

Zapobieganie Cukrzycy

Przewodnik po zdrowym
trybie życia



Czym jest cukrzyca typu 2?

Cukrzyca typu 2 to stan, który powoduje, że poziom glukozy (cukru) we krwi staje się wyższy niż normalnie.

Co to jest stan przedcukrzycowy?

Stan przedcukrzycowy występuje, gdy poziom glukozy (cukru) we krwi jest wyższy niż normalnie, ale nie na tyle wysoki, aby można było rozpoznać cukrzycę typu 2. Udowodniono, że wprowadzenie pewnych zmian w stylu życia może zapobiec lub opóźnić cukrzycę typu 2. Zmiany te to:

- zdrowe odżywianie
- aktywność fizyczna
- utrata wagi, jeśli jest to potrzebne

Niniejsza broszura pomoże Ci wypracować dobre nawyki, które mogą zapobiec cukrzycy typu 2 lub ją opóźnić. W broszurze znajdziesz praktyczne porady, na temat tego jak poprawić swoje codzienne nawyki i prowadzić zdrowy tryb życia. Składa się ona z czterech części.

1	Jedzenie dla Zdrowia.....	05
2	Ruch dla Zdrowia.....	15
3	Zmiany dla Zdrowia.....	20
4	Waga dla Zdrowia.....	24

Jeśli potrzebujesz pomocy w zrozumieniu niektórych części tej broszury, poproś o pomoc swojego lekarza, pielęgniarkę, dietetyka lub innego zaufanego pracownika służby zdrowia. Trudniejsze fragmenty oznaczyliśmy słowem „Zapytaj” w dymku.

Zapytaj

Poznaj ryzyko

Osoby ze stanem przedcukrzycowym są obarczone wysokim ryzykiem rozwoju cukrzycy typu 2, chorób serca i udaru mózgu. Jesteś narażony na ryzyko stanu przedcukrzycowego, jeśli:

- masz nadwagę
- masz 45 lat lub więcej
- masz rodzica, brata lub siostrę chorych na cukrzycę typu 2
- jesteś nieaktywny fizycznie i siedzisz przez dłuższy czas
- należysz do grupy etnicznej podwyższonego ryzyka takiej jak:
 - mieszkańcy Południowej Azji
 - czarni Afrykanie
 - osoby pochodzenia afrokaraibskiego
 - grupy etniczne Południowej i Środkowej Ameryki
- wystąpiła u Ciebie kiedyś cukrzyca ciążowa (cukrzyca w czasie ciąży).

Jeśli uważasz, że jesteś w grupie ryzyka, porozmawiaj ze swoim lekarzem lub pielęgniarką.

Proste badanie krwi zwane HbA1c może potwierdzić, czy masz cukrzycę, czy stan przedcukrzycowy. Takie badanie krwi można wykonywać co roku w celu monitorowania u Ciebie ryzyka wystąpienia cukrzycy. Poniższa tabela wyjaśnia wyniki badań krwi.

Zapytaj

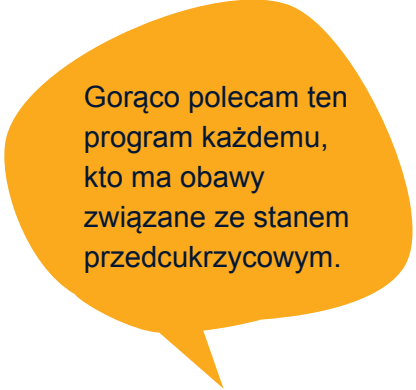
Wyniki Twojego testu HbA1c	Co to oznacza
Mniej niż 42	Nie masz cukrzycy
42-47	Masz stan przedcukrzycowy
48 lub więcej	Masz cukrzycę typu 2

Pomoc i wsparcie

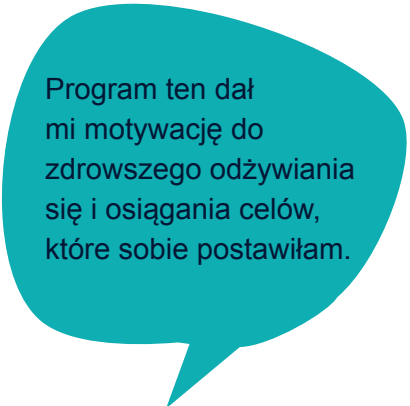
Dostępnych jest wiele form wsparcia.

Porozmawiaj z zaufanym pracownikiem służby zdrowia i poproś o pomoc, jeśli jej potrzebujesz. Narodowy Program Zapobiegania Cukrzycy oferuje 12-miesięczne wsparcie, które pomoże Ci w zmianie zachowania i stylu życia, aby zmniejszyć ryzyko cukrzycy. Możesz kwalifikować się do przyłączenia się do tego programu. Porozmawiaj ze swoim lekarzem o możliwości otrzymania skierowania.

