliczania wymienników węglowodanowych i białkowo-tłuszczowych w diecie.

# Jak cieszyć się zdrową dietą w cukrzycy typu 1

Nie ma czegoś takiego jak „dieta cukrzycowa” dla typu 1.

Twoja dieta powinna obejmować dokonywanie zdrowszych wyborów żywieniowych, czyli sięganie po produkty, które zawierają mniej tłuszczów nasyconych, cukru i soli.



# Jak cieszyć się zdrową dietą w cukrzycy typu 1

## Pomoże Ci to:

- kontrolować cukier i tłuszcze we krwi,
- kontrolować ciśnienie krwi,
- utrzymać zdrową wagę.

Może to również pomóc w zmniejszeniu ryzyka **powikłań cukrzycy**, w tym chorób serca i udaru mózgu. Podobnie jak w przypadku każdej zmiany stylu życia, stopniowe i realistyczne zmiany na dłuższym odcinku czasu z większym prawdopodobieństwem prowadzą do sukcesu.

Jeżeli potrzebujesz wsparcia, skontaktuj się z dietetykiem aby uzyskać szczegółowe porady i plan żywieniowy dostosowany do Twoich indywidualnych potrzeb i stylu życia.

# Twoja dieta i insulina

- Jeśli stosujesz insulinę w postaci podstawowego bolusa, wstrzykujesz ją kilka razy dziennie lub korzystasz z pompy insulinowej, możesz znacznie elastyczniej określać, ile węglowodanów możesz zjeść i kiedy.
- Większość osób stosujących ten reżim liczy węglowodany, które spożywają, a następnie oblicza, ile insuliny muszą przyjąć. Ilość insuliny zostanie dostosowana w zależności od ilości spożywanych węglowodanów i innych czynników, takich jak aktywność fizyczna, poziom cukru we krwi lub choroba.
- Dzięki temu możesz być bardziej elastyczny w wyborze jedzenia w porach posiłków, bez narażania samokontroli poziomu glukozy we krwi.

# Twoja dieta i insulina

- Jeśli stosujesz stały schemat insuliny dwa razy dziennie, musisz przyjmować posiłki o regularnych porach i spożywać mniej więcej taką samą porcję węglowodanów w tych posiłkach każdego dnia.



- Więcej węglowodanów, niż zwykle, może spowodować zbyt wysoki poziom glukozy we krwi. W przeciwieństwie do tego, spożywanie mniejszej ilości węglowodanów może powodować hipoglikemię.

## Co mogę zjeść na śniadanie, obiad i kolację?

- Co zwykle jesz? Jeśli odpowiedź zawiera trochę węglowodanów przy każdym posiłku, to naprawdę nie ma na razie nic więcej do rozważenia – ale spróbuj wybrać zdrowsze opcje węglowodanów i pamiętaj o wielkości porcji.
- Spróbuj spożywać pięć porcji owoców i warzyw dziennie, dodając je do posiłków, i zamień węglowodany o niskiej zawartości błonnika, takie jak biały chleb, biały ryż i wysoko przetworzone płatki zbożowe, na produkty pełnoziarniste.
- Jeśli nie masz pewności, możesz sprawdzić etykiety żywności, gdy szukasz produktów bogatych w błonnik.

**Jeśli utknąłeś w poszukiwaniu pomysłów, wybierz jeden z poniższych:**

## Śniadanie

- Miska pełnoziarnistych zbóż, takich jak **owsiane** lub otręby płatków z odtłuszczonego lub częściowo odtłuszczonego mleka. Jeśli wolisz alternatywę dla nabiału, taką jak mleko sojowe lub migdałowe, wybierz niesłodzone i wzbogacone wapniem.
- Grzanka pełnoziarnista z nienasyconą pastą (słonecznik lub oliwa z oliwek).
- Niesłodzony jogurt i owoce.



