safefood

DIABETES

INDI Irish Nutrition + Dietetic Institute

Diabetes™ Ireland

ZDROWE ŻYWIENIE DLA OSÓB Z **CUKRZYCĄ TYPU 2**

Przygotowane przez Grupę ds. Cukrzycy Irlandzkiego Instytutu Żywienia i Dietetyki

Wstęp:

Niniejsza broszura została przygotowana dla osób, u których zdiagnozowano cukrzycę typu 2. Cukrzyca typu 2 jest bardzo częstym schorzeniem. Chociaż jest to poważna choroba, a zachorowalność rośnie, obecnie wiele wiadomo na jej temat i można ją skutecznie leczyć i kontrolować, aby osoba z cukrzycą cieszyła się długim życiem w zdrowiu. W przypadku niektórych osób, cukrzycy można zapobiec lub ją opóźnić.

Spis treści

Czym jest cukrzyca typu 2? 2

Leczenie cukrzycy typu 2 3

Cel leczenia cukrzycy typu 2 4

Znaczenie odżywiania w cukrzycy typu 2 5

Zachowanie zdrowej wagi ciała 7

Aktywność fizyczna 8

Zdrowe odżywianie przy cukrzycy typu 2 9

Węglowodany 10

Żywność o wysokiej zawartości tłuszczu, soli i cukru 12

Tłuszcze 14

Owoce i warzywa 17

Piramida żywieniowa 18

Sól 20

Alkohol 20

Propozycje posiłków 21

Hypoglycaemia 27

Regularne kontrole lekarskie 30

Palenie tytoniu 31

Przydatne dane kontaktowe 32

Odwiedź stronę HSE, aby uzyskać więcej informacji lub zarezerwować BEZPŁATNE miejsce na kursie pomocy diabetologicznej. www.hse.ie/diabetes

CZYM JEST CUKRZYCA TYPU 2?

Cukrzyca typu 2 to choroba, która pojawia się, gdy organizm nie jest już w stanie poradzić sobie ze wzrostem poziomu glukozy (cukru) we krwi.

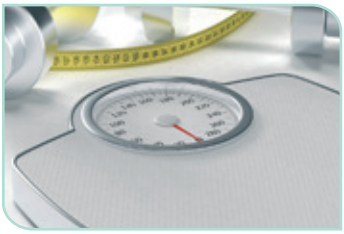
Podczas jedzenia produktów zawierających węglowodany (skrobie i cukry), poziom glukozy we krwi zwykle wzrasta. W odpowiedzi na to trzustka wytwarza insulinę, która przywraca prawidłowy poziom glukozy. Insulina jest hormonem wytwarzanym przez mały organ w organizmie zwany trzustką.

U osoby z cukrzycą typu 2 organizm może nie wytwarzać wystarczającej ilości insuliny lub wytwarzana insulina może nie działać tak skutecznie, jak powinna. Nazywa się to insulinoopornością, a nadwaga prowadzi do jej zwiększenia.

Zarówno brak insuliny, jak i insulinooporność oznaczają wzrost poziomu glukozy we krwi. Ważne jest, aby utrzymywać poziom glukozy w granicach normy, ponieważ źle leczona cukrzyca może uszkodzić oczy, nerki i nerwy, a także może przyczynić się do chorób sercowo-naczyniowych, takich jak choroby serca, udar i słabe krążenie.

Leczenie cukrzycy typu 2

Leczenie cukrzycy typu 2 wymaga prowadzenia zdrowego trybu życia, czyli dbałości o zdrowe odżywianie i regularną aktywność fizyczną.



Większość osób z cukrzycą typu 2 ma nadwagę, ważne jest więc stopniowe odchudzanie. Jeśli niedawno zdiagnozowano u Ciebie cukrzycę typu 2, utrata nadmiernej masy ciała może spowodować remisję lub wyjście z cukrzycy typu 2. Może pomóc opóźnić lub zmniejszyć zapotrzebowanie na leki przeciwcukrzycowe. Utrata ok. 0,5 - 1 kg tygodniowo przyniesie optymalne korzyści. Ważenie się raz w tygodniu pomoże Ci kontrolować postępy.