Oto, co mówią niektórzy z uczestników programu:



Gorąco polecam ten program każdemu, kto ma obawy związane ze stanem przedcukrzycowym.



Program ten dał mi motywację do zdrowszego odżywiania się i osiągnięcia celów, które sobie postawiłam.

Pamiętaj! Małe zmiany prowadzą do dużej różnicy

Więcej informacji dostępnych jest na stronie: www.hse.ie/pre-diabetes, a informacje na temat dalszego wsparcia znajdziesz na końcu tej broszury.

Planowanie ciąży

Co zrobić jeśli masz:

- stan przedcukrzycowy i planujesz ciążę
- miałas cukrzycę ciążową w przeszłości.

Porozmawiaj ze swoim lekarzem

Przed zajściem w ciążę poproś swojego lekarza lub pielęgniarkę o wykonanie badania krwi w celu sprawdzenia, czy masz cukrzycę typu 2.

Przyjmuj kwas foliowy

Zacznij przyjmować 400 ug kwasu foliowego dziennie przez co najmniej 3 miesiące zanim zajdziesz w ciążę. Zapytaj lekarza, czy potrzebna Ci jest recepta na większą dawkę (5 mg) kwasu foliowego.

Jeśli masz stan przedcukrzycowy, poinformuj o tym szpital

Kiedy zajdziesz w ciążę, natychmiast poinformuj swój szpital położniczy, że masz stan przedcukrzycowy. Pomogą Ci tam poradzić sobie ze stanem przedcukrzycowym w czasie ciąży.



Aby zmniejszyć ryzyko cukrzycy typu 2, wybieraj żywność pożywną i zdrową. Jedz regularne, zbilansowane posiłki o dużej różnorodności. Spożywaj następujące pokarmy:

- warzywa
- owoce
- produkty pełnoziarniste
- przetwory mleczne o niskiej zawartości tłuszczu
- chude mięso
- tłuste ryby
- orzechy
- nasiona
- zdrowe oleje takie jak olej z oliwek i olej rzepakowy

Jedz posiłki o stałych porach, aby:

- poprawić przemianę materii (to w jaki sposób organizm wykorzystuje energię z pożywienia)
- zapewnić stały dopływ energii do organizmu
- ograniczyć objadanie się i podjadanie
- wspomagać utratę wagi w miarę upływu czasu

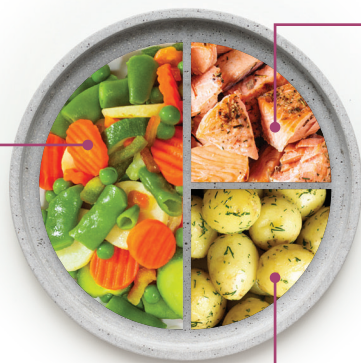
Zbilansowana dieta zawiera:

- węglowodany
- białko
- tłuszcze
- witaminy i minerały

Jak wygląda zdrowy talerz?

1/2

Warzywa



1/4

Pokarmy
bogate
w białko

1/4

Węglowodany

Dlaczego węglowodany są ważne?

Pokarmy zawierające węglowodany wpływają na poziom glukozy (cukru) we krwi. Węglowodany znajdują się w następujących produktach spożywczych:

Produkty bogate w skrobię	Produkty zawierające cukier naturalny	Produkty z dodatkiem cukru
Chleb, pieczywo typu chapatti	owoce	napoje gazowane
Płatki śniadaniowe, kuskus	mleko	ciasta
Makarony, ryż, ziemniaki	jogurt	słodyczne, czekolada

Wybieraj produkty skrobiowe o wysokiej zawartości błonnika oraz produkty zawierające cukier naturalny. Ogranicz produkty z dodatkiem cukru. Może być konieczne zmniejszenie ilości węglowodanów, aby wspomóc kontrolowanie poziomu glukozy we krwi.

Uwaga na temat diety o niskiej zawartości węglowodanów lub „niskowęglowodanowej”.

Badania pokazują, że diety o niższej zawartości węglowodanów mogą poprawić poziom glukozy we krwi u osób chorych na cukrzycę typu 1 i typu 2. Konieczne są dalsze badania w celu sprawdzenia korzyści wynikających z takiej diety dla osób zagrożonych cukrzycą typu 2. Stosowanie diety o niższej zawartości węglowodanów może być trudne w utrzymaniu i może okazać się, że przy takiej diecie trudniej jest dostarczyć błonnika i innych składników odżywczych, których potrzebuje nasz organizm.

Jeśli chcesz stosować dietę o niższej zawartości węglowodanów, zwróć się o poradę i wsparcie do dietetyka zarejestrowanego w CORU. (CORU to organizacja regulująca zatrudnienie pracowników służby zdrowia i opieki społecznej.)

