

CUKRZYCA TYPU 2

Cukrzyca typu 2 jest chorobą metaboliczną, charakteryzującą się podwyższonym stężeniem glukozy we krwi na skutek zaburzonej wrażliwości komórek na działanie insuliny, co prowadzi do upośledzonego wydzielania insuliny. Nieleczona choroba prowadzi do nieprawidłowej czynności wielu narządów i układów np. oczu, serca, nerek. Istotnym czynnikiem rozwoju cukrzycy typu 2 są nieprawidłowe nawyki żywieniowe oraz niska aktywność fizyczna.

Cukrzyca rozpoznawana jest w przypadkach, gdy:

- występują objawy hiperglikemii i glikemia przygodna ≥ 200 mg/dl ($\geq 11,1$ mmol/l);
- w dwukrotnym pomiarze na czczo glikemia wyniosła ≥ 126 mg/dl (≥ 7 mmol/l);
- w 120 minucie testu obciążenia glukozą glikemia wyniosła ≥ 200 mg/dl ($\geq 11,1$ mmol/l);
- stężenie hemoglobiny glikowanej wynosi $\geq 6,5\%$.

DIETA

Modyfikacja stylu życia odgrywa podstawową rolę w leczeniu cukrzycy typu 2. W dietoterapii zaleca się stosowanie zasad zdrowego żywienia, tj. regularne jedzenie pełnowartościowych posiłków, ograniczenie cukrów prostych oraz tłuszczów pochodzenia zwierzęcego i zwiększenie w diecie ilości pełnoziarnistych produktów zbożowych, warzyw i owoców. Dieta powinna być jednocześnie dostosowana indywidualnie do potrzeb pacjenta. W tym celu można skorzystać z pomocy dietetyka, który będzie wsparciem w zmianie nawyków żywieniowych.

NAJWAŻNIEJSZE ZALECENIA ŻYWIENIOWE:

1. W przypadku nadwagi lub otyłości staraj się stopniowo zmniejszać masę ciała. Wpłynie to korzystnie na wrażliwość tkanek na insulinę oraz funkcjonowanie całego organizmu. Redukcja już 5% masy ciała wiąże się z korzyściami metabolicznymi, ale optymalnie powinna ona sięgnąć co najmniej 7%. Dieta powinna być dostosowana indywidualnie do pacjenta, w tym celu warto zgłosić się do dietetyka.
2. Spożywaj posiłki regularnie, co 3-4 godziny, a ostatni najpóźniej 2-3 godziny przed snem.
3. Unikaj pojadania między posiłkami. Odnosi się to też do wypijania płynów wnoszących energię np. kawy z mlekiem i/lub cukrem, słodzonych herbat i napojów. Każda przekąska, czy napój zawierający cukier, będą powodowały wzrost stężenia glukozy we krwi, a w konsekwencji wzrost stężenia insuliny. Utrzymująca się hiperinsulinemia sprawia, że tkanki są nieustannie ekspozowane na działanie insuliny, co niekorzystnie wpływa na ich wrażliwość. Dodatkowo hiperinsulinemia nasila apetyt, co może utrudniać redukcję masy ciała.
4. Komponuj posiłki w sposób przedstawiony na Talerzu Zdrowego Żywienia. Staraj się, aby około połowę talerza podczas śniadania, obiadu i kolacji zajmowały warzywa i owoce, które są źródłem błonnika pokarmowego, witamin oraz składników o działaniu antyoksydacyjnym. Łącznie ich dzienna podaż powinna wynosić min. 400 g (z zachowaniem proporcji $\frac{3}{4}$ warzywa i $\frac{1}{4}$ owoce). Różnorodne warzywa jedz jak najczęściej, najlepiej surowe lub gotowane al dente (z zachowaniem lekkiej twardości).
5. Owoce spożywaj w mniejszej ilości, ponieważ zawierają więcej cukrów prostych. Wybieraj te nieprzejrzałe, mniej słodkie i w miarę możliwości spożywaj je na surowo. Szczególnie polecane są owoce jagodowe takie jak np. jagody, maliny, truskawki. Nie ma konieczności eliminacji z diety takich owoców jak banan, mango, melon. Owoce staraj się łączyć z produktami dostarczającymi białko i/lub tłuszcz, które opóźniają opróżnianie żołądka, co wydłuża czas trawienia i zapobiega szybkiemu wzrostowi stężenia glukozy i insuliny we krwi po posiłku. Na przykład: garść malin + jogurt naturalny + garstka orzechów/pestek/nasion lub brzoskwinie z twarogiem zawinięte w pełnoziarniste naleśniki. Alternatywnie owoce mogą stanowić zdrowy deser bezpośrednio po większym, pełnowartościowym posiłku.
6. Produkty będące źródłem węglowodanów (pieczywo, kasze, ryże, makarony, płatki zbożowe i ziemniaki) powinny być elementem większości posiłków i zajmować około 1/4 talerza. Zaleca się wybieranie pełnoziarnistych produktów zbożowych. Są one źródłem błonnika pokarmowego, witamin z grupy B oraz wielu składników mineralnych. Razowe produkty zbożowe ulegają trawieniu powoli, co zapobiega szybkiemu wzrostowi stężenia glukozy i insuliny we krwi.

7. Produkty będące źródłem białka (mięso, ryby, jajka, mleko i jego przetwory oraz nasiona roślin strączkowych) powinny zajmować około ¼ objętości talerza, najlepiej w każdym posiłku. Wybieraj chude mięsa i niskotłuszczowe produkty mleczne. Raz lub dwa razy w tygodniu mięso zastąp rybami i co najmniej raz w tygodniu nasionami roślin strączkowych. Mięso czerwone spożywaj okazjonalnie, nie więcej niż 350-500 g tygodniowo, a przetwory mięsne (wędliny, kiełbasy, pasztety, wyroby podrobowe itp.) ogranicz do ilości tak małych, jak to możliwe.
8. Codziennie spożywaj 2 porcje naturalnych produktów mlecznych, najlepiej fermentowanych, które są dobrym źródłem białka i wapnia (1 porcja to np. 1 kubek jogurtu). Wybieraj produkty niskotłuszczowe, zawierające maksymalnie do 3% tłuszczu. Zwracaj uwagę, aby nie zawierały dodatków w postaci np. słodkich musów owocowych czy czekolady.
9. Produkty będące źródłem tłuszczu również są elementem pełnowartościowego posiłku, jednak powinny być do niego dodawane w niewielkiej ilości, dlatego umieszczono je obok grafiki Talerza. Zalecane są przede wszystkim oleje roślinne (olej rzepakowy, oliwa), orzechy, nasiona, pestki, awokado, czyli produkty bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe o działaniu przeciwzapalnym. Produkty będące źródłem nasyconych kwasów tłuszczowych, np. tłuste mięso, pełnotłusty nabiał, masło powinny być ograniczane.
10. Wybieraj kolorowe warzywa i owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe, orzechy i oliwę, które są bogate w polifenole. Są to składniki o działaniu przeciwutleniającym, które mają pozytywny wpływ na insulinowrażliwość tkanek.
11. Ogranicz spożycie słodczy i produktów zawierających w składzie cukier. Zwracaj uwagę na etykiety i wybieraj produkty o obniżonej zawartości cukru lub całkowicie go pozbawione. Czasami w takich produktach cukier może być zastąpiony słodzikami. Badania wskazują, że naturalne słodziki (jak stewia, ksylitol) mogą wywierać pozytywny wpływ na zdrowie poprzez działanie przeciwutleniające. Natomiast wyniki dotyczące sztucznych słodzików (sukraloza, acesulfam K) wskazują na ich potencjalnie niekorzystny wpływ na skład mikrobioty, dlatego nie zaleca się ich regularnego spożywania.
12. Wypijaj co najmniej **1,5-2 l płynów dziennie**. Napoje słodzone zastąp płynami bez dodatku cukru, przede wszystkim wodą, a także lekkimi naparami z herbat i ziół. Warto dbać o regularne nawadnianie organizmu pijąc małymi porcjami przez cały dzień.
13. Sposób przygotowania i kompozycji posiłków wpływa na tempo ich trawienia, a tym samym szybkość wzrostu stężenia glukozy i insuliny we krwi po ich zjedzeniu. Z tego powodu unikaj rozdrabniania i rozgotowywania potraw. Z kolei korzystnie na tempo wzrostu glikemii poposiłkowej wpływać będą:
 - komponowanie posiłków zgodnie z Talerzem Zdrowego Żywienia,
 - obecność produktów fermentowanych i/lub kiszonych w posiłku,
 - chłodzenie ugotowanych produktów będących źródłem węglowodanów złożonych (kaszy, ryżu lub ziemniaków), co skutkuje powstaniem skrobi odpornej,
 - jedzenie posiłków powoli i w spokoju.
14. Możesz spróbować zacząć posiłek od zjedzenia warzyw, następnie spożywając produkty będące źródłem białka i tłuszczu, a dopiero na koniec sięgnąć po produkty węglowodanowe. Taka kolejność będzie sprzyjała uzyskaniu niższej glikemii poposiłkowej niż w przypadku spożywania węglowodanów na początku posiłku.
15. Jeśli używasz soli, nie przekraczaj rekomendowanej dziennej ilości 5 g (ok. 1 płaskiej łyżeczki). W tę ilość wliczamy również sól zawartą w produktach spożywczych, np. pieczywie, serach, wędlinach czy słonych przekąskach. Sól jodowana może stanowić uzupełnienie jodu w diecie, dlatego nie ma potrzeby eliminować jej całkowicie.
16. Dbaj o regularną aktywność fizyczną. Przynosi ona szereg korzyści dla organizmu, m.in. wspomaga uzyskanie i utrzymanie prawidłowej masy ciała, zwiększa wrażliwość tkanek na insulinę, stanowi istotny element profilaktyki rozwoju wielu chorób. Staraj się być aktywny minimum 30 minut każdego dnia. Dostosuj rodzaj aktywności fizycznej do swoich możliwości. Pamiętaj, że proste aktywności, takie jak: spacer, wchodzenie po schodach, aktywne prace domowe także przynoszą korzyści dla zdrowia.
17. **Wyeliminuj alkohol z diety.** Wypijanie alkoholu do posiłku podwyższa poposiłkowe stężenie glukozy i tym samym zwiększa stężenie insuliny. **Zrezygnuj z palenia tytoniu.** Zaprzestanie palenia zmniejsza między innymi ryzyko zawału serca i udaru mózgu.
18. Jeżeli jesteś narażony na stres, wypracuj sposób radzenia sobie z nim. Przydatne mogą być techniki relaksacyjne oparte na uważności i medytacji.
19. Jeśli przyjmujesz metforminę kontroluj poziom witaminy B12 we krwi.

