



NHS

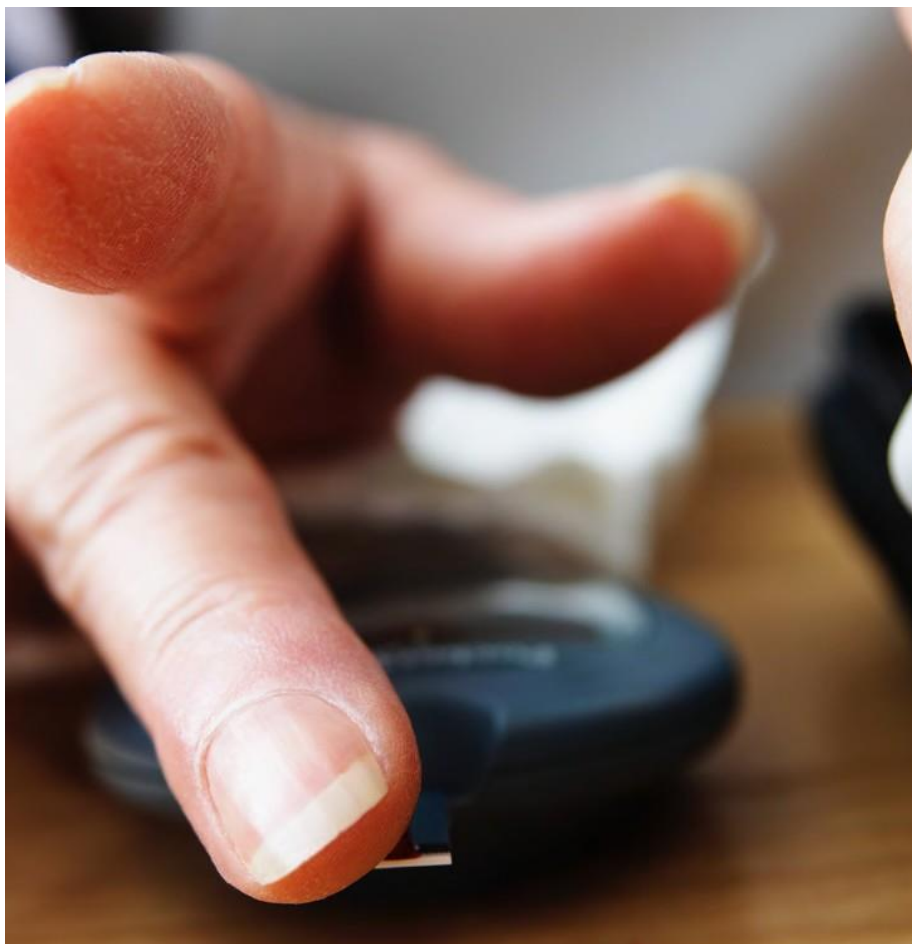
*Ipswich and East Suffolk
Clinical Commissioning Group*

Zalecenia żywieniowe przy cukrzycy u dorosłych



Cukrzyca to określenie choroby metabolicznej charakteryzującej się podwyższonym poziomem glukozy (cukru) we krwi.

Osoby chore na cukrzycę mają za wysoki poziom glukozy we krwi, wynikający z niewystarczającej produkcji lub działania insuliny produkowanej przez ich organizm.



Wyróżnia się dwa główne typy cukrzycy:

Cukrzyca typu 1 – trzustka wytwarza mało insuliny

lub nie wytwarza jej w ogóle. Trzeba ją więc zastąpić zastrzykami z insuliny i zdrową dietą.

Cukrzyca typu 2 – trzustka nie jest w stanie wytworzyć wystarczającej ilości insuliny lub wytwarzana insulina nie działa prawidłowo (insulinooporność). Ten typ cukrzycy leczy się odpowiednią dietą, ale leki i/lub insulina mogą okazać się niezbędne.

Cele leczenia

Celem leczenia obydwu typów cukrzycy jest uzyskanie i utrzymanie możliwie najlepszej kontroli nad poziomem glukozy we krwi, ciśnieniem krwi i cholesterolem. Pozwoli to zapobiec powikłaniom cukrzycy w przyszłości.

Przestrzeganie zdrowej diety, regularny wysiłek fizyczny, kontrola masy ciała, rzucenie palenia i utrzymywanie właściwego poziomu cholesterolu to istotne czynniki w leczeniu cukrzycy.