Zapytaj

Błonnik

Pokarmy bogate w błonnik wspomagają trawienie i mogą zapobiegać zaparciom. Te produkty są również pełne witamin i mogą pomóc obniżyć poziom cholesterolu i glukozy we krwi. Węglowodany o wysokiej zawartości błonnika zapewniają najlepszą energię niezbędną do wydajnej pracy organizmu. Błonnik znajduje się w następujących pokarmach:

- pełnoziarniste płatki śniadaniowe
- pieczywo pełnoziarniste i ciemne
- płatki owsiane
- owoce
- warzywa
- nasiona
- orzechy
- fasola
- groch
- soczewica
- ciecierzycyca

Ilość potrzebnego błonnika zależy od:

- wieku
- płci
- aktywności fizycznej

Najważniejsze wskazówki dotyczące zdrowego odżywiania

- Na każdy obiad i kolację jedz warzywa lub sałatkę.
- Jedz więcej warzyw zielonych, takich jak kapusta, jarmuż, szpinak, sałata.
- Jedz owoce do trzech razy dziennie.
- Jedz pełnoziarnisty ryż i makaron i trzymaj się zalecanych porcji.
- Unikaj napojów słodzonych cukrem.



Jedz wysokiej jakości białko

Spożywanie wysokiej jakości białka z posiłkami pomoże Ci dłużej czuć się sytym. Jest to również ważne dla zdrowych mięśni.

Staraj się spożywać 2 porcje wysokiej jakości białka dziennie, takiego jak:

- chude mięso
- jajka
- drób
- fasola
- ryby
- orzechy



Jedz mniej przetworzonych mięs, takich jak: kielbasa, szynka, salami, bekon, parówki lub pepperoni.

Osoby powyżej 65 roku życia potrzebują 2-3 porcji dziennie.

Jedz zdrowe tłuszcze

Pamiętaj, że wszystkie tłuszcze mają dużo kalorii i należy je spożywać w małych ilościach.

Tłuszcze nienasycone dostarczają nam ważnych witamin i minerałów, dzięki czemu możemy czuć się dłużej najedzeni. Mogą one także poprawić pracę serca. Znajdziemy je w produktach takich jak:

- tłuste ryby, takie jak łosoś, sardynki czy makrela
- olej z oliwek lub olej rzepakowy
- awokado
- orzechy i nasiona

Ogranicz tłuszcze nasycone, takie jak masło, śmietana i widoczny tłuszcz w mięsie.

Zamiast tego używaj niewielkich ilości zdrowszych tłuszczów nienasyconych, takich jak olej z oliwek i olej rzepakowy.

Jedz mniej przetworzonej żywności

Przetworzona żywność często zawiera dużo dodatku cukru, tłuszczu i soli i ma mniejszą wartość odżywczą. Jedz częściej żywność mniej przetworzoną.

Na przykład: pełnoziarniste krakersy i pieczywo zamiast białych krakersów, paluszków czy pieczywa chrupkiego.

Jedz całe ziemniaki zamiast frytek, gofrów ziemniaczanych, chipsów czy placków ziemniaczanych.

Jedz ser w jego naturalnej postaci zamiast sznurków serowych, past do smarowania lub dipów.

Zamiast słodzonego jogurtu, jedz jogurt naturalny.



Więcej informacji na temat wielkości porcji i zdrowego odżywiania znajdziesz na stronie:

www2.hse.ie/living-well/healthy-eating/how-to-eat-well

Zapytaj

Aby uzyskać dalsze wsparcie porozmawiaj z dietetykiem zarejestrowanym w CORU.

Zamienniki cukru

Wysoka zawartość cukru	Sugerowane zamienniki z niską zawartością cukru
Cukier, syropy, melasa i miód	Używaj mniej cukru lub zamiast niego używaj sztucznych słodzików, takich jak: • Candarel • Splenda • Natrena
Dżem, marmolada	Jedz dżemy i marmolady z etykietą „o obniżonej zawartości cukru” lub „bez dodatku cukru”
Płatki śniadaniowe posypane cukrem lub oblane miodem, takie jak: • Frosties • Coco pops • Crunchy Nut • Cornflakes	Płatki śniadaniowe o wysokiej zawartości błonnika, takie jak: • Shreddies • Weetabix • Bran Flakes • Płatki śniadaniowe na bazie owsa, takie jak owsianka Pamiętaj, że ilość jedzenia ma znaczenie!
Napoje gazowane • Coca Cola • Sprite • Fanta • Napoje do rozcieńczania	Woda jest najlepszym wyborem Jeśli już je pijesz, wybieraj napoje z małą ilością cukru lub bez cukru, np. „diet”, „light”, „slim line”, „o obniżonej zawartości cukru”, „bez cukru” np.: • Coca Cola Zero, Pepsi Max • Fanta Light • Ribena Toothkind • Mi-Wadi No Added Sugar • Robinson's Special R

Zamienniki tłuszczu

Wysoka zawartość tłuszczu	Mniejsza zawartość tłuszczu lub zdrowsza opcja
Mieszanka olejów roślinnych Oliwa z oliwek Olej rzepakowy Olej słonecznikowy	Wybieraj zdrowsze opcje i używaj ich bardzo mało, np. oliwę z oliwek, olej rzepakowy
Masło Smalec Margaryna	Produkty do smarowania o niższej zawartości tłuszczu, takie jak: • Golden Olive • Flora Light • Low Low
Frytki Pieczony ziemniak Smażony ryż lub makaron Smażone pieczywo	Gotowane ziemniaki Smażone ziemniaki Puree ziemniaczane (bez dodatku masła lub margaryny) Ryż gotowany Makaron gotowany Gotowany makaron typu noodles
Ser pełnotłusty twardy, miękki lub śmietankowy	Ser cheddar o obniżonej zawartości tłuszczu Serek wiejski Brie Feta Mozzarella Camembert

Najlepsze wskazówki dotyczące zakupów spożywczych

Planuj swoje posiłki

Zrób listę zakupów na podstawie swojego planu odżywiania na cały tydzień.

Zrób listę

Zatrzymaj się i pomyśl, zanim dodasz do koszyka coś, czego nie ma na Twojej liście.

Nie idź na zakupy jeśli jesteś głodny

Robienie zakupów, gdy jesteśmy głodni, może prowadzić do kupowania pod wpływem impulsu oraz kupowania żywności, na którą możemy mieć akurat w tym momencie ochotę.

Czytaj etykiety na opakowaniach

Pomoże Ci to w dokonywaniu zdrowszych wyborów.

Więcej informacji na temat czytania etykiet można znaleźć na stronie:

www.irishheart.ie/publications/food-shopping-card



Dlaczego jemy?

Jest wiele powodów, dla których jemy. Jemy, kiedy jesteśmy głodni, czasami jemy, kiedy jesteśmy zmęczeni, znudzeni, aby się zrelaksować i w trakcie spotkań towarzyskich. Może to utrudnić wprowadzanie zmian. Świadomość tego, dlaczego i kiedy jemy, pomaga nam podejmować zdrowsze wybory żywieniowe.

Świadome jedzenie

Świadome jedzenie oznacza jedzenie powoli, zwracanie uwagi podczas jedzenia na to co jemy i jedzenie bez rozpraszania się. Bardziej świadome jedzenie pozwala nam cieszyć się jedzeniem oraz pomaga nam być bardziej świadomymi tego, kiedy czujemy się głodni lub pełni.

Skala głodu



Rozpoznanie głodu i sytości podczas jedzenia może być ważnym krokiem w przejmowaniu kontroli nad tym, ile jesz. Staraj się pozostać na zielonych etapach (poziom 3-6).

Zwróć uwagę na wszelkie nawyki, które mogą powodować uczucie przepełnienia. Kiedy już zdasz sobie sprawę z tych nawyków, możesz zacząć podejmować kroki, aby je zmienić.

Jeśli cierpisz na otyłość, hormonom apetytu może być trudniej zakomunikować Tobie kiedy jesteś głodny lub pełny. Możesz nie czuć się głodny ani pełny w taki sam sposób jak ktoś inny.

Wskazówki dotyczące świadomego jedzenia

- Zwróć uwagę na to, czy masz tendencję do jedzenia szybko i poćwicz wolniejsze jedzenie.
- Jeśli odłóżysz nóż i widelec pomiędzy kęsami, pomoże Ci to w wolniejszym jedzeniu.
- Podczas jedzenia unikaj elementów rozpraszających, takich jak oglądanie telewizji lub przewijanie informacji na ekranie telefonu.
- Słuchaj swojego organizmu, zwracaj uwagę na to, kiedy poczujesz się pełny.

Podczas jedzenia zwracaj uwagę na wszystkie swoje doznania, takie jak:

- konsystencja
- zapach
- dźwięk
- dotyk

Ciesz się jedzeniem

- Ciesz się zakupami i gotowaniem zdrowych posiłków.
- Znajdź przyjemność w jedzeniu pożywienia, które sprawia, że czujesz się dobrze.
- Ciesz się społecznym aspektem jedzenia posiłku z rodziną i przyjaciółmi.



2 Ruch dla Zdrowia

Aktywność fizyczna jest jednym z najlepszych sposobów opóźnienia lub zapobiegania cukrzycy typu 2. Aktywne mięśnie zużywają więcej glukozy. Inne korzyści zdrowotne wynikające z bycia aktywnym to:

- obniżenie ciśnienia krwi
- poprawa poziomu cholesterolu
- poprawa jakości snu
- radzenie sobie ze stresem
- radzenie sobie z wagą
- poprawa kondycji



Typ: Wyróżnia się następujące rodzaje aktywności fizycznej:

Aerobik 	Wzmacnianie mięśni 	Elastyczność i równowaga 
• Szybki spacer • Praca w ogrodzie • Taniec • Pływanie • Chodzenie po schodach	• Podnoszenie ciężarów • Noszenie zakupów • Korzystanie z opasek oporowych • Ćwiczenia z ciężarem własnego ciała, takie jak przysiady i rzuty	• Tai-Chi • Yoga • Pilates • Rozciąganie się w domu

- Najlepiej sprawdza się wykonywanie różnorodnych czynności, ponieważ każda czynność przynosi inne korzyści.
- Różnorodność pomaga zmniejszyć nudę i ryzyko kontuzji.
- Ruch, który sprawia nam przyjemność, jest łatwiejszy do rozpoczęcia i kontynuowania.
- Wybierz typ ruchu jaki lubisz i wypróbuj ćwiczenia na stronach 18 i 19.

Ile powinienem ćwiczyć?

- Tyle, ile czujesz, że jest dla Ciebie dobre.
- Każda ilość ćwiczeń fizycznych będzie korzystna dla Twojego zdrowia.
- Staraj się wypracować do 30 minut ćwiczeń przez pięć (lub więcej) dni w tygodniu.
- Staraj się włączyć 2 dni ćwiczeń na wzmacnianie mięśni.
- Możesz zacząć na dowolnym poziomie sprawności - regularne małe sesje dają efekty!

Jakakolwiek ilość ruchu
jest lepsza niż nic

Siedź mniej, stój kiedy
możesz

Rób częste przerwy na
ruch jeśli siedzisz

Jak intensywnie powinienem trenować?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



Staraj się doprowadzić do lekkiej
zadyszki, ale nadal być w stanie
powiedzieć kilka słów

Zacznij na niskim
poziomie
W powolnym tempie
Wsluchaj się w swoje
ciało
Rób przerwy jeśli
potrzebujesz

Skróć czas siedzenia

- Zwróć uwagę na to jak długo siedzisz.
- Wstań co 30 minut.

Ruszaj się więcej

- Regularny ruch pomaga kontrolować poziom glukozy we krwi.
- Małe zmiany prowadzą do dużej różnicy.
- Pamiętaj – nieudane próby i niepowodzenia są normalne.
- Zaczynj od nowa kiedy możesz.

Oto kilka opcji, które pomogą Ci więcej się ruszać

W domu



Zredukuj czas przed ekranem

Rób przerwy na ruch

Wykonuj prace domowe

Dojazd do pracy



Parkuj samochód dalej od miejsca gdzie przyjechałeś

Idź na piechotę lub jedź na rowerze jeśli możesz

Praca i szkoła



Rób przerwy na ruch

Chodź po schodach.

Pracuj przy biurku w pozycji stojącej o ile to możliwe

Idź na spacer podczas lunchu

Wypoczynek



Spacer

Pływanie

Taniec

Jedź na aktywne wakacje

2 Ruch dla Zdrowia

Jeśli już jesteś aktywny:

- Dąż do ciągłości oraz połączenia różnych rodzajów aktywności.
- Budując rutynę, możesz osiągnąć dalsze postępy.
- Rozwijaj swoją aktywność w komfortowym tempie.
- Skoncentruj się na aktywności, która sprawia Ci przyjemność!

Zapytaj

Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości, porozmawiaj z fizjoterapeutą lub pracownikiem służby zdrowia.

Ćwiczenia z ciężarem własnego ciała i czynne z oporem



Stań na palcach



Zrób wykop do tyłu



Maszeruj w miejscu



Wstań / usiądź



Sięgnij do góry



Wysuń nogę na bok

2 Ruch dla Zdrowia



Zrób pompki przy ścianie



Zrób krok do przodu



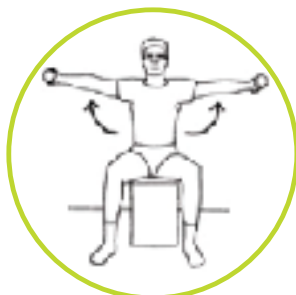
Wyprostuj łokcie



Wyprostuj ręce



Zegnij i wyprostuj



Do góry i na boki

- Staraj się ćwiczyć tak aby w końcu móc wykonywać jedno ćwiczenie przez 1 minutę.
- Ćwicz w komfortowym dla siebie tempie.
- Skoncentruj się na czerpaniu z tego przyjemności!
- Zrób więcej, jeśli czujesz, że możesz.



Planowanie zmiany

- Przygotowanie planu jest kluczem do sukcesu
- Poświęć trochę czasu, aby zatrzymać się i pomyśleć o tym, co może być dla Ciebie najlepsze
- Zaczynij od jednej małej zmiany i spróbuj ją wprowadzić!
- Postaraj się, aby Twój plan był jak najbardziej konkretny i wykonalny
- Poproś o wsparcie, jeśli go potrzebujesz

Oto parę przykładów:

Dobrze 	Lepiej 	Najlepiej 
Mam zamiar dużo więcej chodzić.	Od przyszłego tygodnia będę chodzić do pracy pieszo.	Od przyszłego tygodnia będę chodzić do pracy w środę i piątek. Po 10 tygodniach sprawdzę, jak sobie radzę.
Zamierzam jeść więcej warzyw.	Do obiadu zamierzam jeść więcej warzyw.	Kupię mrożony groszek i kukurydzę i będę je jeść do obiadu przynajmniej we wtorki i czwartki. Zaznaczę dni, w których je jem, w kalendarzu w kuchni. Po 10 tygodniach sprawdzę, jak sobie radzę.

Ludzie osiągną lepsze wyniki w osiągnięciu swoich celów, gdy:

- robią listę
- przeglądają ją regularnie
- sprawdzają swoje postępy

Tworząc plan, pomyśl o tym:

- jak dana zmiana Ci pomoże
- co może stanąć Ci na przeszkodzie

Inne zmiany, o których warto pomyśleć

Stres

Stres jest normalną częścią życia – każdy czasami go odczuwa. Przyczyn i oznak stresu jest wiele. Pomocne jest jeśli wiemy, jak się czujemy, gdy jesteśmy zestresowani.

Przyczyny

Stres jest zwykle reakcją na presję psychiczną, fizyczną lub emocjonalną. Przyczyny, oznaki i reakcje różnią się w zależności od osoby.

Oznaki

- Zwiększone tętno lub szybszy oddech
- Jedzenie mniej lub więcej niż zwykle
- Picie alkoholu lub palenie tytoniu częściej niż zwykle
- Bycie rozdrażnionym, zapominalskim lub posiadanie trudności z koncentracją

Rzeczy, które mogą pomóc (wybierz to, co działa w Twoim przypadku)

- | | |
|---|-----------------------------------|
| • regularne godziny snu | • robótki ręczne |
| • chodzenie na spacer | • DIY (zrób to sam, prace w domu) |
| • praca w ogrodzie | • świadome oddychanie |
| • wykonywanie innej aktywności na świeżym powietrzu | • medytacja |
| • słuchanie muzyki | |
| • czytanie książki | |

Przyjaciele i rodzina

Poproś rodzinę lub przyjaciół o pomoc, jeśli jej potrzebujesz.

Porozmawiaj z profesjonalistą

Czasami potrzebujemy profesjonalnej pomocy, więc porozmawiaj ze swoim lekarzem o wsparciu. Aby uzyskać więcej informacji odwiedź stronę: www2.hse.ie/mental-health.

Palenie tytoniu

Jeśli palisz, dostępna jest pomoc, dzięki której może udać Ci się rzucić palenie

www.quit.ie

Krajowa Infolinia Quitline 1850 201 203

Alkohol

Nadmiar alkoholu może zwiększyć ryzyko poważnych schorzeń.

Jeśli pijesz więcej niż powinienś:

- Postaraj się mieć 2-3 dni w tygodniu bez alkoholu.
- Staraj się nie przekraczać wytycznych dotyczących picia niskiego ryzyka.

Tygodniowe wytyczne dotyczące niskiego ryzyka spożywania alkoholu

Mężczyźni

Mniej niż 17 standardowych
napojów alkoholowych
Mniej niż 170 g alkoholu
w ciągu tygodnia



Kobiety

Mniej niż 11 standardowych
napojów alkoholowych
Mniej niż 110 g alkoholu
w ciągu tygodnia



Przykłady jednego standardowego napoju alkoholowego to:

Napój alkoholowy	1 odpowiednik standardowego napoju alkoholowego
Piwo, ale, stout	284ml (małe piwo)
Cydr	284ml (małe piwo)
Wino	100ml (mały kieliszek)
Wódki	35ml (miarka barowa)
Alkoholowe napoje gazowane	Butelka 275ml

Aby uzyskać więcej informacji odwiedź stronę:

www.askaboutalcohol.ie

Infolinia Alkoholowa HSE 1800 459 459



3 Zmiany dla Zdrowia

Sen

Spokojny, niezakłócony sen jest ważny dla naszego dobrego samopoczucia. Większość ludzi potrzebuje 7-8 godzin snu na dobę.

Rzeczy, które mogą pomóc nam dobrze spać:

- bycie aktywnym przez cały dzień, ale unikanie forsownych ćwiczeń tuż przed zaśnięciem
- niekładzenie się spać zbyt głodnym lub przepełnionym
- posiadanie rutyny spania oraz wygodnego łóżka
- ciemny pokój w komfortowej temperaturze
- unikanie telefonu, laptopa, telewizora lub jakichkolwiek ekranów tuż przed snem

Monitorowanie postępów

- Monitorowanie postępów może pomóc nam czuć się zmotywowanym do działania
- Monitorowanie postępów może pomóc nam zobaczyć jakie postępy poczyniliśmy
- Możemy śledzić każdy aspekt zdrowia, taki jak jedzenie, ruch, sen i stres



Monitoruj swoje postępy używając:

Food tracker (licznik pożywienia)

Co dzisiaj jadłem i piłem?

Jak bardzo byłem głodny przed i po jedzeniu?

Gdzie jadłem?

Co robiłem?

Jak się czułem?

Activity tracker (licznik aktywności)

Jakie ćwiczenia zrobiłem?

Przez ile minut chodziłem?

Ile kroków pokazał mój krokomierz, telefon lub inteligentny zegarek?

Sleep and stress tracker (licznik snu i stresu)

Monitoruję czas, kiedy idę spać.

Monitoruję czas, jaki spędzam przed ekranem. Zapisuję kiedy budzę się wypoczęty.

Zapisuję (w dzienniku) jak się czuję.

Odnotowuję stres i ewentualne kroki jakie mogę podjąć aby się poczuć lepiej.

Posiadanie i utrzymywanie prawidłowej masy ciała może pomóc w opóźnieniu lub zapobieganiu cukrzycy typu 2.

Co oznacza zdrowa waga?

Prawidłowa waga to najlepsza waga, jaką możesz osiągnąć, dobrze się odżywiając i będąc aktywnym. Zdrowa waga to coś więcej niż numer na wadze. Kości, mięśnie i tłuszcz składają się na numer, który widzisz na wadze. Zdrowa równowaga tłuszczu i mięśni jest ważna dla zdrowia.

Co możesz zrobić?

Dowiedz się ile ważysz

Sprawdzaj swoją wagę raz w tygodniu, ale nie częściej. Pomoże Ci to wcześniej zauważyć przyrost masy ciała i wyznaczyć cele w zakresie zdrowego odżywiania i zdrowej aktywności. Waga może się zmieniać (nawet o 1-2 kg) z dnia na dzień, dlatego należy zwrócić uwagę na ogólny trend, a nie na zmianę masy ciała z dnia na dzień.

Posiadaj realistyczny cel odnośnie swojej wagi

Realistyczny cel to waga, którą możesz osiągnąć i utrzymać, jeśli:

- zdrowo się odżywasz
- jesteś aktywny
- czujesz się dobrze

Cele co do utraty wagi są różne dla każdego.

W przypadku niektórych osób utrata 5–7% nadwagi może pomóc w poprawie poziomu glukozy we krwi. Na przykład, jeśli mężczyzna, Colm, waży 100 kg (16 kamieni), utrata 5% jego wagi wyniesie 5 kg (11 funtów). Jeśli Colm utrzyma tę utratę wagi, pomoże to zmniejszyć jego ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2.



Wskazówka:

Zapytaj



Jak obliczyliśmy, że Colm stracił 5% masy ciała. Użyliśmy kalkulatora!

W kamieniu jest 6,4 kilograma (kg).

Aby dowiedzieć się, ile Colm waży w kg, musimy:

1. Pomnożyć (x) jego wagę w kamieniach przez 6,4 czyli mnożymy $16 \times 6,4$
2. Daje nam to odpowiedź 102,4 kg
3. Teraz obliczymy 5 procent (%) ze 102,4 kg. Aby to zrobić, dzielimy 5 przez 100, a następnie mnożymy przez 102,4. Odpowiedź to 5,1 kg.

Oto kolejny przykład, ale tym razem mamy Jessicę, która chce schudnąć 7% swojej masy ciała:

Jessica waży 18 kamieni. Chce schudnąć 7% tej wagi. Chce wiedzieć, ile kilogramów oznacza 7%. Aby się tego dowiedzieć, musi:

1. Pomnożyć 18 przez 6,4
2. To daje jej odpowiedź 115,2 kg.
3. Następnie obliczyć 7% ze 115,2. Aby to zrobić, dzieli 7 przez 100, a następnie mnoży przez 115,2. Musi schudnąć 8,1 kg.

Jeśli jednym z Twoich celów jest utrata wagi, spróbuj obliczyć, ile oznacza dla Ciebie utrata wagi o 5%.

Utrzymanie obecnej wagi

Dla niektórych utrzymanie wagi na stałym poziomie i nieprzybieranie na wadze może być właściwą decyzją.

