

Co to jest?

Cukrzyca typu 2 to choroba metaboliczna, która charakteryzuje się hiperglikemią, czyli podwyższonym stężeniem glukozy (cukru) we krwi. Dzieje się tak na skutek nieprawidłowego wydzielania i/lub działania w organizmie insuliny, która odpowiada za regulację glikemii na czczo i po posiłku.



Przyczyny i objawy

Najczęstszą przyczyną cukrzycy typu 2 jest otyłość, zwłaszcza brzuszna. Najpierw przyczynia się ona do nieprawidłowej tolerancji glukozy i/lub insulinooporności (odwracalny stan przedcukrzycowy), czyli braku wrażliwości komórek na działanie insuliny. Trzustka stara się temu zaradzić i w odpowiedzi produkuje dużo insuliny. Z czasem jednak nie daje rady, wytwarza jej zbyt mało, co skutkuje podwyższonym stężeniem glukozy na czczo i/lub po posiłku.

Objawy cukrzycy pojawiają się stopniowo i są niespecyficzne. Może to być zmęczenie, senność, problemy skórne, wzmożone pragnienie czy wielomocz. Nieleczona cukrzyca prowadzi do licznych powikłań, takich jak niewydolność nerek, utrata wzroku, zaburzenia czucia, a także zwiększa ryzyko zawału serca.

W celu uzyskania dodatkowych informacji prosimy o kontakt mailowy z Działem Medycznym Gilead Sciences Poland: #WRMedInfo@gilead.com.

Bezpłatne konsultacje i jadłospisy



Narodowe Centrum
Edukacji Żywieniowej

ncez.pzh.gov.pl/poradnia

- Indywidualne konsultacje online z dietetykiem, psychodietetykiem, specjalistą ds. aktywności fizycznej
- Konieczne wcześniejsze umówienie spotkania
- Otrzymujesz wskazówki żywieniowe



NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

diety.nfz.gov.pl

- Możliwość wygenerowania jadłospisu na podstawie danych, takich jak masa ciała, wzrost i rodzaj uprawianej aktywności fizycznej
- Konieczne wcześniejsze zarejestrowanie się na portalu

*Ulotka edukacyjna zawiera podstawowe informacje o żywieniu w schorzeniach i zaburzeniach dietozależnych.
Opracowanie merytoryczne: dietetyk kliniczny Monika Stromkie-Złomaniec*

Referencje:
Zalecenia kliniczne dotyczące postępowania u chorych na cukrzycę 2022 Stanowisko Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego

PL-UNB-0356. Data przygotowania: 03.2023

Prosto o odżywianiu



CUKRZYCA TYPU 2 I STAN PRZEDCUKRZYCOWY



 **GILEAD**
Creating Possible

Gilead Sciences Poland Sp. z o.o.
ul. Postępu 17A, 02-676 Warszawa
tel. +48 22 262 87 02

Rola odżywiania

Normalizacja masy ciała (BMI 18,5–24,9 kg/m²) to ważny element leczenia, gdyż poprawia wrażliwość tkanek na działanie insuliny. Równie istotne jest prawidłowe komponowanie posiłków, z wykorzystaniem produktów o niskim i średnim indeksie glikemicznym, które pomogą unormować glikemię.

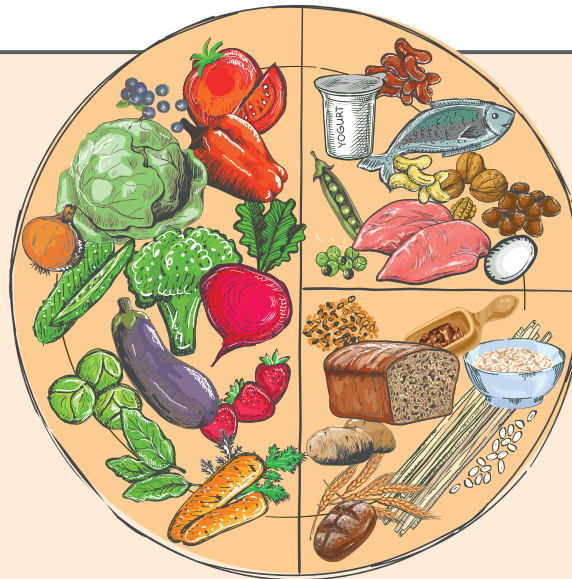
Co można jeść?

- Sezonowe warzywa, z przewagą surowych
- Sezonowe owoce (jędrne, nieprzejrzałe); szczególnie polecane są owoce jagodowe
- Pełnoziarniste produkty zbożowe – pieczywo razowe, kaszę gryczaną, pęczak, kaszę owsianą, ryż pełnoziarnisty, makaron z mąki razowej
- Ziemniaki i bataty (pieczone, gotowane)
- Chude i tłuste ryby
- Mięso drobiowe bez skóry
- Nieśłodzony nabiał – jogurt, kefir, maślanek (bez dodatków), twaróg chudy lub półtłusty, ser mozzarella, w mniejszej ilości ser typu feta)
- Nasiona roślin strączkowych – soczewicę, ciecierzycę, fasolę, groch, tofu i pasty z nich przygotowane
- Jajka
- Grzyby – pieczarki, boczniki, kurki
- Orzechy i nasiona – orzechy włoskie, laskowe, nerkowce, pestki dyni, słonecznika (niesolone)
- Oleje roślinne – olej rzepakowy, lniany, oliwę z oliwek *extra virgin*

Proporcje składników na talerzu

Przyjrzyj się, ile miejsca na talerzu powinny zajmować poszczególne składniki posiłku.

Zwróć uwagę na kolejność spożywanych produktów w ramach jednego posiłku. Niższe glikemie uzyskasz, jeśli zaczniesz posiłek od warzyw i produktów zawierających białko (mięso, ryby), a następnie zjesz grubą kaszę czy ryż pełnoziarnisty.



Nawodnienie

Pij około 2 l płynów (np. wodę, herbatę czarną, białą, zieloną, owocową i napary ziołowe).

Wszystkie płyny powinny być bez dodatku cukru. Zdrowszym zamiennikiem jest stevia, ksylitol lub erytrytol (stosowane z umiarem!)

Czego unikać?

- Wyrobów z mąki mocno oczyszczonej typ 00, typ 450, typ 550 („białe” pieczywo, pszenny makaron, groszek ptysiowy itp.)
- Kaszy manny, kaszy kuskus
- Napojów owocowych, nektarów, soków, musów, dżemów, konfitur, powideł, słodczy
- Słodzonych płatków śniadaniowych, musli i płatków ryżowych
- Cukru (również trzcinowego), miodu, syropu z agawy, syropu daktylowego
- Unikaj jedzenia „solo” produktów zawierających naturalne cukry (owoce, gotowane warzywa skrobiowe, ziemniaki lub bataty)

Czym to zastąpić?

- Zamień używaną w kuchni mąkę mocno oczyszczoną na mąkę o typie co najmniej 720 (im wyższy typ, tym lepiej!)
- Wybieraj naturalne płatki owsiane górskie, żytnie, orkiszowe i gryczane
- Zawsze łącz w jednym posiłku produkty zawierające naturalne cukry razem z tymi produktami, które zawierają białko i/lub „dobre” tłuszcze roślinne i/lub błonnik

Przykłady:

- borówki + orzechy lub jogurt naturalny
- gotowane buraki + kasza gryczana + mięso
- pieczone ziemniaki + ryba + kiszona kapusta