**Jeśli utknąłeś w poszukiwaniu pomysłów, wybierz jeden z poniższych:**

## Obiad

- Kanapka z pieczywa pełnoziarnistego lub wrap z kurczakiem, indykiem lub rybą z dużą ilością surówek.
- **Sałatka z fasoli lub ciecierzycy i tuńczyka.**
- Zdrowa zupa, np. **kalafiorowo-porowa**, w połączeniu z pełnoziarnistym/żytnym pieczywem.
- **Sezamowy kubek z łososiem i brokułami.**



**Jeśli utknąłeś w poszukiwaniu pomysłów, wybierz jeden z poniższych:**

## Kolacja

- Pieczony kurczak z ziemniakami i warzywami
- Mieszane curry warzywno-fasolowe
- Tortilla z kurczakiem i sałatką



# Zdrowe przekąski w cukrzycy typu 1

- Czasami możesz potrzebować małej przekąski między posiłkami, aby utrzymać optymalny poziom glukozy we krwi.  
Regularne przekąski mogą utrudnić utrzymanie prawidłowej wagi, dlatego skontaktuj się z zespołem diabetologicznym, aby uzyskać szczegółowe porady dostosowane do Twojego leczenia cukrzycy.
- Najlepszy wybór przekąsek to niesłodzone jogurty, niesolone orzechy, nasiona, owoce i warzywa zamiast chipsów, herbatników i czekoladek.

**Uwaga!** Obserwuj swoje porcje – pomoże Ci to kontrolować wagę.

# Przekąski, których należy unikać

- Nie polecamy przekąsek oznaczonych jako „cukrzyca”, a stwierdzenie, że jedzenie jest „żywnością dla diabetyków” jest obecnie niezgodne z prawem.
- Dzieje się tak, ponieważ nie ma żadnych dowodów na to, że te produkty spożywcze oferują szczególną korzyść w stosunku do zdrowego odżywiania. Mogą również często zawierać tyle samo tłuszczu i tyle samo kalorii co podobne produkty i nadal mogą wpływać na poziom glukozy we krwi. Te pokarmy mogą również czasami mieć działanie przeczyszczające.
- Kluczem jest zaplanowanie ulubionych przekąsek tak, aby pasowały do ogólnej diety i pilnowanie wielkości porcji.

## Łatwe zamiany przekąsek

Zdziwiłbyś się, jak wielką różnicę możesz zauważyć w swojej diecie, zamieniając zwykłe przekąski na zdrowsze.

- Zamień paczkę chipsów na małą garść nasion, takich jak dynia lub słonecznik. Możesz nawet testować i dodać przyprawę lub cynamon.
- Zamień chleb i dipy z marchewką i selerem na salsę lub hummus. Spróbuj zrobić własny **zdrowy hummus lub hummus z pieczonych buraków**.
- Zamień mleczną czekoladę na dwa lub trzy kwadraty gorzkiej czekolady. Ciemna czekolada ma bardziej intensywny smak i dlatego potrzebujesz zjeść jej mniej.
- Zamień lody na mrożonego banana lub mrożony niesłodzony jogurt z jagodami.
- Zamień gazowane słodkie napoje na wodę o smaku miętowym lub ze świeżymi owocami.
- Zamień solone orzechy na niesolone.

# Przekąski a cukrzyca

- Jeśli leczysz cukrzycę insuliną lub niektórymi lekami przeciwcukrzycowymi, które narażają cię na ryzyko **hipoglikemii** (niskiego poziomu cukru we krwi) lub obu, czasami możesz potrzebować przekąski między posiłkami, aby utrzymać wysoki poziom cukru we krwi. Te przekąski powinny zawierać trochę **węglowodanów** skrobiowych.
- Jeśli jednak zauważysz, że musisz regularnie podjadać, aby zapobiec hipoglikemii, porozmawiaj ze swoim zespołem diabetologicznym.
- Regularne przekąski mogą utrudniać utrzymanie prawidłowej wagi, a na dłuższą metę mogą wpływać na leczenie cukrzycy.

