

Lilly | DIABETES



Zasady zdrowego
żywienia

Jak postępować w cukrzycy?

WSTĘP

Prawidłowe żywienie może w istotny sposób wpłynąć na wyniki leczenia cukrzycy. Odpowiedni wybór produktów żywieniowych zawsze, gdy tylko jest to możliwe, pomoże w utrzymaniu prawidłowego poziomu cukru (glukozy) we krwi, ciśnienia tętniczego i masy ciała. Pomaga też utrzymać prawidłowy poziom tłuszczów we krwi, tzn. cholesterolu i trójglicerydów.

Cukrzyca wcale nie oznacza, że musisz zrezygnować ze wszystkich swoich ulubionych potraw. Jednak będziesz musiał nauczyć się, jak komponować zdrowy i zrównoważony jadłospis, który jest ważną częścią składową Twojego leczenia. A to z kolei oznacza, że musisz wiedzieć, co znajduje się w pożywieniu.

Dobre planowanie jadłospisu w cukrzycy obejmuje:

- wiedzę nt. wpływu różnych pokarmów i ich ilości na poziom cukru we krwi;
- właściwy wybór pokarmów;
- spożywanie posiłków w regularnych odstępach czasu i w odpowiedniej ilości.

Twój dietetyk wyjaśni Ci, w jaki sposób dokonywać prawidłowych wyborów i korzystać ze zdrowych, zrównoważonych posiłków.



WPŁYW RÓŻNYCH PRODUKTÓW ŻYWNOŚCIOWYCH NA POZIOM CUKRU WE KRWI

Pokarmy dzielą się na trzy główne grupy: węglowodany, białka i tłuszcze. Węglowodany, na które z kolei składają się skrobia i cukry proste, podnoszą poziom glikemii znacznie bardziej, niż białka i tłuszcze.

Produkty pokarmowe szczególnie bogate w węglowodany to:

- chleb;
- makaron;
- produkty zbożowe;
- rośliny strączkowe;
- mleko;
- owoce;
- soki owocowe;
- słodycze.

Produkty zawierające węglowodany są trawione (rozkładane) do cukrów prostych, dlatego w największym stopniu wpływają one na poziom cukru we krwi po posiłkach. Zjedzenie większej ilości węglowodanów, niż Twój organizm może przetworzyć, powoduje szybki wzrost glikemii. Monitorowanie spożycia węglowodanów i równomierne ich rozłożenie w ciągu dnia może pomóc Ci utrzymać w normie poziom cukru we krwi.



CO TO JEST „INDEKS GLIAKEMICZNY” (IG)



Nie wszystkie węglowodany są zamieniane na cukier we krwi w tym samym tempie. Indeks glikemiczny (IG) to sposób uporządkowania pokarmów zawierających węglowodany zależnie od tego, jak szybko powodują one wzrost poziomu cukru we krwi.

Poszczególne produkty otrzymują wartość indeksu IG od 0 do 100, przy czym glukoza ma 100 punktów, ponieważ powoduje bardzo szybki wzrost glikemii.

Pokarmy, które są trawione powoli i które powodują powolny wzrost poziomu glikemii, mają też niską wartość indeksu IG. Pokarmy z niskim indeksem IG pomagają kontrolować poziom cukru we krwi i stopniowo uwalniają energię zawartą w żywności. Produkty z wysokim indeksem IG szybko ulegają strawieniu i wchłonięciu, powodując szybki i znaczny wzrost poziomu glikemii.



Spożywanie produktów o niskim IG pomaga utrzymać poziom glikemii w prawidłowych granicach. Produkty te są też zwykle bardziej pożywne i zawierają mniej tłuszczu i mniej kalorii. Po takim posiłku dłużej czujesz się najedzony, więc łatwiej możesz opanować apetyt.

Pokarmy z niskim IG pomagają też obniżyć „zły” cholesterol (LDL) i podnieść poziom „dobrego” cholesterolu (HDL), przez co zmniejsza się ryzyko chorób serca. Oto kilka przykładów produktów z niską, średnią i wysoką wartością IG.

Niski IG (poniżej 55)	Średni IG (56-69)	Wysoki IG (powyżej 70)
Chude mleko	Banany	Arbuz
Jogurt naturalny	Młode ziemniaki	Suszone daktyle
Świeże owoce (jabłka, gruszki, pomarańcze)	Płatki owsiane	Puree ziemniaczane „instant”
Chleb żytni na zakwasie	Prażona kukurydza	Smażone białe ziemniaki
Orzechy	Fasolka i zupa z zielonej fasolki	Pasternak
Chleb „pumpernikiel”	Ryż ciemny	Ryż błyskawiczny
Makaron „al dente”	Kuskus	Ciastka z ryżu tuskane
Warzywa (np. soczewica)	Mąka ze zboża tuskane	Płatki kukurydziane z cukrem
Fasola	Chleb z pełnego ziarna	Bagietki, białe pieczywo
	Chleb żytni	Frytki

BILANSOWANIE INDEKSU GLIKEMICZNEGO (IG)



Zanim zaczniesz używać IG do planowania posiłków, porozmawiaj ze swoim dietetykiem i dowiedz się więcej na ten temat.

Określenie wartości IG konkretnego posiłku może być trudne, ponieważ standardowa wartość IG podawana przez producenta określa tylko szybkość wzrostu poziomu cukru po spożyciu SAMEGO produktu. Normalnie łączy się produkty o różnej wartości IG, które wpływają na IG całego posiłku.

Jeśli zjesz posiłek złożony z produktu z wysokim IG (np. biała bagietka) i z produktu o niskim IG (np. sałata, pomidor, świeży ogórek), to ogólny IG całego posiłku uplasuje się pomiędzy tymi wartościami skrajnymi. Celuj w produkty o niskim albo średnim IG, aby pomóc utrzymać w normie poziom glikemii.