Oprócz zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej, możesz otrzymać receptę na tabletki kontrolujące cukrzycę. Cukrzyca typu 2 może być chorobą postępującą i w niektórych przypadkach przyjmowanie tabletek nie wystarcza do utrzymania lub uzyskania właściwej kontroli i konieczne może być również przyjmowanie insuliny.

Utrata zbędnych kilogramów jest jedną z najważniejszych rzeczy, które możesz zrobić, aby wyleczyć swoją cukrzycę.

Cukrzycę typu 2 można leczyć poprzez:

- zdrowe odżywianie i regularną aktywność;
- zdrowe odżywianie, regularną aktywność i tabletki;
- zdrowe odżywianie, regularną aktywność, tabletki i insulinę.

Cel leczenia cukrzycy typu 2

Podczas wizyty u lekarza należy wspólnie ustalić, jaki rodzaj leczenia jest dla Ciebie najkorzystniejszy. Celem leczenia będzie utrzymanie poziomu glukozy we krwi w granicach normy, zazwyczaj jest to 4-8 mmol/l. Zdrowe odżywianie może pomóc w utrzymaniu poziomu glukozy, cholesterolu i ciśnienia krwi w normalnym zakresie.

Fakty na temat cukrzycy:

- U osób z cukrzycą występuje zwiększone ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, w tym chorób serca i udaru mózgu.
- Choroby serca dotykają osoby z cukrzycą dwa razy częściej niż osoby bez cukrzycy.
- Osoby z cukrzycą są 2-4 razy bardziej narażone na udar mózgu, a osoby, które przeszły udar, są 2-4 razy bardziej narażone na nawrót choroby.
- Palacze z cukrzycą są 9 razy bardziej narażeni na udar.

Pamiętaj, że ryzyko to wynika ze źle leczonej cukrzycy.

Jeśli poziom glukozy, ciśnienia krwi i cholesterolu jest utrzymywany w normalnym zakresie, wszystkie te zagrożenia są mniejsze.

Znaczenie odżywiania w cukrzycy typu 2

Istnieje wiele różnych informacji na temat najlepszej diety w leczeniu cukrzycy typu 2. Media, pracownicy służby zdrowia i badacze mogą udzielać sprzecznych rad – niektórzy twierdzą, że cukier jest dla nas zły, inni, że największym problemem jest tłuszcz. Trudno zdecydować, kto ma rację, a porady dotyczące zdrowego odżywiania wydają się zmieniać każdego dnia. Jak więc w takim natłoku informacji ustalić, co jest odpowiednie dla Ciebie i Twojej cukrzycy?

Jeśli masz nadwagę, utrata zbędnych kilogramów może pomóc w poprawie poziomu glukozy we krwi, ciśnienia krwi i cholesterolu. Jeśli chodzi o utrzymanie wagi pod kontrolą, dietetycy zawsze byli zgodni co do tego, że należy zachować właściwą równowagę między odżywianiem, a aktywnością fizyczną.

Kiedy zbytnio skupiamy się na jednym składniku odżywczym, np. tłuszczu lub cukrze, łatwo zapomnieć o ogólnej jakości naszej diety, której szczególnie restrykcyjne przestrzeganie może być trudne, a i sama dieta może się okazać nieprawidłowo zbilansowana pod względem odżywczym. Pożywienie dostarcza naszemu organizmowi ważnych witamin i minerałów, takich jak wapń, żelazo i błonnik. Musimy zadbać o urozmaiconą dietę, aby dostarczać wszystkich składników odżywczych potrzebnych do zachowania dobrego zdrowia na każdym etapie życia i sprawić, by jedzenie dla osób z cukrzycą typu 2 było jak najprzyjemniejsze.

