

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W CUKRZYCY TYPU II

U pacjentów z zaburzeniami gospodarki węglowodanowej (tzw. stan przedcukrzycowy) oraz z cukrzycą wymagającą podawania leków doustnych i/lub insuliny kluczową rolę odgrywa właściwe odżywianie.

Cukrzyca typu II to jedna z najczęściej występujących chorób metabolicznych na świecie. Charakteryzuje się hiperglikemią, wynikającą z defektu wydzielania i/lub działania insuliny. Długość życia chorych na cukrzycę ulega skróceniu o około 6 lat, po części ze względu na fakt, iż zwiększa dwukrotnie ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia oraz innych chorób takich jak nowotwory wątroby czy jelita grubego. Ponadto przewlekła hiperglikemia w cukrzycy wiąże się z uszkodzeniem oraz niewydolnością narządów takich jak: wzrok, nerki, serce, naczynia krwionośne oraz układ moczowy. Do najcięższych powikłań cukrzycy zalicza się kwasicę i śpiączkę ketonową, hiperglikemię oraz hipoglikemię, które mogą stanowić bezpośrednie zagrożenie dla życia chorego.

Objawy hiperglikemii:

- wzmożone pragnienie
- częste oddawanie moczu
- zmęczenie, nadmierna senność
- wahania masy ciała
- częstsze infekcje i problemy skórne

Objawy hipoglikemii:

- nerwowość i niepokój
- drżenie rąk
- zawroty głowy
- silne uczucie głodu
- nagłe pocenie
- dekoncentracja

ZALECENIA ŻYWIENIOWE:

- W diecie należy ograniczyć podaż glukozy, fruktozy i sacharozy, zalecane są potrawy o niskim indeksie glikemicznym, bogate w błonnik pokarmowy.
- Dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów.
- Posiłki powinny być regularne, spożywane 4-5 razy dziennie, przerwy pomiędzy posiłkami powinny wynosić 3-4 godziny. Zbyt długie przerwy między posiłkami mogą obniżyć kontrolę zachowań żywieniowych i prowadzić do objadania się.
- Należy eliminować pojadanie między posiłkami oraz przejadanie się.
- Nie pomijać śniadania. Kolację zjeść 3-4 godziny przed snem.
- Należy ograniczyć spożywanie produktów zawierających cukry proste, w tym cukry dodane.
- Głównym źródłem węglowodanów w diecie powinny być produkty zbożowe z pełnego przemiału, bogate w błonnik pokarmowy, który obniża poziom glukozy we krwi i zmniejsza zapotrzebowanie na insulinę co najmniej 2 porcje dziennie.
- Należy wybierać produkty o niskim indeksie glikemicznym (IG<55).
- Produkty węglowodanowe nie powinny być spożywane samodzielnie, do każdego posiłku należy włączyć produkty białkowe i/lub tłuszczowe.
- Należy zaplanować dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie - do gramatury nie wliczane są ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw, co najmniej 3 porcje o dużej zawartości błonnika, najlepiej aby zajmowały połowę talerza, w postaci surowej lub dopuszcza się wykorzystanie produktów mrożonych. Zaleca się wybieranie owoców mniej dojrzałych ze względu na mniejszą zawartość cukru.
- Mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być spożywane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia.
- Każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy chude mięso/ jaja/ nasiona roślin strączkowych i/lub przetwory nasion roślin strączkowych /inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego.

- Ryby należy uwzględnić co najmniej 2 razy w tygodniu.
- Tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego (z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego) dodawanego na surowo np. do surówek.
- Dobrym źródłem tłuszczów są: oliwa z oliwek, orzechy, nasiona, pestki, awokado.
- Posiłki należy spożywać w spokojnej atmosferze, jedząc uważnie i powoli.
- Stosowane techniki kulinarne: gotowanie tradycyjne lub na parze, duszenie, pieczenie bez dodatku tłuszczu, grillowanie bez dodatku tłuszczu, potrawy smażone na niewielkiej ilości oleju i bez panierki (w ograniczonych ilościach).
- Makarony, kasze, ryż, warzywa, płatki należy gotować „al dente” - rozgotowane produkty w znacznym stopniu podwyższają poziom cukru.
- Należy unikać dodatku cukru do napojów i potraw, dopuszczalne jest jednak stosowanie substancji słodzących.
- Do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.
- Wypijać co najmniej 2 litry płynów w ciągu dnia.
- Należy wykluczyć całkowicie spożywanie alkoholu, który zwiększa ryzyko hipoglikemii.
- Wykonywać aktywność fizyczną przez 150-300 minut tygodniowo o umiarkowanej intensywności co zwiększa wrażliwość komórek na insulinę, poprawiając tym samym glikemię.
- Należy monitorować poziom cukru we krwi. Biorąc leki doustne i/lub analogi GLP-1 zaleca się wykonywanie pomiaru glikemii raz dziennie o różnych porach dnia oraz raz w tygodniu skrócony profil glikemii - na czczo i po głównych posiłkach. Przyjmując stałe dawki insuliny - codziennie 1–2 pomiary glikemii oraz dodatkowo raz w tygodniu skrócony profil glikemii, a także raz w miesiącu dobowy profil glikemii - na czczo, przed każdym głównym posiłkiem, jedną lub dwie godziny po każdym głównym posiłku oraz przed snem. Stosując insulinoterapię metodą wielokrotnych wstrzyknięć (co najmniej 3 razy dziennie) pomiar glikemii należy wykonać przed i po posiłkach, przed snem, przed planowanych wysiłkiem fizycznym, przy podejrzeniu obniżonej wartości glikemii, przed czynnościami, w których hipoglikemia jest szczególnie niebezpieczna, np. w czasie prowadzenia samochodu.