Wielkość porcji jest również bardzo ważna dla ogólnego IG posiłku. Spożycie naraz dużej ilości węglowodanów spowoduje wzrost poziomu cukru we krwi, niezależnie od wartości IG zjadanych produktów. Sprawdzanie poziomu glikemii pozwoli Ci ocenić wartość IG poszczególnych produktów.

WYBIERAJ ZDROWĄ ŻYWNOSĆ

Prawidłowe żywienie osób z cukrzycą jest takie samo jak wszystkich innych – zaleca się posiłki z niską zawartością tłuszczu i wysoką zawartością błonnika.

Aby spożywać posiłki zdrowe i smaczne, z odpowiednią zawartością witamin i minerałów, należy:

- Codziennie jeść zróżnicowane produkty.
- Ograniczyć spożycie tłuszczów nasyconych w mięsie i produktach mlecznych. Wyszukuj chude porcje mięsa i odkrawaj widoczny tłuszcz. Spróbuj grillować, gotować na parze, podgrzewać w kuchenke mikrofalowej, gotować w wodzie albo piec, zamiast smażyć w tłuszczu. Częściej jedz tłuste ryby (np. łosoś) zamiast mięsa. Wybieraj chude produkty mleczarskie, np. mleko odtłuszczone, jogurt, chude sery i margaryny z niską zawartością tłuszczu.

- Jedz więcej produktów z pełnego ziarna, owoce i warzywa. Zawierają one węglowodany, ale wysoka zawartość witamin, minerałów i błonnika sprawia, że są bardzo zdrowe.
- Używaj mniej soli. Produkty żywnościowe w stanie naturalnym są znacznie lepsze niż produkty przetworzone, które z reguły zawierają dużo soli. Unikaj żywności w puszcze, w pudełku i mrożonej z dodatkiem soli. Wybieraj raczej produkty z napisem „bez dodatku soli”. Spróbuj poeksperymentować z różnymi ziołami i przyprawami, aby poprawić smak potraw.
- Unikaj albo znacznie ogranicz spożycie produktów z dużą zawartością cukru, jak ciastka i słodycze. Uważnie czytaj etykiety, ponieważ produkt „niskotłuszczowy” może zawierać dużo cukru, a produkt „niskocukrowy” może zawierać dużo tłuszczu.
- Wypijaj 1-2 litry wody dziennie.
- Ogranicz spożycie alkoholu. Może on niebezpiecznie obniżyć poziom cukru we krwi u osób z cukrzycą biorących doustne leki przeciwcukrzycowe, powodując niedocukrzenie (hipoglikemię). Jeśli zdecydujesz się pić alkohol, zapytaj swojego lekarza albo dietetyka, jak możesz to robić bezpiecznie.

JEDZ ODPOWIEDNIA, ILOŚĆ W ODPOWIEDNIM CZASIE

Ilość pożywienia, jakiej potrzebujesz danego dnia zależy od wielu czynników. Jednym z nich jest stosunek Twojej wagi do Twojego wzrostu. Innym jest stopień Twojej aktywności. Zwykle ludzie dużo ćwiczący albo dużo ruszający się w pracy zużywają więcej energii i będą potrzebowali więcej pożywienia.



Częstość spożywania posiłków jest sprawą indywidualną, zależną od rodzaju insuliny albo tabletek, które przyjmujesz, poziomu aktywności i tego, czy chcesz obniżyć masę ciała.

Większość osób ma lepszy apetyt, czuje się lepiej i ma więcej energii, jeśli spożywa regularne posiłki. Równomierne rozłożenie posiłków w ciągu całego dnia pomaga kontrolować masę ciała i dostarcza potrzebnych Ci witamin i minerałów. Jeśli jesz tylko jeden duży posiłek w ciągu dnia, Twój organizm będzie miał duże trudności z opanowaniem poziomu cukru we krwi. Generalnie powinieneś jeść co 4-5 godzin (wliczając w to przekąski). Poproś swojego dietetyka o radę, jak rozłożyć posiłki w czasie.

Dzięki wiedzy o tym, jak różne produkty wpływają na Twój organizm, będziesz mógł dokonywać właściwych wyborów. Jedzenie odpowiedniej ilości pożywienia w odpowiednim czasie pomoże Ci poradzić sobie z cukrzycą zarówno dziś, jak i zmniejszy ryzyko problemów zdrowotnych w przyszłości.

Jeśli stosujesz insulinę lub doustne leki przeciwcukrzycowe i pominięsz albo opóźnisz posiłek, może wystąpić u Ciebie niedocukrzenie (hipoglikemia).

Zweryfikowano przez dr n. med. Aleksandrę Szymborską-KajaneK, Oddział Kliniczny Chorób Wewnętrznych, Diabetologii i Schorzeń Kardiometabolicznych SUM w Zabrze.

Informacje zawarte w niniejszej broszurze nie stanowią porady lekarskiej, która może być udzielona wyłącznie przez lekarza. Eli Lilly nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne szkody związane z wykorzystaniem informacji zawartych w broszurze jako porady lekarskiej.

Lilly

Życ tak normalnie,
jak to możliwe.



www.edukacjawcukrzycy.pl

Serwis edukacyjny z materiałami
na temat cukrzycy typu 1 i typu 2.

Praktyczne wskazówki, jak radzić
sobie z cukrzycą w codziennym życiu
przygotowane przez **profesjonalny
zespół lekarzy diabetologów**.

PP-LD-PL-0271

Eli Lilly Polska Sp. z o.o.
ul. Żwirki i Wigury 18 A
02-092 Warszawa

Tel.: +48 22 440 33 00
Fax: +48 22 440 35 50