Jednym z największych problemów związanych z przestrzeganiem określonej diety jest jej utrzymanie – zwłaszcza w celu kontrolowania wagi. Jeśli chodzi o odżywianie, zmiana naszych przyzwyczajeń nie jest łatwa. Istnieje kilka strategii, które mogą pomóc, na przykład wyznaczanie realistycznych celów, planowanie z wyprzedzeniem, odpowiednie wsparcie i powrót na właściwe tory w przypadku niepowodzenia.

Badania wykazały, że różne rodzaje diety mogą pomóc w leczeniu cukrzycy typu 2. Ta broszura omawia głównie podejście do zdrowego odżywiania bogatego w błonnik, korzystając z piramidy żywieniowej jako przewodnika.

Samokontrola jest kluczową umiejętnością, która pomoże określić, jakie zmiany stylu życia mogą być korzystne. Prowadzenie notatek może ułatwić dostrzeżenie powiązań między poziomem glukozy we krwi, masą ciała, pożywieniem i aktywnością. Na tej podstawie możesz porównać swoje notatki z piramidą żywieniową, niezależnie od planu, który starasz się realizować lub celów, które sobie wyznaczyłeś, i zdecydować, czy konieczne są dalsze zmiany.

Weź pod uwagę udział w BEZPŁATNYM kursie wsparcia dla diabetyków. Kiedy mamy wrażenie, że trzeba się wiele nauczyć na temat cukrzycy typu 2, kursy edukacyjne dotyczące tej choroby mogą ułatwić życie. Uczestnictwo w takim kursie pozwoli lepiej zrozumieć cukrzycę i jej wpływ na organizm.

Osobom, które odbyły kurs, łatwiej dbać o swój stan zdrowia i są one mniej narażone na problemy zdrowotne. Można śmiało powiedzieć, że udział w kursie stanowi istotną część leczenia cukrzycy i obecnie zaleca się jego ukończenie każdej osobie z cukrzycą typu 2.

Dostępne są 3 BEZPŁATNE kursy wsparcia dla diabetyków proponowane przez HSE. Są to DISCOVER DIABETES – Type 2, DESMOND i CODE.

Możesz znaleźć więcej informacji i zarezerwować BEZPŁATNE miejsce na stronie www.hse.ie/diabetescourses

ZACHOWANIE ZDROWEJ WAGI CIAŁA

Jeśli masz nadwagę, utrata zbędnych kilogramów jest jedną z najważniejszych rzeczy w leczeniu cukrzycy. Nadwaga przyczynia się do insulinooporności. Zmniejszenie masy ciała ułatwi kontrolę nad cukrzycą.

- Postaraj się zrzucić 5-10 kg w ciągu 3-6 miesięcy lub stracić 10% swojej rzeczywistej masy ciała. Innymi słowy, jeśli ważysz 100 kg, powinieneś dążyć do utraty 10 kg lub 5–15% swojej masy ciała.
- Utrata wagi powinna być stopniowa. Staraj się tracić ok. 0,5 - 1 kg tygodniowo. Jeśli schudniesz szybciej, stracisz zarówno mięśnie, jak i tłuszcz, co nie jest zalecane - musisz stracić tylko tłuszcz!

Wiele osób z cukrzycą typu 2 ma tendencję do gromadzenia tkanki tłuszczowej w okolicach talii, więc oprócz sprawdzania wagi należy również sprawdzać obwód talii. Utrata masy ciała w talii pomaga kontrolować cukrzycę. Jeśli obwód talii przekracza te wartości, istnieje zwiększone ryzyko chorób sercowo-naczyniowych.

- Kobiety powinny dążyć do tego, aby obwód w talii nie przekraczał 80 cm.
- Mężczyźni powinni dążyć do tego, aby obwód w talii nie przekraczał 94 cm. Jeśli jesteś mężczyzną pochodzenia azjatyckiego, obwód talii nie powinien przekroczyć 90 cm.