TABELA PRODUKTÓW ZALECANYCH I NIEZALECANYCH

Pamiętaj, że istotny jest całokształt Twojej diety, kompozycja poszczególnych posiłków i jakość wybranych produktów. Poniższa tabela zawiera przykładowe produkty, które powinny być podstawą Twojej diety oraz te, które powinieneś ograniczyć do minimum. Są to wskazówki do TRWAŁEJ zmiany nawyków żywieniowych na lepsze.

Grupa produktów	Produkty zalecane	Produkty niewskazane
Warzywa	wszystkie świeże i mrożone	warzywa z dodatkiem tłustych sosów, zasmażek
Owoce	wszystkie świeże i mrożone owoce suszone w umiarkowanych ilościach	owoce kandyzowane, owoce w syropach
Produkty zbożowe	mąka z pełnego przemiału pieczywo pełnoziarniste i graham płatki zbożowe naturalne: owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie otręby pszenne, żytnie, owsiane kasze: gryczana, jęczmienna pęczak, bulgur, komosa ryżowa ryż: brązowy, dziki, czerwony makaron pełnoziarnisty: pszenny, żytni, gryczany, orkiszowy	mąka oczyszczona pieczywo cukiernicze, jasne pieczywo (tostowe, kajzerki, chleb zwykły, bułki maślane) płatki śniadaniowe z dodatkiem cukru (kukurydziane, czekoladowe, muesli, crunchy) drobne kasze: kuskus, manna, kukurydziana biały ryż jasne makarony: pszenne, ryżowe
Ziemniaki	gotowane pieczone	ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, masła np. puree smażone frytki, chipsy placki ziemniaczane smażone na tłuszczu
Mleko i produkty mleczne	mleko o obniżonej zawartości tłuszczu (do 2%) produkty mleczne: naturalne (bez dodatku cukru), fermentowane, o zawartości do 3% tłuszczu (np. jogurty, kefiry, maślanka, skyr, serki ziarniste, zsiadłe mleko) chude i półtłuste sery twarogowe mozzarella light serki kanapkowe w umiarkowanych ilościach	pełnotłuste mleko mleko skondensowane śmietana, śmietanka do kawy jogurty owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne sery: pełnotłuste białe i żółte, topione, typu feta, pleśniowe typu brie, camembert, roquefort, pełnotłusta mozzarella, mascarpone
Mięso i przetwory mięsne	chude mięsa bez skóry: cielęcina, kurczak, indyk, królik chuda wołowina i wieprzowina (np. schab, polędwica) w umiarkowanych ilościach chude wędliny, najlepiej domowe: polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab, pieczona pierś indyka/kurczaka	tłuste mięsa: wieprzowina, wołowina, baranina, gęś, kaczka tłuste wędliny (np. baleron, salami, salceson, boczek, mielonki) konserwy mięsne, wędliny podrobowe, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasy
Ryby i przetwory rybne	chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne (np. dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, makrela, łosoś, halibut, karp) śledzie i inne ryby w olejach roślinnych, ryby wędzone w umiarkowanych ilościach	konserwy rybne
Jaja	gotowane na miękko, na twardo, w koszulce, jajecznicza i omelet smażone bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości	jaja smażone na dużej ilości tłuszczu (np. na maśle, boczku, smalcu, słoninie) jajka z majonezem
Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory	wszystkie, np. soja, ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób pasty z nasion roślin strączkowych mąka sojowa, napoje sojowe bez dodatku cukru, przetwory sojowe: tofu, tempeh makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu)	niskiej jakości gotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie) *Czytaj etykiety, porównuj skład i zwracaj uwagę na zawartość cukru dodanego, soli i tłuszczów.
Tłuszcze	oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany mieszanki masła z olejami roślinnymi niezawierające oleju palmowego w składzie margaryny miękkie	masło i masło klarowane smalec, słonina, łój margaryny twarde (w kostce) oleje tropikalne: palmowy, kokosowy majonez