# Jedzenie przekąsek, gdy nie jesteś głodny

- Jeśli zauważysz, że sięgasz po przekąski, gdy jesteś znudzony, zdenerwowany, zestresowany lub niespokojny, spróbuj rozpoznać to zachowanie, ale nie obwiniaj się z tego powodu.
- Aby temu zaradzić, następnym razem, gdy otworzysz szafkę lub lodówkę, spróbuj zatrzymać się na chwilę. Zadaj sobie pytanie, dlaczego sięgasz po tę przekąskę. Jeśli tak naprawdę nie jesteś głodny, spróbuj zrobić coś, co odwróci Twoją uwagę, na przykład zadzwoń do przyjaciela, poczytaj książkę lub wybierz się na spacer.

**Uwaga!** Często jemy emocjonalnie. Zastanów się, czy nie dotyczy to Ciebie.



## Jedzenie przekąsek w nocy

- Spożywanie zbyt wielu przekąsek późną nocą może z czasem prowadzić do przyrostu masy ciała i wpłynąć negatywnie na leczenie cukrzycy. Jednym z powodów jest to, że w mniejszym stopniu zużywasz kalorie zawarte w wieczornych przekąskach, ponieważ potrzebujesz mniej energii podczas snu.
- Jeśli poczujesz głód i potrzebujesz okazjonalnej przekąski w nocy, zalecamy zjedzenie kawałka paluszków owocowych lub warzywnych. Owoce i warzywa zawierają dobrą mieszankę składników odżywczych, takich jak witaminy, minerały i błonnik. Inne opcje przekąsek obejmują niesolone orzechy i nasiona, ciastka owsiane, ciastka ryżowe, krakersy pełnoziarniste lub niesłodzone jogurty.



## Masła orzechowe

Masła orzechowe, takie jak orzechy arachidowe, migdałowe lub z orzechów nerkowca, są źródłem zdrowych tłuszczów, które pomagają chronić serce, a także są bogate w **białko**. To sprawia, że są one ogólnie zdrową i sycącą przekąską dla osób z cukrzycą.

## Orzechy i nasiona

- Orzechy i nasiona są bogate w **błonnik** i zdrowe tłuszcze, dzięki czemu są świetną przekąską dla zdrowej, zbilansowanej diety. Jak wspomnieliśmy wcześniej, najlepiej wybierać opcje niesolone. Ponieważ są one bogate w tłuszcz, pamiętaj o rozmiarach porcji, jeśli próbujesz schudnąć lub utrzymać zdrową wagę.
- Orzechy i nasiona mają również różne korzyści zdrowotne w zależności od wybranego rodzaju.
- **Migdały**: są dobrym źródłem wapnia, który pomaga zachować mocne kości.
- **Orzechy brazylijskie**: są dobrym źródłem minerału zwanego selenem. Selen jest niezbędnym składnikiem odżywczym i ważnym składnikiem wielu enzymów (substancji przyspieszających reakcje w naszym organizmie).
- **Orzechy włoskie**: są bogate w kwasy tłuszczowe omega-3, które są ważne dla zdrowia serca, co czyni je świetną opcją, jeśli nie jesz tłustych ryb.

**Siemię Iniane**: jest również bogate w kwasy tłuszczowe omega-3 i błonnik.

# Przekąski poniżej 10 g węglowodanów

Jeśli masz **cukrzycę typu 1** pamiętaj, że nie musisz przyjmować insuliny, aby pokrywać przekąski zawierające mniej niż 10 g węglowodanów. (Jeśli używasz pompy insulinowej, prawdopodobnie nadal będziesz ją pokrywać bolusem).

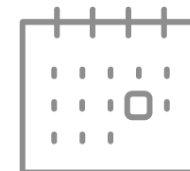
Dla osób z **cukrzycą typu 2**, które próbują ograniczyć ilość węglowodanów, również dobrym rozwiązaniem będą przekąski niskowęglowodanowe.

- 115 g galaretki bez cukru: 1,2 g węglowodanów i 8 kalorii
- 30 g migdałów: 2g węglowodanów i 184 kalorie
- 30 g hummus (3 g węglowodanów i 92 kalorie) i 80 g świeżej pokrojonej papryki (2 g węglowodanów i 12 kalorii): 5 g węglowodanów i 104 kalorie
- 1 posiekane jajko na twardo: 0 g węglowodanów i 79 kalorii
- Domowe chipsy warzywne: 8,4 g węglowodanów i 48 kalorii
- Pół awokado (70g): 1 g węglowodanów i 133 kcal
- 1 owoc kiwi: 5 g węglowodanów i 25 kalorii

# Mam cukrzycę typu 2 – co mogę jeść?

Jeśli właśnie zdiagnozowano u Ciebie cukrzycę typu 2, jedną z pierwszych rzeczy, o które możesz się martwić, jest jedzenie.

- Prawdopodobnie staniesz przed czymś, co wydaje się nieskończoną listą nowych zadań. Wizyty lekarskie, przyjmowanie leków, rzucenie palenia, bycie bardziej aktywnym i zdrowa, zbilansowana dieta – to wszystko może wydawać się zniechęcające i przytłaczające. Wszechobecność mitów dotyczących diety w cukrzycy może sprawiać, że poczujesz się bezradny, nie wiedząc, komu wierzyć.
- Nie możemy powiedzieć dokładnie, co zjeść, ale możemy zacząć od kilku propozycji posiłków na **śniadanie, obiad i kolację**.  
Planowanie jedzenia z wyprzedzeniem może pomóc Ci odzyskać poczucie kontroli.



# Jaka jest dieta cukrzycowa przy cukrzycy typu 2?

- Nie ma czegoś takiego jak specjalna dieta wyłącznie dla osób z cukrzycą typu 2. Nie ma dwóch takich samych osób z cukrzycą.
- Nie ma więc uniwersalnego sposobu odżywiania się dla wszystkich chorych na cukrzycę.
- W przeszłości osoby z cukrzycą typu 2 były odsyłane po postawieniu diagnozy z listą produktów, których nie wolno im było jeść. Ale naszą radą jest częstsze dokonywanie zdrowszych wyborów i spożywanie smakołyków tylko okazjonalnie i w **małych porcjach**.
- Ponieważ wiemy, że dokonywanie zdrowszych wyborów żywieniowych jest ważne, aby lepiej kontrolować cukrzycę i zmniejszyć ryzyko jej powikłań, takich jak **problemy z sercem i udary** oraz inne schorzenia, w tym **niektóre rodzaje nowotworów**.

# Jaka jest dieta cukrzycowa?

Spróbuj wprowadzić realistyczne i osiągalne zmiany w swoich wyborach żywieniowych, aby się ich trzymać. Dla każdego człowieka dieta będzie inna, w zależności od tego, co teraz jesz i celów, które chcesz osiągnąć.

Oto kilka przykładów celów – pomyśl o swoich i zapisz je, jeśli to pomoże:

- „Chcę osiągnąć docelowy poziom cukru we krwi”
- „Chcę obniżyć poziom cholesterolu (tłuszczów) we krwi”
- „Chcę prawidłowego ciśnienia krwi”
- „Chcę mieć prawidłową wagę”
- „Chcę być w stanie remisji cukrzycy”.

Bardziej prawdopodobne jest, że osiągniesz swoje cele, jeśli otrzymasz wsparcie – czy to ze strony zespołu opieki zdrowotnej, rodziny i przyjaciół, czy innych osób z cukrzycą.