Utrata masy ciała pomoże Ci:

- obniżyć poziom glukozy we krwi
- zmniejszyć ryzyko chorób serca
- obniżyć ciśnienie krwi

- obniżyć ciśnienie krwi
- poprawić swoją mobilność
- zmniejszyć obciążenie stawów

Więcej wskazówek i porad dotyczących odchudzania można znaleźć na stronie www.safefood.net/weight-loss

Aktywność fizyczna

Oprócz zdrowego odżywiania, regularna aktywność fizyczna może pomóc w kontrolowaniu cukrzycy.

Oznacza to co najmniej półgodzinne spacery przez większość dni w tygodniu. Inne odpowiednie ćwiczenia to jazda na rowerze, pływanie, taniec, gra w golfa lub chodzenie na siłownię. Jeśli masz nadwagę, potrzebujesz co najmniej 60-90 minut aktywności dziennie, aby mieć pewność, że schudniesz. Zacznij powoli i stopniowo zwiększaj czas i tempo.

Aktywność fizyczna ma wiele zalet zdrowotnych:

- pomaga utrzymać poziom glukozy we krwi w granicach normy
- dodaje energii
- poprawia krążenie
- łagodzi stres
- pomaga stracić na wadze
- podnosi poziom dobrego cholesterolu
- poprawia ciśnienie krwi
- poprawia nastrój

Inne czynności, które możesz wykonywać, aby zachować sprawność fizyczną, to korzystanie ze schodów, mycie samochodu, prace w ogrodzie i prace domowe.

Podczas ćwiczeń zawsze noś dobrze dopasowane, wygodne obuwie, aby nie uszkodzić stóp. Jeśli cierpisz na chorobę serca lub nie ćwiczyłeś w przeszłości, przed rozpoczęciem programu ćwiczeń zaleca się skonsultowanie z lekarzem rodzinnym lub zespołem diabetologicznym.

ZDROWE ODŻYWIANIE PRZY CUKRZYCY TYPU 2

Kilka ważnych wskazówek ogólnych:

- Spożywaj regularne posiłki.
- Zachowaj równowagę wszystkich grup żywności, które obejmują węglowodany, białka i zdrowe tłuszcze (patrz: piramida żywieniowa na stronie 18, aby sprawdzić wielkości porcji).
- Ogranicz spożycie produktów z najwyższego poziomu piramidy.
- Zmniejsz całkowite spożycie tłuszczów i wybieraj więcej jednonasyconych kwasów tłuszczowych.
- Regularnie jedz warzywa, owoce i sałatki. Staraj się codziennie spożywać 5-7 porcji warzyw i sałatek.
- Jedz tłuste ryby dwa razy w tygodniu.
- Unikaj dodawania soli do potraw i ograniczaj przetworzoną żywność.
- Jeśli pijesz alkohol, zaleca się nie więcej niż 11 porcji standardowych tygodniowo dla kobiet lub 17 porcji standardowych tygodniowo dla mężczyzn (patrz strona 20).

Regularne posiłki

- Spożywaj regularne posiłki o stałych porach każdego dnia. Zjedz śniadanie, obiad i kolację
- Jeśli jesteś głodny między posiłkami, możesz spróbować niskokalorycznej przekąski, np. owoce lub dietetyczny lub niskokaloryczny jogurt.
- Regularne odżywianie oznacza, że musisz planować z wyprzedzeniem. Jeśli na przykład musisz odbyć długą podróż, przygotuj coś do jedzenia na drogę, aby móc zjeść o zwykłej porze, planuj posiłki na nadchodzący tydzień i korzystaj z listy zakupów.

Węglowodany

Węglowodany mają największy wpływ na poziom glukozy we krwi, ponieważ po spożyciu ulegają rozkładowi na glukozę (cukier).

Węglowodany składają się z cukrów i skrobi i są ważnym źródłem energii dla organizmu i mózgu. Jednak w przypadku cukrzycy ważne jest, aby zrozumieć, jakie są źródła węglowodanów i zwracać uwagę na wielkości porcji.