Znajomość objawów cukrzycy oraz regularne badania profilaktyczne umożliwiają zdiagnozowanie choroby na wczesnym etapie oraz redukcję ryzyka rozwoju powikłań cukrzycy.

Tabela produktów zalecanych i przeciwwskazanych :

Grupy środków spożywczych	Produkty zalecane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	➤ wszystkie mąki pełnoziarniste, ➤ pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otręb i ziaren, ➤ pieczywo żytnie i mieszane, ➤ pieczywo o obniżonym IG, ➤ kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur; kasza jaglana (w umiarkowanych ilościach), ➤ płatki naturalne gotowane al dente, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, pszenne, ryżowe, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowofruktozowego, ➤ makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane „al dente”), ➤ ryż brązowy, ryż czerwony, ➤ potrawy mączne z mąki pełnoziarnistej, np.: pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach), ➤ otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie	➤ białe pieczywo pszenne, ➤ pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu, ➤ kasze drobnoziarniste (manna, kukurydziana), ➤ płatki błyskawiczne, wafle ryżowe, ➤ ryż biały, ➤ potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski, ➤ produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, ➤ płatki ryżowe, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.
Warzywa i przetwory warzywne	➤ warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone.	➤ warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu ➤ gotowana marchew, gotowane buraki, ➤ dynia, kukurydza

Ziemniaki, bataty	➤ ziemniaki, bataty.	➤ ziemniaki smażone (frytki, talarki), ➤ ziemniaki puree, ➤ puree w proszku, ➤ pieczone bataty
Owoce i przetwory owocowe	➤ owoce mniej dojrzałe, ➤ owoce o IG ≤55, ➤ owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone; ➤ musy owocowe bez dodatku cukru, ➤ przetwory owocowe niskosłodzone, np. dżemy (w ograniczonych ilościach).	➤ owoce o IG>55, ➤ owoce w syropach cukrowych, ➤ owoce kandyzowane, ➤ przetwory owocowe wysokosłodzone, ➤ owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	➤ wszystkie nasiona roślin strączkowych, ➤ produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli, ➤ niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, hummus.	➤ produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli ➤ bób, w tym gotowany.
Nasiona, pestki, orzechy	➤ wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, siemię lniane, ➤ „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach).	➤ orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, ➤ „masło orzechowe” solone.
Mięso i przetwory mięsne	➤ z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka, ➤ chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, ➤ pieczone pasztety z chudego mięsa, ➤ chude gatunki kielbas, ➤ galaretki drobiowe.	➤ z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, ➤ mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, ➤ mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu, ➤ mięsa panierowane, ➤ tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, ➤ tłuste i niskogatunkowe kielbasy, parówki, mielonki, mortadele, ➤ tłuste pasztety, ➤ wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), ➤ mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	➤ wszystkie ryby morskie i słodkowodne, ➤ konserwy rybne (w ograniczonych ilościach),	➤ ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, ➤ ryby panierowane i w cieście,

Jaja i potrawy z jaj	➤ ryby wędzone (w ograniczonych ilościach). ➤ gotowane, ➤ jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu, ➤ omlety, kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu.	➤ ryby surowe. ➤ jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, ➤ jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.
Mleko i produkty mleczne	➤ mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, ➤ napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka), ➤ sery podpuszczkowe o zmniejszonej zawartości tłuszczu (w ograniczonych ilościach).	➤ mleko i sery twarogowe tłuste, ➤ mleko skondensowane, ➤ słodzone napoje mleczne, ➤ jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, ➤ tłuste sery podpuszczkowe, ➤ tłusta śmietana.
Tłuszcze	➤ oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek, olej lniany, słonecznikowy, ➤ masło (w ograniczonych ilościach), ➤ miękka margaryna (w ograniczonych ilościach), ➤ majonez typu light (w ograniczonych ilościach, sporadycznie, jako dodatek).	➤ tłuszcze zwierzęce, np. masło, smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, ➤ twarde margaryny, ➤ masło klarowane, ➤ tłuszcz kokosowy i palmowy, ➤ „masło kokosowe”, ➤ frytura smaźalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	➤ budyn (bez dodatku cukru), ➤ galaretka (bez dodatku cukru), ➤ kisiel (bez dodatku cukru), ➤ sałatki owocowe (bez dodatku cukru), ➤ ciasta drożdżowe niskosłodzone, ➤ ciasta biszkoptowe niskosłodzone, ➤ ciasta i ciastka z mąk z pełnego przemiału, ➤ czekolada gorzka z dużą zawartością (>70%) kakao.	➤ Słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, ➤ torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną, ➤ ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu, ➤ ciasto francuskie i półfrancuskie, ➤ wyroby czekoladopodobne.

Napoje	➤ woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla, ➤ herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa, ➤ napary ziołowe – słabe napary, ➤ kawa naturalna, kawa zbożowa, ➤ bawarka, ➤ kakao naturalne (bez dodatku cukru), ➤ soki warzywne, ➤ soki owocowe (w ograniczonych ilościach), ➤ kompoty (bez dodatku cukru).	➤ napoje wysokosłodzone, ➤ nektary owocowe, ➤ wody smakowe z dodatkiem cukru, ➤ napoje energetyzujące, ➤ napoje alkoholowe.
Przyprawy	➤ wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne, ➤ sól (w ograniczonych ilościach) ➤ musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach), ➤ sos sojowy.	➤ gotowe mieszanki przyprawowe z dodatkiem soli, ➤ kostki rosółowe i esencje bulionowe, ➤ gotowe bazy do zup i sosów, ➤ gotowe sosy sałatkowe i dressingi, ➤ przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej