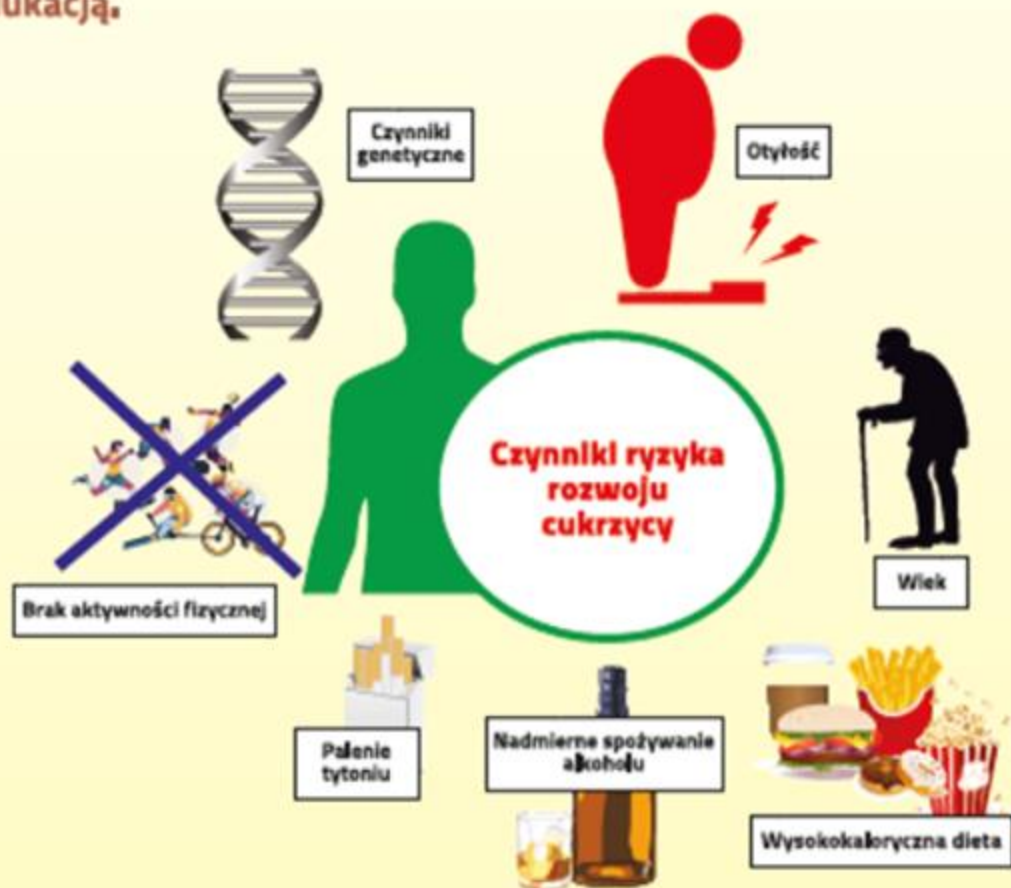


# Cukrzyca typu II – profilaktyka i edukacja



Co pięć sekund ktoś na świecie dowiaduje się, że ma cukrzycę. Co dziesięć sekund ktoś umiera z powodu jej powikłań. WHO uznała cukrzycę za epidemię XXI wieku. Dzisiaj jej rozmiary są bliskie pandemii. Według danych Narodowego Funduszu Zdrowia na cukrzycę choruje już blisko 3 mln Polaków. Eksperci nie mają wątpliwości – wojnę z tą chorobą wygra się profilaktyką i edukacją.



## Dbaj o profilaktykę!

**Cukrzyca** jest chorobą metaboliczną, cywilizacyjną, nazywaną niezakaźną epidemią XXI wieku. Szczególnie niebezpieczna dla zdrowia jest cukrzyca niezdiagnozowana. Przewlekła hiperglikemia powoduje mikrouszkodzenia prowadzące do niewydolności różnych narządów. Szczególnie narażone są: oczy, nerki, układ nerwowy, układ sercowo-naczyniowy. Cukrzyca nazywana jest „cichym zabójcą” ponieważ przez wiele lat może nie dawać żadnych niepokojących objawów, rujnując organizm.

Dlaczego coraz częściej chorujemy? Bo coraz więcej pracujemy, funkcjonujemy w stałym stresie, nie odżywiamy się zgodnie z zasadami zdrowego żywienia, nie dbamy także o kondycję fizyczną.

Co możemy zrobić? Przed zachorowaniem na cukrzycę mogą nas uchronić proste działania profilaktyczne.