Orzechy, pestki, nasiona	orzechy (np. włoskie, laskowe) oraz migdały pestki i nasiona (np. dyni, słonecznika)	orzechy i pestki: solone, w czekoladzie, w karmelu, miodzie, posypkach, panierkach
Słodycze, desery i słone przekąski	gorzka czekolada min. 70% kakao jogurt naturalny ze świeżymi owocami słodziki naturalne (np. ksylitol, stewia, erytrytol) przeciery owocowe, musy, sorbety, dżemy bez dodatku cukru w ograniczonych ilościach jako element posiłku kisiele i galaretki bez dodatku cukru domowe wypieki bez dodatku cukru	cukier (np. biały, trzcinowy, brązowy, kokosowy) miód, syrop klonowy, daktylowy, z agawy słodycze o dużej zawartości cukru i tłuszczu (np. ciasta, ciastka, batony, czekolada mleczna i biała, chałwa, pączki, faworki, cukierki) dżemy wysokosłodzone słone przekąski (np. chipsy, słone paluszki, prażynki, krakersy, nachosy, chrupki)
Napoje	woda napoje bez dodatku cukru (np. kawa, kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao) soki warzywne i owocowe w ograniczonych ilościach jako element posiłku domowa, niesłodzona lemoniada	napoje alkoholowe słodkie napoje gazowane i niegazowane napoje energetyzujące nektary, syropy owocowe wysokosłodzone czekolada do picia
Przyprawy i sosy	zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. bazylija, oregano, zioła prowansalskie, kurkuma, cynamon, imbir) mieszanki przypraw bez dodatku soli domowe sosy sałatkowe na bazie niewielkiej ilości oleju lub jogurtu, ziół, cytryny	sól (np. kuchenna, himalajska, morska) w nadmiarze* mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli kostki rosołowe płynne przyprawy wzmacniające smak gotowe sosy *Wyjaśnienie w punkcie 15
Potrawy	zupy na wywarach warzywnych lub chudych mięsnych zabielane mlekiem do 2% tłuszczu, jogurtem mix mrożonych warzyw i owoców mieszanki kasz i nasion roślin strączkowych zupy kremy gotowe dania na patelnię z warzywami pasty i przeciery warzywne bez dodatku soli *Czytaj etykiety, porównuj skład i zwracaj uwagę na zawartość cukru dodanego, soli i tłuszczów.	zupy na tłustych wywarach mięsnych z zasmażką, zabielane śmietaną zupy typu instant dania typu fast food (np. zapiekanki, hot-dogi, hamburgery, kebab) mrożone pizze, zapiekanki wyroby garmażeryjne w panierkach, tłustych sosach, z mąk oczyszczonych owsianki typu instant dania instant (np. sosy, zupy)
Obróbka technologiczna potraw	gotowanie w wodzie, na parze (produkty zbożowe, warzywa gotowane al dente) grillowanie (grill elektryczny, patelnie grillowe) pieczenie w folii, pergaminie, rękawie, naczyniu żaroodpornym smażenie bez dodatku tłuszczu duszenie bez obsmażania *Okazjonalnie możesz użyć niewielkiej ilości zalecanego tłuszczu roślinnego np. oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego.	smażenie na głębokim tłuszczu duszenie z wcześniejszym obsmażeniem pieczenie z dodatkiem dużej ilości tłuszczu panierowanie

Opracowano na podstawie zaleceń z **Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej**.

Bibliografia:

- Jeznach-Steihagen A. (red.): Żywność osób z cukrzycą i chorobami towarzyszącymi. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2020.
- Imai S., Kajiyama S., Kitta K., Miyawaki T., Matsumoto S., Ozasa N., Kajiyama S., Hashimoto Y., Fukui M.: Eating Vegetables First Regardless of Eating Speed Has a Significant Reducing Effect on Postprandial Blood Glucose and Insulin in Young Healthy Women: Randomized Controlled Cross-Over Study. *Nutrients*. 2023; 15(5):1174. doi:10.3390/nu15051174
- Global report on diabetes [online]. Geneva: World Health Organization; 2016 [dostęp: 21.09.2023]. Dostępny w: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241565257>
- Wolnicka K. Talerz Zdrowego Żywności. [online]. [Dostęp: 21.09.2023]. Dostępny w: <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywnosci/talerz-zdrowego-zywnosci/>

SPZOZ w Łukowie
ul. Doktora Andrzeja Rogalińskiego 3, 21-400 Łuków
Centrala: (25) 798 20 00-9
Sekretariat: tel. (025) 798 29 80, fax (025) 798 26 03
Adres e-mail: spzoz@spzozlukow.pl

NIP: 825-17-11-719
REGON: 00030647200016
Księga rejestrowa: 000000002926
Strona internetowa: www.spzoz.lukow.pl