Zapytaj

Skorzystaj z porady profesjonalisty

Porozmawiaj ze swoim lekarzem, pielęgniarką lub dietetykiem zarejestrowanym w CORU, aby dowiedzieć się więcej o ryzyku cukrzycy i omówić najlepszą dla Ciebie wagę.

Zrozumienie wyników zdrowotnych

Twój lekarz, pielęgniarka w przychodni i zespół ds. zapobiegania cukrzycy wspólnie z Tobą zdecydują, jakie środki należy zastosować.

Mogą porozmawiać z Tobą na temat BMI, obwodu talii (szerokość w pasie) i wyników badań krwi.

Możesz dążyć do wyższych lub niższych celów w zależności od Twojego wieku oraz Twojej historii medycznej.



Zapytaj

Twoje wyniki zdrowotne

Znajomość własnych wyników zdrowotnych może być pomocnym sposobem zarządzania ryzykiem, monitorowania postępów i wprowadzania przydatnych zmian.

Możesz rejestrować i śledzić swoje wyniki zdrowotne, korzystając z tabeli na następnej stronie.

Poproś swojego lekarza, aby podał Ci Twoje wyniki.

Wyniki zdrowotne	Notatka	Data	Data	Data
Poziom glukozy we krwi na czczo (mmol/l) Ilość glukozy we krwi w danym momencie.	Zdrowy poziom to mniej niż 6,1			
HbA1c (mmol/mol)	Patrz strona 2			
Waga (kg lub kamień)	Patrz strona 24			
Wzrost (cm lub cale)	Używane do obliczenia BMI			
BMI (kg/m ²)	Patrz strona 26			
Obwód w talii (cm)	Patrz strona 26			
Cholesterol całkowity (mmol/l)	Zdrowy poziom to mniej niż 4,5			
Cholesterol LDL (mmol/l)	Mniej niż lub równy 2,6			
Cholesterol HDL (mmol/l)	Mężczyźni powinni dążyć do wartości większej lub równej 1,0. Kobiety powinny dążyć do wartości większej lub równej 1,3.			
Trójglicerydy (mmol/l)	Staraj się mieć mniej niż lub 1,7			

Pomoc i wsparcie

Cukrzyca i stan przedcukrzycowy

Informacje HSE na temat cukrzycy infolinia HSE pod numerem

1850 24 1850

www2.hse.ie/type-2-diabetes

www.hse.ie/pre-diabetes

Irlandzka infolinia na temat cukrzycy **01-8428118** | www.diabetes.ie

Zdrowe odżywianie się

www.healthyireland.ie

www.safefood.eu

www.indi.ie

www.hse.ie/living-well/healthy-eating/how-to-eat-well

Bycie aktywnym

www.hse.ie/healthy-eating-active-living

www.healthpromotion.ie

www.getirelandwalking.ie

www.parkrun.ie

Wsparcie dotyczące utraty wagi oraz otyłości

www.safefood.eu/Healthy-Eating/Weight-Loss

www.indi.ie

www.asoi.info

www.icpobesity.org

Znalezienie dietetyka zarejestrowanego w systemie państwowej służby zdrowia

Aby znaleźć dietetyka zarejestrowanego w systemie państwowej służby zdrowia, odwiedź stronę: www.indi.ie lub skontaktuj się ze swoim lekarzem aby otrzymać skierowanie do dietetyka zarejestrowanego w HSE CORU

Data druku grudzień 2023

Zastrzeżenie

Niniejsza broszura została opracowana i wyprodukowana przez Zespół ds. wsparcia osób chorych na cukrzycę w zakresie edukacji dotyczącej samoopieki w ramach Programu Zintegrowanej Opieki nad Chorobami Przewlekłymi. Treść zawartą w broszurze oparliśmy na powszechnie dostępnych dowodach oraz dołożyliśmy wszelkich starań, aby zapewnić dokładność w momencie jej publikacji. Skorzystaj z zawartych tutaj informacji oraz ze wskazówek swojego zespołu opieki zdrowotnej.

Podziękowania

Dziękujemy następującym osobom i organizacjom za wsparcie i wkład w przygotowanie niniejszej broszury:

Dietetykom HSE w lokalnych zespołach specjalistycznych.

Dietetykom grupy diabetologicznej INDI.

Grupie dietetyków ze szpitala położniczego.

Zespołowi fizjoterapeutów z Centrum Zarządzania Otyłością Szpitala St. Columcille w Loughlinstown w hrabstwie Dublin.

Multidyscyplinarnemu zespołowi Stowarzyszenia Cukrzyca w Irlandii (Diabetes Ireland).

Użytkownikom usług, którzy uczestniczyli w Programie Zapobiegania Cukrzycy.