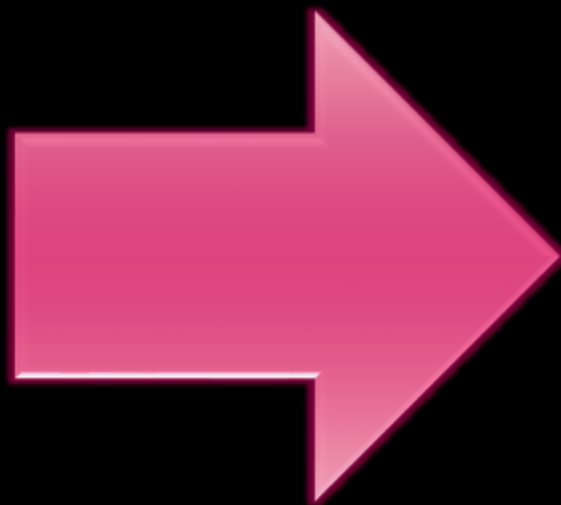
## Profilaktyka cukrzycy - klucz do długiego życia



**Zdrowa dieta**

**Regularne badania profilaktyczne**

**Aktywność fizyczna**



**10**

**„ANTYCUKRZYCOWYCH”  
ZASAD ZDROWIA**

## 1. Dbaj o regularność posiłków

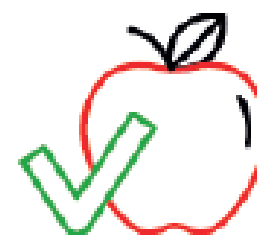


To najważniejsza zasada dietoprofilaktyki i dietoterapii wielu chorób. Częstotliwość i wielkość posiłków to ważny element profilaktyki cukrzycowej, dlatego postaw na posiłki mniejsze (4-5/dziennie), ale częściej o regularnych porach. Ich rozkład w ciągu dnia zawsze powinien być dostosowany do Twojego stylu życia. Zacznij dzień od śniadania, a ostatni posiłek zjedz nie później niż 2 godziny przed snem. Urozmaicaj dietę! Im większa różnorodność, tym więcej składników odżywczych dostarczysz do organizmu.

## 2. Pamiętaj o kolorowej diecie obfitej w warzywa i owoce

Codziennie zjedz 3-4 porcje warzyw i 1-2 porcji owoców\*. Częściej wybieraj surowe, rzadziej poddane obróbce kulinarnej. Pamiętaj – im warzywa i owoce są mniej przetworzone i rozdrobnione, tym więcej korzyści dla Ciebie.

\* Zastanawiasz się dlaczego mniej owoców? Owoce naturalnie zawierają cukry proste (m.in. fruktozę). Nie skreślaj owoców z diety – kontroluj ich ilość.





### 3. Wybieraj węglowodany złożone, redukuuj proste

Dlaczego? Cukry należą do węglowodanów prostych. Nasz organizm pozyskuje z nich energię poprzez bardzo szybkie trawienie, co powoduje szybki wzrost poziomu insuliny. W przypadku węglowodanów złożonych – sytuacja jest odwrotna. Ich trawienie zachodzi znacznie wolniej, przez co poziom insuliny nie wzrasta gwałtownie. Jest to zdecydowanie korzystniejsze dla naszego organizmu.



Węglowodany złożone znajdziesz w warzywach, owocach, pełnoziarnistych produktach zbożowych czy nasionach roślin strączkowych. Cukry proste mogą stanowić naturalny element żywności, ale mogą być również dodane w trakcie produkcji. Zawarte są w owocach, produktach mlecznych, słodyczach, deserach, napojach słodzonych, produktach zbożowych z pełnego przemiału i wysokoprzetworzonych.

### 4. Monitoruj masę ciała. Nadwaga i otyłość zwiększają ryzyko wystąpienia cukrzycy! Oblicz swoje BMI!

$$\text{BMI} = \frac{\text{Masa ciała [kg]}}{\text{Wzrost [m]}^2}$$

Prawidłowa masa ciała 18,5 – 24,9; Nadwaga 25,0 – 29,9; Otyłość  $\geq 30,0$





Węglowodany (cukry złożone)



Cukry proste

## 5. Produkty mleczne – wybieraj tylko naturalne!



Pamiętaj o spożyciu 2 porcji naturalnych niskotłuszczowych produktów mlecznych\* dziennie, najlepiej fermentowanych. Są dobrym źródłem białka i wapnia. Produkty mleczne owocowe zawierają zbędny cukier!

\* porcja to np. kubek jogurtu.

## 6. Pamiętaj o odpowiedniej podaży płynów

Pij codziennie minimum 2 l płynów - najlepiej wody. Może być z dodatkiem cytryny, limonki, mięty czy melisy. Całkowicie skreśl wszystkie napoje z dodatkiem cukru (zarówno ciepłe, jak i zimne, w tym gazowane).