Następujące produkty są źródłem węglowodanów:

Węglowodany skrobiowe

- wszystkie rodzaje chleba i krakersów
- ziemniaki
- płatki zbożowe, owies
- makaron / ryż / noodle / kuskus
- chiński ziemniak yam / banan warzywny
- potrawy z mąki, np. spody do pizzy

Węglowodany cukrowe

Wszystkie słodkie potrawy (ciasta, czekolada, herbatniki, dżemy, marmolady, niedietetyczne napoje gazowane itp.)

Cukry występujące naturalnie

- owoce i soki owocowe
- warzywa strączkowe (groch, fasola, soczewica)
- nabiał (mleko, jogurt)

Wybieraj porcje węglowodanów podobnej wielkości do każdego głównego posiłku, ponieważ może to pomóc w kontrolowaniu poziomu glukozy we krwi.

Staraj się używać pełnoziarnistych odmian tych produktów, aby zwiększyć zawartość błonnika w swojej diecie, np. pełnoziarnisty chleb, pełnoziarniste płatki zbożowe, makaron pełnoziarnisty i brązowy ryż. Odpowiednia ilość błonnika w diecie zapewnia zdrowe funkcjonowanie jelit.

1 porcja produktów bogatych w skrobię to:

- 2 średnie ziemniaki / 4 małe ziemniaki
- 2 cienkie kromki chleba lub 1 pita
- 1 szklanka ugotowanego ryżu / makaronu / klusek noodle / kuskusu
- 1 porcja płatków śniadaniowych (2 szt. weetabix, 1/3 szklanki suchej owsianki, 1/2 szklanki płatków bogatych w błonnik)
- 1 szklanka chińskiego ziemniaka yam / banana warzywnego

Użyj plastikowego kubka o poj. 200 ml jako miarki wielkości porcji.

Jeśli zostaniesz skierowany do dietetyka, otrzymasz informacje, ile porcji powinieneś jeść przy swojej wadze i poziomie aktywności.

Wybieraj węglowodany o niskim IG (indeksie glikemicznym). IG określa szybkość, z jaką glukoza jest uwalniana z pożywienia. Pokarmy o niskim IG powoli uwalniają glukozę i są najlepszym rodzajem węglowodanów do spożycia w przypadku cukrzycy. Pokarmy skrobiowe o niskim IG obejmują owsiankę, makaron, rośliny strączkowe (groch, fasolę i soczewicę), kluski i pieczywo wieloziarniste.

Produkty żywnościowe o wysokiej zawartości tłuszczu, soli i cukru (górny poziom piramidy)

Produkty te powinny być ograniczone tylko do jednego lub dwóch razy w tygodniu.

Słodkie produkty żywnościowe i napoje mogą być wysokokaloryczne i powodować przyrost masy ciała, więc z tych dwóch powodów należy je ograniczać.

Ważne jest również, aby wybierać produkty o niskiej zawartości cukru, soli i tłuszczu. Tabela obok pokazuje odpowiednie zamienniki o niskiej zawartości cukru.

Nie ma potrzeby kupowania specjalnej żywności „dla cukrzyków". Te produkty są drogie, mogą zawierać dużo kalorii i tłuszczu, a spożywane w dużych ilościach mogą powodować biegunkę.

Produkty o wysokiej zawartości cukru, których należy unikać:	Lepiej wybrać:
Cukier biały lub brązowy, miód, syrop, melasa, glukoza, substancje słodzące zawierające sacharozę.	Sztuczne słodziki np. Canderel, Splenda, Hermesetas lub wersje marek własnych supermarketów.
Marmolady i dżemy.	Marmolady i dżemy o obniżonej zawartości cukru lub o wysokiej zawartości owoców, pasty owocowe, np. Kelkin, Poiret & Robertsons.
Słodycze, czekolada, krówki, toffi.	Miętówki / guma do żucia bez cukru.
Owoce z puszki w syropie.	Owoce z puszki w naturalnym soku, świeże owoce lub małe porcje suszonych owoców.
Napoje gazowane i syropy zawierające cukier lub glukozę, np. Coca-cola, wody mineralne o smaku lemoniady, napoje z mieszanych soków owocowych, takie jak Sunny Delight i Capri-Sun, gorąca czekolada i słodowe napoje mleczne, takie jak Ovaltine i Bournvita.	Napoje gazowane i syropy bez cukru lub dietetyczne. 100% sok owocowy w małych ilościach, tylko w porze posiłków.
Płatki zbożowe powlekane cukrem, np. Frosties, Coco Pops, Crunchy Nut Cornflakes.	Płatki śniadaniowe bogate w błonnik np. owsianka, Shredded Wheat, Branflakes, Fruit and Fibre.