**Miliony osób z cukrzycą typu 2 zastanawiają się, co mogą jeść – nie jesteś w tym osamotniony!**

## Dieta cukrzycowa - planuje schudnąć

Jeśli masz nadwagę, znalezienie sposobu na odchudzanie ma ogromne korzyści. Może pomóc w **kontrolowaniu poziomu cukru** we krwi, ciśnienia krwi i cholesterolu. Istnieją mocne dowody sugerujące, że utrata nadwagi może doprowadzić **do remisji cukrzycy typu 2**.

*Wiemy, że jest to bardziej prawdopodobne, gdy zostaniesz zdiagnozowany, więc dowiedz się wszystkiego, co możesz o remisji i porozmawiaj o tym z zespołem opieki zdrowotnej.*

Istnieją różne sposoby, aby schudnąć, jak np.

- dieta niskowęglowodanowa,
- dieta śródziemnomorska,
- dieta niskokaloryczna.

## Edward

Zdiagnozowany w wieku 55 lat w 2010 roku.

*Mam teraz taką samą wagę jak w wieku 20 lub 30 lat – nigdy nie zapomnę ludzi, którzy mi dali taką możliwość.*

Edward jest na emeryturze od nieco ponad pięciu lat. Zdiagnozowano u niego cukrzycę typu 2 w wieku 55 lat, kiedy pracował dla firmy naftowej. Edward, który miał zostać dziadkiem po raz pierwszy, uznał to za idealną okazję do zmiany stylu życia na lepsze. Edward jest w remisji od nieco ponad trzech lat.

Jan

Zdiagnozowano cukrzycę typ 2 podczas pandemii Covid-19.

*Jestem teraz w remisji, ale jestem w pełni świadomy, że nadal muszę mieć wszystko na oku. Na razie jednak jestem naprawdę dumny z tego, co osiągnąłem i nie mogę się doczekać zdrowszej przyszłości.*



# Pomysły na śniadanie, obiad gdy masz cukrzycę

Cukrzyca nie przeszkodzi Ci w cieszeniu się jedzeniem, ale znajomość kilku prostych sztuczek i zamian pomoże Ci wybrać zdrowsze warianty i ułatwi planowanie posiłków. Te pomysły mogą nie różnić się zbytnio od tego, co już jesz, a Twoje ulubione przepisy i posiłki można zwykle dostosować tak, aby były zdrowsze.

Oto kilka pomysłów na zdrowe śniadanie do wyboru:

- miseczka pełnoziarnistych płatków z jogurtem naturalnym i owocami jagodowymi,
- dwa tosty pełnoziarniste z pastą na bazie oliwy z oliwek,
- kubek naturalnego niesłodzonego jogurtu i owoców,
- dwa plasterki awokado z jajkiem na twardo.

# Pomysły na śniadanie, obiad gdy masz cukrzycę

Oto kilka zdrowych pomysłów na lunch do wyboru:

- kanapka z kurczakiem lub sałatką z tuńczyka,
- mała sałatka z makaronem,
- zupa z bułką pełnoziarnistą lub bez,
- kawałek filetu z łososia lub tuńczyka i sałatka.

Pomyśl też o kawałku owocu lub kubku naturalnego niesłodzonego jogurtu.

## Pomysły na kolację, gdy masz cukrzycę:

- pieczony kurczak i warzywa, z ziemniakami lub bez;
- wołowina i warzywa pieczone lub duszone, z brązowym ryżem lub bez;
- tortilla z kurczakiem i sałatką;
- łosoś i warzywa z makaronem lub bez;
- curry z ciecierzycą i brązowym ryżem.

# Czy mogę jeść owoce?

**Tak!** Całe owoce są dobre dla wszystkich. Cukrzyca tego nie zmienia. Nie należy ich unikać tylko dlatego, że są słodkie. Owoce zawierają cukier, jednak jest to cukier naturalny.

Cukier w całych owocach różni się od cukru dodanego w takich produktach, jak czekolada, herbatniki i ciasta lub inny wolny cukier znajdujący się w sokach owocowych i koktajlach.

A zatem nie unikaj owoców!

Produkty, których za to unikać należy, to żywność oznaczona jako „cukrzyca” lub „odpowiednia dla diabetyków” oraz spożywanie zbyt dużej ilości czerwonego i przetworzonego mięsa lub wysoko przetworzonych węglowodanów, takich jak biały chleb. Ograniczenie ich oznacza zmniejszenie ryzyka niektórych nowotworów i chorób serca.

## Czy mogę przekąsić coś między posiłkami?

- Niektóre osoby z cukrzycą typu 2 słyszą o hipoglikemii (kiedy poziom cukru we krwi jest zbyt niski) i myślą, że muszą jeść przekąski, aby jej uniknąć. Ale nie dotyczy to wszystkich.
- Nie musisz jeść przekąsek, jeśli nie przyjmujesz żadnych leków na cukrzycę typu 2.
- Jeśli leczysz cukrzycę lekami, które narażają Cię na hipoglikemię, takimi jak insulina, możesz potrzebować przekąski, aby zapobiec hipoglikemii. Ale jeśli zauważysz, że musisz dużo przekąsić, aby zapobiec hipoglikemii, porozmawiaj ze swoim lekarzem, aby udzielił Ci więcej porad.
- Spożywanie przekąsek może utrudnić utrzymanie prawidłowej wagi, co jest naprawdę ważne w przypadku cukrzycy. Jeśli masz ochotę na przekąskę, wybierz zdrowszą wersję, taką jak paluszki marchewkowe i hummus lub 2 kostki ciemnej czekolady.

# 10 wskazówek dotyczących zdrowego odżywiania z cukrzycą

- Niniejsze wskazówki dotyczące zdrowego odżywiania są ogólne i mogą pomóc w kontrolowaniu **poziomu glukozy we krwi** (o tym, jak prawidłowo je mierzyć, napisaliśmy [w naszym artykule](#)), **ciśnienia krwi** i **poziomu cholesterolu**. Mogą również pomóc w kontrolowaniu wagi i zmniejszeniu ryzyka **powikłań cukrzycy**, takich jak **problemy z sercem** i **udary** oraz inne schorzenia, w tym niektóre rodzaje **nowotworów**.
- Dokonywanie zdrowszych wyborów żywieniowych jest ważne, aby kontrolować cukrzycę i zmniejszyć ryzyko jej powikłań. Wiemy, że nie wszyscy są zgodni co do najlepszej diety.
- Skupiliśmy się na konkretnych produktach spożywczych, aby ułatwić Ci zastosowanie tych wskazówek w praktyce i uzupełnić dowolną dietę, której zdecydujesz się „przestrzegać”.

# 1. Wybierz zdrowsze węglowodany

Wszystkie węglowodany wpływają na poziom glukozy we krwi, dlatego ważne jest, aby wiedzieć, które produkty spożywcze zawierają **węglowodany**.

Wybieraj zdrowsze produkty spożywcze zawierające węglowodany i pamiętaj o wielkości porcji.

Oto kilka zdrowych źródeł węglowodanów:

- produkty pełnoziarniste, takie jak brązowy ryż, kasza gryczana i całe płatki owsiane,
- owoce,
- warzywa,
- rośliny strączkowe, takie jak ciecierzycyca, fasola i soczewica,
- nabiał jak niesłodzony jogurt i mleko.

Jednocześnie ważne jest, aby ograniczyć spożycie produktów o niskiej zawartości błonnika, takich jak biały chleb, biały ryż i wysoko przetworzone płatki.

**Uwaga!** Jeśli nie masz pewności, możesz sprawdzić etykiety żywności, gdy szukasz produktów bogatych w błonnik.

## 2. Jedz mniej soli

- Spożywanie dużej ilości **soli** może zwiększyć ryzyko **nadciśnienia**, co z kolei zwiększa ryzyko chorób serca i udaru mózgu. A kiedy masz cukrzycę, jesteś już bardziej narażony na wszystkie te schorzenia.
- Staraj się ograniczyć do maksymalnie 6 g (jednej łyżeczki) soli dziennie.