## 7. Wybieraj tłuszcze przyjazne dla serca



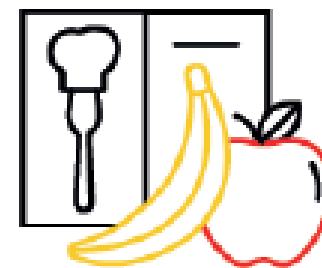
Ważna dla Twojego zdrowia jest nie tylko ilość, ale i jakość tłuszczów, które spożywasz! Mniej cholesterolu i kwasów tłuszczowych nasyconych, a więcej WNKKT-wielonienasyconych kwasów tłuszczowych. Dlatego postaw na ryby i tłuszcze roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy. Nie zapomnij o awokado, orzechach i nasionach.



## 8. Kuchnia – ważny punkt na mapie zdrowia

Bardzo istotny jest sposób przygotowania potraw. Najlepsze techniki kulinarne to: gotowanie (w wodzie, na parze, w szybkowarze, próżniowe), duszenie (bez obsmażania, lub na bardzo małej ilości tłuszczu), pieczenie (w folii, w pergaminie, naczyniach żaroodpornych).

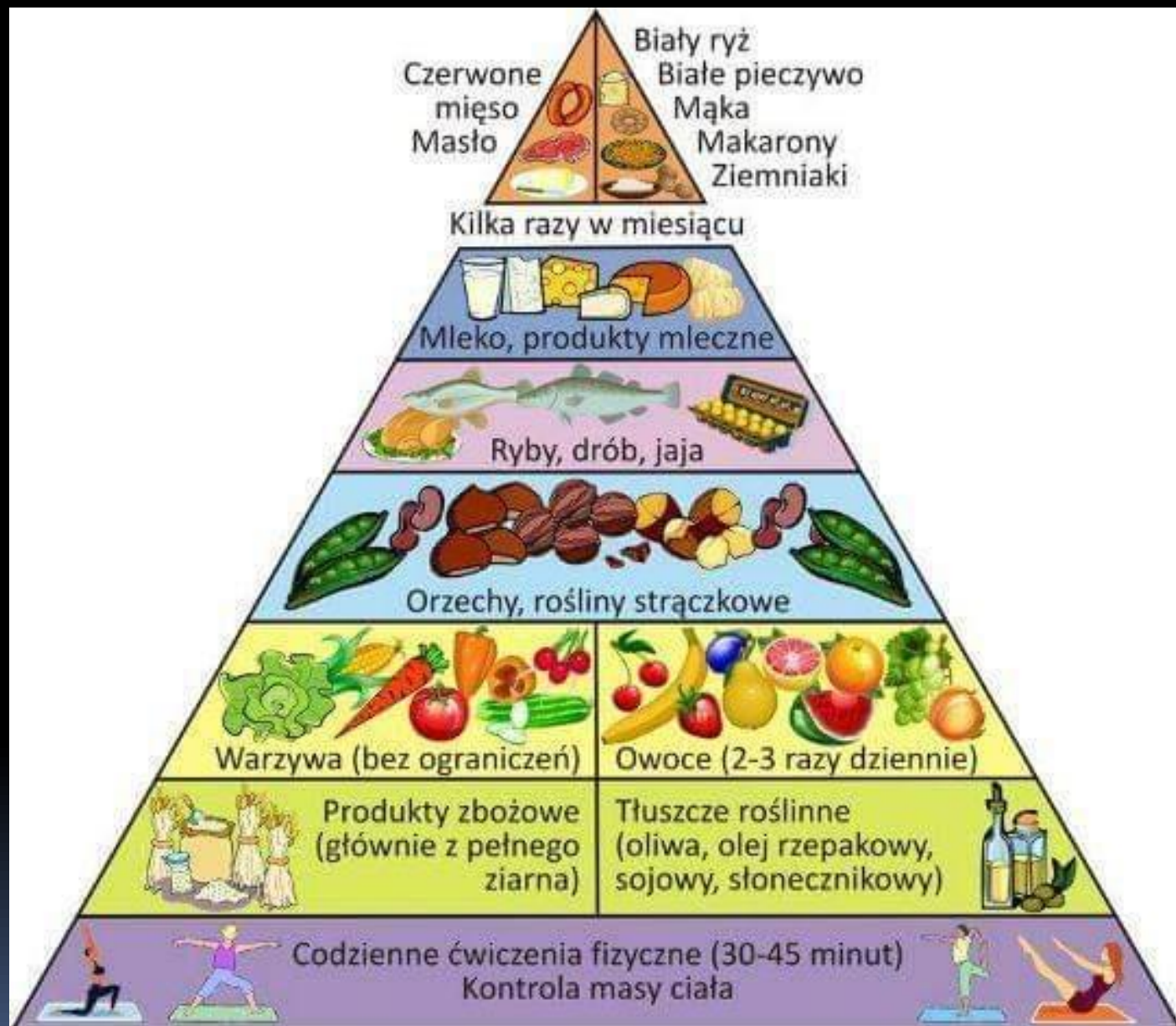
Pamiętaj! Redukuj ilości soli! Zamień ją na świeże i suszone zioła, przyprawy korzenne.



## 9. Odstaw używki!



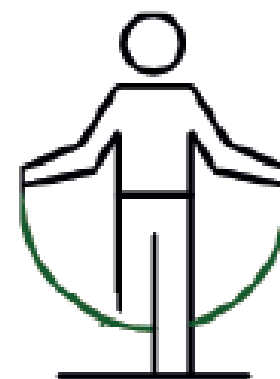
Napoje alkoholowe nie mają żadnej wartości odżywczej. Dostarczają tylko zbędnych, tzw. pustych kalorii (podobnie jak napoje słodzone, często wypijane łącznie z mocnymi napojami alkoholowymi). 1g alkoholu to aż 7 kcal! Przykład: piwo (500 ml) to 245kcal, wódka (40ml) to 111kcal, whisky (100ml) to 220kcal, wino białe półwytrawne (100ml) to 81kcal, wino czerwone wytrawne (100ml) to 68kcal.



Piramida żywienia w cukrzycy

## 10. Pamiętaj o aktywności fizycznej!

Zacznij od „małych kroków”: przejdź pieszo 2 przystanki, zamień windę na schody, połącz spacer z codziennymi zakupami. Mniej jazdy samochodem, więcej chodzenia to więcej zdrowia. Samochód zamień na rower! Recepta na zdrowie to nie mniej niż 7 500 kroków dziennie. Zwiększony poziom aktywności fizycznej to statystycznie niższe zagrożenie rozwojem cukrzycy typu 2. Czy wiesz, że już 150 minut w tygodniu wysiłku o umiarkowanej intensywności skutecznie obniża ryzyko wystąpienia cukrzycy?



**Nawet pół godziny ćwiczeń każdego dnia realnie zmniejsza ryzyko zachorowania na cukrzycę. Ważne, aby utrzymywać przynajmniej umiarkowaną aktywność, czyli taką, gdy mówienie do drugiej osoby podczas wysiłku przychodzi z trudem.**



## Pracuj nad sobą każdego dnia!

### Planuj posiłki i przekąski!

Bądź przygotowanym na każdą ewentualność i nie dopuszczaj do uczucia silnego głodu! Głód zmusza do niekontrolowanego podjadania i sięgania po źródło najszybszej energii, czyli słodczy, słodkich napojów, kalorycznych przekąsek. Pilnuj regularności swoich posiłków. Pamiętaj:

- Jesteś zdenerwowany? Nie zjadaj stresu!
- Nudzisz się – nie podjadaj!
- Udało się osiągnąć mały/duży sukces? Nie nagradzaj się słodczymi.
- Oglądasz, czytasz, relaksujesz się – nie sięgaj odruchowo po przekąski!
- Nie stawiaj słodkich przegryzek w widocznym miejscu.
- Idziesz na zakupy – nie wychodź z domu z pustym żołądkiem.
- Nie masz czasu na przemyślane zakupy? Nie rób ich! Poczekaj. Kupuj zawsze z głową, a nie z zegarkiem w ręku.

## Uważaj na to, co pijesz!

Tylko woda jest bezpieczna kalorycznie. Inne napoje mogą stanowić źródło dodatkowej energii właśnie w postaci cukrów prostych. Nie wierzysz? Spójrz poniżej:

- Woda „smakowa” w 500ml to 8 łyżeczek cukru
- Soki i nektary owocowe w 200ml (szklanka) zawiera ok. 4,6 łyżeczki cukru
- Napoje słodkie gazowane i niegazowane w 500ml zawierają 10-11 łyżeczek cukru
- Napój energetyczny w 250ml zawiera 5,4 łyżeczek cukru.



I nie zapomnij o codziennych napojach tj. kawie czy herbatie. Jeśli dosładzasz – to pamiętaj, że każda łyżeczka to dodatkowe 5g cukru, czyli 20 kcal. Myślisz, że to mało? Szybki rachunek – ile herbat i kaw wypijasz łącznie w ciągu dnia? A teraz pomnóż ich liczbę przez 20 kcal? Nadal uważasz, że to mało?



Materiały źródłowe:



**pacjent.gov.pl**

Telefoniczna Informacja Pacjenta  
**800-190-590**



**Dziękuję za zapoznanie  
się z materiałem  
zawartym  
w prezentacji.  
Pamiętajcie, że cukrzyca  
typu II coraz częściej  
dotyka ludzi młodych,  
a nawet dzieci.  
Serdecznie pozdrawiam  
i życzę zdrowia.  
Pielęgniarka szkolna ☺**