Tłuszcze

Cukrzyca typu 2 zwiększa ryzyko chorób serca, ale spożywanie mniejszej ilości tłuszczu w diecie może zmniejszyć to ryzyko, pomagając kontrolować wagę. Oprócz spożywania mniejszej ilości tłuszczu ważne jest spożywanie odpowiedniego rodzaju tłuszczu.

W naszej diecie występują różne rodzaje tłuszczów:

Tłuszcze nasycone to tłuszcze w naszej diecie, które zwiększają poziom cholesterolu. Podwyższony poziom cholesterolu zwiększa ryzyko zawału serca i udaru mózgu. Tłuszcze nasycone znajdują się w maśle, smalcu, śmietanie, tłuszczu na mięsie, produktach mięsnych, takich jak kiełbasy i kaszanka, ciastach, tartach, gotowych daniach na wynos, chipsach, czekoladzie, krówkach, ciastach i plackach.

Tłuszcze trans podnoszą poziom cholesterolu. Tłuszcze trans często znajdują się w uwodornionych margarynach i niektórych wyrobach cukierniczych.

Tłuszcze nienasycone w naszej diecie są lepsze dla zdrowia serca. Tłuszcze nienasycone występują w dwóch postaciach: jednonienasycone i wielonienasycone.

Tłuszcze jednonienasycone znajdują się w oliwie z oliwek, oleju rzepakowym, orzechach, takich jak orzeszki ziemne, migdały, orzechy nerkowca i pastach do smarowania oznaczonych jako bogate w jednonienasycone kwasy tłuszczowe. Staraj się włączyć do diety więcej jednonienasyconych kwasów tłuszczowych zamiast nasyconych.

Tłuszcze wielonienasycone znajdują się w olejach słonecznikowym, kukurydzianym i sojowym, a także w maśle roślinnym bogatym w wielonienasycone kwasy tłuszczowe.

- Tłuste ryby są bogate w specyficzny wielonienasycony tłuszcz zwany omega 3, który dobrze chroni serce. Zmniejsza stany zapalne i pomaga obniżyć poziom cholesterolu. Przy cukrzycy typu 2 zaleca się spożywanie tłustych ryb dwa razy w tygodniu. Tłuste ryby to m.in. łosoś, sardynki, makrela, śledź i pstrąg.

Jeśli musisz schudnąć, zmniejszenie ilości tłuszczu może pomóc w osiągnięciu i utrzymaniu zdrowej wagi.