Zalecenia żywieniowe

Wszyscy pacjenci, u których zdiagnozowano cukrzycę, powinni skonsultować się z dietetykiem. Obok zdrowej diety świadomość dotycząca pokarmów węglowodanowych i wielkości porcji jest ważna dla wszystkich osób chorujących na cukrzycę. Dietetyk może pomóc pacjentom z cukrzycą typu 1 zrozumieć, jak zachować równowagę pomiędzy podażą węglowodanów a dawkami insuliny.

Insulinooporność

Bez względu na to, czy chorujesz na cukrzycę typu 1, czy typu 2, możesz cierpieć również na insulinooporność. Nadwaga, szczególnie w okolicy brzucha, uodparnia organizm na wytwarzaną lub wstrzykiwaną insulinę.

Utrzymywanie właściwej wagi i zwiększenie aktywności fizycznej korzystnie wpływają na insulinooporność i umożliwiają skuteczne działanie insuliny.



Węglowodany

Węglowodany powodują podwyższenie poziomu glukozy we krwi. Kontrolując ilość i rodzaj węglowodanów w diecie, będziesz w stanie lepiej kontrolować poziom glukozy we krwi. Wyróżnia się dwa podstawowe typy węglowodanów:

1. Cukry – są trawione bardzo szybko i mogą powodować gwałtowny wzrost poziomu glukozy we krwi: cukier, ciasta, ciastka, desery, słodycze, lody, owoce i soki owocowe, mleko, jogurty, miód, dżemy, marmolada, napoje gazowane, syropy i soki owocowe.
2. Skrobie – trawione są dłużej i wolniej uwalniają glukozę do krwi, umożliwiając kontrolę poziomu glukozy we krwi: płatki zbożowe, chleb, ryż, makaron, kluski, mąka, ziemniaki, nasiona roślin strączkowych, fasola, soczewica.

Jest to skala klasyfikująca produkty żywnościowe na podstawie prędkości, z jaką organizm rozkłada je do glukozy. Żywność z niskim IG rozkładana jest wolniej, a żywność z wysokim IG rozkładana jest szybciej. Znajomość produktów ze zdrowym niskim IG może pomóc w kontroli cukrzycy. Wybierając produkty z niższym IG, spowolnisz wzrost poziomu glukozy we krwi. Poniższa tabela prezentuje produkty spożywcze z podziałem na niski i wysoki IG.

Grupa produktów	Niski IG	Wysoki IG
Płatki śniadaniowe	Owsianka, All-Bran, Muesli (bez dodatku soli/cukru)	Cornflakes, Rice Krispies
Chleb	Chleb razowy, pełnoziarnisty, z ziarnami lub wieloziarnisty	Chleb biały, brązowy, pełnoziarnisty
Makaron/kluski	Biały lub pełnoziarnisty makaron lub kluski	
Ziemniaki	Młode ziemniaki, słodkie ziemniaki	Wszystkie inne potrawy z ziemniaków, np. frytki, purée, pieczone ziemniaki
Ryż	Biały lub brązowy ryż basmati	Inne odmiany ryżu
Rośliny strączkowe	Soczewica, fasola (w tym fasolka po bretońsku), ciecierzycza	
Warzywa	Prawie wszystkie warzywa	Dynia, pasternak
Owoce	Jabłka, gruszki, brzoskwinie, banany, wiśnie, winogrona, pomarańcze, śliwki, grejpfrut	Arbuz, rodzynki, daktyle
Nabiał	Mleko, mleczne desery, np. sos angielski, jogurt niskokaloryczny	Lody

Najważniejszym zaleceniem dla osób, u których niedawno zdiagnozowano cukrzycę, jest wprowadzenie zrównoważonej diety, której powinna przestrzegać cała populacja:

1. Spożywaj posiłki regularnie

- Postaraj się jeść trzy posiłki dziennie, w tym śniadanie.
- Wprowadź małe porcje produktów zawierających węglowodany skrobiowe do każdego posiłku:
 - wypróbuj płatki śniadaniowe (unikaj słodzonych płatków zbożowych), chleb, ziemniaki, makaron, ryż, kluski, ćapati.
 - w miarę możliwości wybieraj produkty z niskim indeksem glikemicznym (IG), które przedłużą uczucie sytości i złagodzą gwałtowne wahania poziomu glukozy we krwi.
 - Zwracaj uwagę na wielkość porcji - im większa porcja, tym bardziej podniesie ona poziom glukozy we krwi.