**Uwaga!** Wiele paczkowanych produktów spożywczych zawiera już sól, więc pamiętaj, aby sprawdzać etykiety żywności i wybierać te, które zawierają mniej soli.

Gotowanie od podstaw pomoże Ci kontrolować ilość spożywanej soli. Możesz także wykazać się kreatywnością i zamienić sól na różne rodzaje ziół i przypraw.



### 3. Jedz mniej czerwonego i przetworzonego mięsa

Jeśli ograniczasz węglowodany, możesz zacząć jeść większe porcje mięsa, które Cię nasycą. Należy jednak uważać na czerwone i przetworzone mięso, np. szynkę, bekon, kiełbaski, wołowinę i jagnięcinę.

**Spróbuj zamienić czerwone i przetworzone mięso na:**

- rośliny strączkowe, takie jak fasola i soczewica,
- jajka,
- ryby,
- drób (kurczak i indyk),
- niesolone orzechy.

**Uwaga!** Fasola, groch i soczewica są również bardzo bogate w błonnik i nie wpływają zbyt mocno na poziom glukozy we krwi – dzięki czemu są świetną zamiennikiem przetworzonego i czerwonego mięsa i zapewniają uczucie sytości. Większość z nas wie, że ryby są dla nas dobre, ale tłuste ryby, takie jak łosoś i makrela, są jeszcze lepsze. Są one bogate w kwasy tłuszczowe omega-3. Staraj się jeść dwie porcje tłustych ryb tygodniowo.

## 4. Jedz więcej owoców i warzyw

- Jedzenie **owoców i warzyw** jest dla Ciebie dobre. Zawsze dobrze jest jeść więcej w porze posiłków i mieć je jako przekąskę, jeśli jesteś głodny. Może to pomóc w dostarczaniu witamin, minerałów i błonnika, których organizm potrzebuje każdego dnia, aby zachować zdrowie.
- Być może zastanawiasz się nad owocami i czy powinieneś ich unikać, ponieważ są **słodkie**? Odpowiedź brzmi nie. Owoce zawierają cukier, ale jest to cukier naturalny. Różni się to od cukru dodanego (zwanego również cukrem wolnym), który znajduje się w takich rzeczach jak czekolada, herbatniki i ciasta.
- Produkty takie jak soki owocowe również liczą się jako dodatek cukru, więc zamiast tego wybieraj całe owoce. Mogą być świeże lub mrożone. Najlepiej jeść je przez cały dzień zamiast jednej dużej porcji.

## 5. Wybierz zdrowsze tłuszcze

Wszyscy potrzebujemy **tłuszczu** w naszej diecie, ponieważ daje nam energię. Ale różne rodzaje tłuszczu wpływają na nasze zdrowie w różny sposób.

- Zdrowsze tłuszcze znajdują się w żywności, takiej jak niesolone orzechy, nasiona, awokado, tłuste ryby, oliwa z oliwek, olej rzepakowy i olej słonecznikowy.

Niektóre **tłuszcze nienasycone** mogą zwiększać poziom cholesterolu we krwi, zwiększając ryzyko wystąpienia problemów z sercem. Znajdują się one głównie w produktach pochodzenia zwierzęcego w gotowej żywności, takiej jak:

- czerwone mięso i przetwory mięsne,
- ghee (masło klarowane)
- masło,
- smalec,
- herbatniki, ciasta, torty i ciastka.

Nadal dobrym pomysłem jest ograniczenie używania olejów, więc zamiast tego spróbuj grillować, gotować na parze lub piec.

## 6. Ogranicz dodawanie cukru

Wiemy, że ograniczenie cukru na początku może być naprawdę trudne, więc małe praktyczne zamiany są dobrym punktem wyjścia, gdy próbujesz ograniczyć nadmiar cukru.