Produkty, jakie należy ograniczyć:	Lepiej wybrać:
Masło, smalec, łój, twarda margaryna	Smarowidła niskotłuszczowe – wybieraj te jedno- lub wielonienasycone np. Golden Olive, Avonmore Extra Light, Low Low, Flora Light, smarowidła jednonienasycone marek supermarketowych, niewielkie ilości oliwy lub oleju rzepakowego.
Jogurty śmietankowe słodzone, jogurt grecki, śmietana	Jogurty 0% tłuszczu, jogurty dietetyczne, niskokaloryczne serki fromage, supermarketowe marki opcji niskokalorycznych.
Sery twarde pełnotłuste, sery topione i sery śmietankowe	Niskotłuszczowy ser, taki jak edamski, niskotłuszczowy cheddar, feta, mozzarella, niskotłuszczowy serek do smarowania.
Jajka sadzone, jajka szkockie	Jajka gotowane, jajka w koszulkach lub jajecznica.
Salami, pasztety, kiełbaski, bułki z kiełbasą, kaszanka, mielonka, placki mięsne i boczek	Chude mięso (bez tłuszczu), kurczak i indyk (bez skóry), wątroba, podroby, mielona soja, groszek, fasola, soczewica i orzechy.
Smażone ryby lub ryby w cieście	Ryby świeże lub mrożone, konserwy rybne w sosie pomidorowym, wodzie lub solance.
Frytki, pieczone ziemniaki, smażony makaron, smażony chleb	Gotowane, pieczone lub tłuczone ziemniaki, gotowany ryż, makaron lub kluski, chleb i chleb pitta.
Ciasta, tarty, ciastka, czekolada, krówki, toffi i chipsy	Popcorn bez dodatków, krakersy, ciastka ryżowe.
Majonez, sos sałatkowy, tłusty sos	Niewielkie ilości niskotłuszczowego majonezu i niskotłuszczowego sosu do sałatek, beztłuszczowe dressingi, niewielkie ilości dressingu z oliwy i octu, jogurt naturalny, sos granulowany, musztarda.

Wskazówki dotyczące zmniejszania spożycia tłuszczu

- Odmierzaj tłuszcze i oleje za pomocą domowych miar (patrz: piramida żywieniowa w celu uzyskania wskazówek)
- Wybieraj niskotłuszczowe produkty nabiałowe np. niskotłuszczowe mleko, niskotłuszczowe sery i niskokaloryczne jogurty.
- Wybieraj smarowidła o niskiej zawartości tłuszczu zamiast masła.
- Wybieraj niskotłuszczowy majonez, niskotłuszczowy sos do sałatek i beztłuszczowe dressingi.
- Odkrawaj cały widoczny tłuszcz z mięsa, usuwaj skórę z drobiu.
- Podczas przygotowania mięsa mielonego odsączaj tłuszcz i usuwaj tłuszcz z zapiekanek i gulaszu.
- Unikaj smażenia i stosuj alternatywne metody, takie jak grillowanie, gotowanie, gotowanie na parze, podgrzewanie w kuchence mikrofalowej lub pieczenie.
- Unikaj gęstych i tłustych sosów: usuwaj tłuszcz z soków mięsnych do domowego sosu lub zamiast tego użyj sosów na bazie pomidorów i sosów w granulkach.
- Nie dodawaj tłuszczu do gotowanego jedzenia, jak na przykład masło do ziemniaków lub warzyw.

Owoce i warzywa

Każdego dnia spożywaj 5 - 7 porcji różnych owoców, warzyw i sałatek. Owoce i warzywa są niskokaloryczne, mają niską zawartość tłuszczu oraz są bogate w błonnik i witaminy.

Odpowiednik 1 porcji to:

- 1 średniej wielkości jabłko, gruszka, banan
- 1/2 szklanki gotowanych świeżych owoców, owoców z puszki w soku własnym lub owoców mrożonych
- 2 małe owoce np. 2 kiwi, 2 mandarynki lub 2 śliwki
- 10-16 malin
- 1 mała szklanka (150 ml) niesłodzonego soku owocowego
- 1 kawałek melona lub plaster ananasa
- 1/2 szklanki ugotowanych warzyw
- 1 miseczka mieszanej sałatki
- 1 mała miska domowej zupy jarzynowej

PAMIĘTAJ: Codziennie jedz 3 porcje owoców. Unikaj jedzenia więcej niż jednej porcji na raz. Soki owocowe lub koktajle spożywaj w porze posiłków.

Najważniejsze wskazówki, dzięki którym zjesz wystarczającą ilość owoców i warzyw

- Dodawaj świeże owoce do płatków śniadaniowych.
- Do kanapek lub bułek zawsze dodawaj warzywa sałatkowe, takie jak pomidor, sałata, ogórek i cebula.
- Staraj się spożywać 2 porcje świeżych, mrożonych lub konserwowanych warzyw z głównym posiłkiem.
- Na deser jedz owoce świeże, mrożone lub owoce z puszki w naturalnym soku.
- Jako przekąskę jedz świeże owoce lub paluszki warzywne.