2. Spożywaj pięć porcji owoców, warzyw lub sałatek dziennie

- Owoce zawierają naturalny cukier, który podnosi poziom glukozy we krwi, dlatego należy rozłożyć spożycie owoców w ciągu dnia i jeść tylko jedną porcję owoców na raz.

Wielkości porcji owoców lub warzyw

- 2-3 łyżki dowolnych warzyw
- 1 salaterka sałatki
- 1 jabłko lub 1 pomarańcza lub 1 banan
- 2 małe owoce, np. 2 śliwki lub mandarynki satsuma lub kiwi
- 1 plaster melona lub ananasa
- 1 garść jagód lub winogron
- 1 łyżka suszonych owoców
- 1 mała szklanka (150 ml) soku owocowego



3. Ogranicz cukry oraz potrawy / napoje bogate w cukier

- Cukier sprawia, że poziom glukozy we krwi szybko wzrasta.
- Wybieraj napoje niezawierające cukru, bez dodatku cukru lub z nazwą „dietyczny”, np. dietyczna lemoniada czy coca-cola, woda, herbata i kawa bez cukru.
- Jeżeli musisz jeść potrawy bogate w cukier, rób to tylko okazjonalnie i po posiłku, nie w ramach przekąski.
- Cukier można zastąpić słodzikami w napojach lub potrawach. Dopuszczalne są wszystkie sztuczne słodziki oparte na aspartamie, sacharynie, acesulfamie potasowym, cyklamianie, sukralozie lub stewii, ponieważ nie wpływają one na poziom glukozy we krwi. Pomimo intensywnych badań, wciąż toczy się debata nad bezpieczeństwem słodzików. Ogólnie sztuczne słodziki dostępne w sprzedaży w Wielkiej Brytanii są bezpieczne dla wszystkich. Osoby chorujące na fenylketonurię powinny unikać aspartamu.

4. Spożywaj mniej tłuszczu

- Staraj się spożywać mniej żywności zawierającej tłuszcz, w szczególności mniej tłuszczów nasyconych, które łączy się z chorobami serca.
- Tłuszcze nasycone znajdują się w tłustych mięsach, maśle, smalcu, mleku pełnotłustym, śmietanie, serze, kokosie, ciastach, ciastkach i wypiekach.
- Wybieraj potrawy grillowane, pieczone, gotowane, gotowane na parze lub zapiekane zamiast smażonych. Wybieraj chude mięso i usuwaj z niego tłuszcz i skórę. Jeżeli musisz używać tłuszczu lub olejów, wybieraj tłuszcze nienasycone, takie jak oliwa czy olej rzepakowy.



5. Tłuste ryby

- Raz lub dwa razy w tygodniu jedz **tłuste ryby**, np. makrelę, sardynki czy łososia, które zawierają wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 chroniące serce.

6. Ogranicz sól

- Sól może zwiększać ciśnienie krwi.
- Używaj mniej soli do gotowania i przy stole i jedz mniej słonych potraw – przetworzona żywność jest bogata w sól.
- Doprawiaj potrawy ziołami i przyprawami zamiast dosalać.
- Jeżeli masz problemy z nerkami, zamienniki soli, takie, jak Lo-salt są niezalecane.



7. Alkohol

- Nie przekraczaj **maksymalnych zalecanych dawek**: 14 jednostek alkoholu tygodniowo dla kobiet i mężczyzn.
- **Staraj się nie spożywać alkoholu przez kilka dni w tygodniu.**
- **Nie spożywaj alkoholu na pusty żołądek.**
- **Co to jest jednostka alkoholu?**
 - Pół litra piwa o średniej mocy, lagera, cydru
 - Jeden mały kieliszek (25 ml) napoju wysokoprocentowego
 - Jeden standardowy kieliszek (50 ml) wina likierowego np. sherry
- **Ile to jest 1 ½ jednostki?**
 - Jedna mała lampka (125 ml) wina
 - Jeden standardowy kieliszek (35 ml) napoju wysokoprocentowego

Żywność dla diabetyków

Produkty oznaczone jako „odpowiednie dla diabetyków” nie są zalecane, ponieważ często są drogie, tłuste i kaloryczne, a także mogą zawierać substancje słodzące luzem, które mogą mieć działanie przeczyszczające.