Zastąpienie słodkich napojów, napojów energetycznych i soków owocowych wodą, zwykłym mlekiem lub herbatą i kawą bez cukru, może być dobrym początkiem.

Zawsze możesz spróbować **słodzików** o niskiej lub zerowej kaloryczności (znanych również jako sztuczne słodziki). Wyeliminowanie tych dodanych cukrów może pomóc w kontrolowaniu poziomu glukozy we krwi i obniżyć wagę.



## 7. Bądź mądry z przekąskami

Jeśli masz ochotę na przekąskę, zamiast chipsów, ciastek i czekoladek wybieraj jogurty, niesolone orzechy, nasiona, owoce i warzywa.

**Uwaga!** Kontroluj swoje porcje – pomoże Ci to utrzymać prawidłową masę ciała lub uniknąć przybrania na wadze.



## 8. Pij alkohol rozsądnie

**Alkohol** ma dużo kalorii, więc jeśli pijesz i próbujesz schudnąć, pomyśl o redukcji. Staraj się trzymać maksymalnie 14 jednostek tygodniowo. Ale rozłóż to, aby uniknąć upijania się i nie spożywaj alkoholu kilka dni w tygodniu.

Jeśli zażywasz insulinę lub inne leki na cukrzycę, również nie jest dobrym pomysłem picie na pusty żołądek. Alkohol może zwiększać prawdopodobieństwo wystąpienia hipoglikemii.

**Jeżeli zażywasz preparaty bazujące na metforminie, nie spożywaj alkoholu.**

## 9. Nie zwracaj sobie głowy tak zwanym jedzeniem cukrzycowym

Stwierdzenie, że jedzenie jest „żywnością dla diabetyków” jest obecnie niezgodne z prawem. Dzieje się tak, ponieważ nie ma żadnych dowodów na to, że te produkty spożywcze oferują szczególną korzyść w stosunku do zdrowego odżywiania. Mogą również często zawierać tyle samo tłuszczu i kalorii, co podobne produkty i nadal mogą wpływać na poziom glukozy we krwi. Te pokarmy mogą również czasami mieć działanie przeczyszczające.

## 10. Pozyskaj minerały i witaminy z pożywienia

Nie ma dowodów na to, że suplementy mineralne i witaminy pomagają radzić sobie z cukrzycą. Lepiej jest uzyskać niezbędne składniki odżywcze za pomocą odpowiednio zbilansowanej diety.

Warto pamiętać, że niektóre suplementy mogą wpływać na działanie leków lub pogarszać niektóre dolegliwości współwystępujące z cukrzycą, np. choroby nerek.

[O tym, jakie suplementy są zalecane diabetikom, napisaliśmy w naszym artykule.](#)





## Nie zapomnij iść dalej

Bycie bardziej **aktywnym fizycznie** idzie w parze ze zdrowszym odżywianiem. Może pomóc w kontrolowaniu cukrzycy, a także zmniejszyć ryzyko wystąpienia problemów z sercem. Dzieje się tak, ponieważ zwiększa ilość glukozy zużywanej przez mięśnie i pomaga organizmowi wydajniej wykorzystywać insulinę.

Staraj się dążyć do co najmniej 150 minut ćwiczeń o umiarkowanej intensywności tygodniowo. Prawidłowo wykonywana aktywność fizyczna to każda czynność, która podnosi tętno, sprawia, że oddychasz szybciej. Powinieneś nadal być w stanie swobodnie mówić.

Pamiętaj, że 150 minut nie oznacza jednego długiego i męczącego treningu! Podziel sobie ten czas na kawałki trwające np. 10 minut w różnych odcinkach dnia (np. spacer do sklepu, czy wybranie schodów zamiast windy) lub 30 minut 5 razy w tygodniu.

W jednym, z artykułów w poradniku Szkoły Diabetyka odpowiadamy również na pytanie, [\*jak bezpiecznie korzystać z siłowni.\*](#)



**Dziękuję za uwagę!**



**Mgr Regina Kijewska**