Etykiety na produktach mogą pomóc Ci podjąć decyzję, czy jest to właściwy wybór żywieniowy. Poniższa tabela pomoże Ci zorientować się, czy dany produkt zawiera „dużo”, czy „mało” danego składnika odżywczego, np. tłuszczu, cukru itd. Wartości pośrednie uznaje się za umiarkowane. W przypadku dań gotowych lub potraw spożywanych w dużych porcjach skorzystaj z wartości „w jednej porcji” podanej na etykiecie. W przypadku przekąsek lub potraw spożywanych w małych porcjach, skorzystaj z wartości „na 100 g” podanej na etykiecie.

Składnik odżywczy	Dużo (na 100 g)	Mało (na 100 g)
Tłuszcze	17,5 g lub więcej	3 g lub mniej
Tłuszcze nasycone	5 g lub więcej	1,5 g lub mniej
Cukry	22,5 g lub więcej	5 g lub mniej
Sól	1,5 g lub więcej	0,3 g lub mniej

Zmniejszenie spożycia cukru po pierwszym rozpoznaniu cukrzycy jest najczęściej niezbędne. Orientacyjnie produkt zawierający poniżej 10 g cukru na 100 g jest dopuszczalny.

Kontroluj swoją wagę

Kontrola masy ciała jest ważnym elementem leczenia cukrzycy.

- Jeśli masz nadwagę, spróbuj odchudzać się stopniowo i utrzymywać niższą wagę. Stopniowe chudnięcie obniża poziom glukozy we krwi. Zapytaj swojego lekarza rodzinnego lub pielęgniarkę, jak bezpiecznie schudnąć.

Regularnie uprawiaj sport

Ministerstwo Zdrowia zaleca przynajmniej 150 minut (2½ godziny) umiarkowanego wysiłku fizycznego tygodniowo. Powinien on być rozłożony na cały tydzień, np. 30 minut szybkiego chodu co najmniej pięć razy w tygodniu lub inna aktywność fizyczna, którą lubisz, np. taniec czy pływanie.

Jeżeli przyjmujesz insulinę, powinieneś porozmawiać o aktywności fizycznej z Twoim dietetykiem i zespołem diabetologicznym.



Przydatne dane kontaktowe

Diabetes UK
Macleod House
10 Parkway
London
NW1 7AA

Tel. 0345 123 2399

E-mail: info@diabetes.org.uk

Strona internetowa: www.diabetes.org.uk

www.carbsandcals.com

Informacje dotyczące wielkości
porcji, chudnięcia i obliczania
zawartości węglowodanów

Brytyjskie Stowarzyszenie Dietetyczne

Strona internetowa: www.bda.uk.com

Jeżeli chcesz uzyskać powyższe informacje w innym języku lub w innej formie, w tym na kasecie magnetofonowej, w alfabecie Braille'a lub w dużym druku, zadzwoń pod numer 01473 770 014.

Jeżeli potrzebujesz pomocy w zrozumieniu tych informacji w swoim języku zadzwoń na podany poniżej numer.

Polish

Se precisar de ajuda para ler estas informações em outra língua, por favor telefone para o número abaixo.

Portuguese

Jeigu jums reikia suprasi šia, informacija, kita kalba prašom skambinti šiuo numeriu apačioje

Lithuanian

এই লেখাটি যদি অন্য ভাষায় বুঝতে চান তাহলে নিচের নম্বরে ফোন করুন

Bengali

ئەگەر بۆيۈسەتت بە يارمەتتى ھەيە بۇ تىگەيشەتتى ئەم زانياريانە بە زمانىكى تر تىكايە پەيوەندى بە ژمارەى خوارەوہ بەکە

Kurdish

如果你需要其他語言來幫助你了解這些資訊，請撥以下電話。

Chinese

Opublikowano przez NHS Ipswich and East Suffolk Clinical Commissioning Group

Rushbrook House
Paper Mill Lane
Bramford
Ipswich
IP8 4DE

Nr tel.: 01473 770 000

E-mail: ipswichandeastsuffolk.ccg@nhs.net

www.ipswichandeastsuffolkccg.nhs.uk

 @IESCCG  /NHSIpswichandEastSuffolkCCG

Maj 2016