Piramida żywieniowa

Dla dorosłych, młodzieży i dzieci od piątego roku życia

Niepotrzebne do utrzymania dobrego zdrowia.

Żywność i napoje o wysokiej zawartości tłuszczu, cukru i soli

! **Większość ludzi spożywa przekąski bogate w tłuszcze, cukier i sól oraz napoje słodzone cukrem do 6 razy dziennie (Ankieta Dotycząca Zdrowia w Irlandii 2016).** Nie ma zalecanych porcji żywności i napojów z najwyższej półki, ponieważ nie są one potrzebne do utrzymania dobrego zdrowia.

Potrzebne do utrzymania dobrego zdrowia. Spożywaj różnorodne posiłki każdego dnia.

Tłuszcze, pasty do smarowania pieczywa i oleje

Używaj jak najmniej. Wybieraj jedno- lub wielonienasycone produkty o obniżonej zawartości tłuszczu lub lekkie pasty do smarowania pieczywa. Wybieraj olej rzepakowy, oliwkowy, rzepakowy tłoczony na zimno, słonecznikowy lub kukurydziany. Ogranicz spożywanie majonezu, surówek coleslaw i sosów sałatkowych, ponieważ one również zawierają olej. Podczas grillowania, pieczenia w piekarniku, gotowania na parze czy smażenia zawsze używaj jak najmniejszej ilości tłuszczu lub oleju.

Mięso, drób, ryby, jaja, fasola i orzechy

Wybieraj chude mięso, drób (bez skóry) i ryby. Jedz tłuste ryby do dwóch razy w tygodniu. Wybieraj jajka, fasolę i orzechy. Ogranicz spożycie przetworzonego słonego mięsa, takiego jak kiełbasa, boczek i szynka.

Mleko, jogurt i ser

Wybieraj produkty o obniżonej lub niskiej zawartości tłuszczu. Spożywaj niskotłuszczowe mleko i jogurt częściej niż ser. Spożywaj ser w małych ilościach. Kobiety w ciąży lub karmiące piersią potrzebują 3 porcji dziennie.

Pełnoziarniste płatki zbożowe i pieczywo, ziemniaki, makaron i ryż

Najlepsze są produkty pełnoziarniste. Spożywaj podczas każdego posiłku. Liczba porcji zależy od wieku, wagi, od tego czy jesteś mężczyzną czy kobietą oraz od poziomu aktywności fizycznej. Uważaj na wielkość porcji i korzystaj ze Wskazówek dotyczących Dziennych Porcji.*

Warzywa, owoce i sałatki

Komponuj z nich swoje posiłki i ciesz się różnorodnością kolorów. Im więcej tym lepiej. Ogranicz spożycie soków owocowych do niesłodzonych, raz dziennie.

*** Wskazówki dotyczące codziennych porcji pełnoziarnistych płatków śniadaniowych i pieczywa, ziemniaków, makaronów i ryżu**

Aktywny	dziecko (5–12)	nastolatek (13–18)	dorosły (19–50)	dorosły (51+)
♀	3–4	4	4–5	3–4
♂	3–5	5–7	5–7	4–5

Nieaktywny	nastolatek (13–18)	dorosły (19–50)	dorosły (51+)
♀	3	3–4	3
♂	4–5	4–6	4

Nie ma wytycznych dla nieaktywnych dzieci, ponieważ wszystkie dzieci powinny być aktywne.

Średnie dzienne zapotrzebowanie kaloryczne na wszystkie produkty spożywcze i napoje dla dorosłych

♀ **Aktywny** 2000 kcal **Nieaktywny** 1800 kcal

♂ **Aktywny** 2500 kcal **Nieaktywny** 2000 kcal

Źródło: Ministerstwo Zdrowia. grudzień 2016 r

Wskazówki dotyczące

Płatki, gotowany r
i makaron oraz wa
sałatki i owoce

Używaj jednorazow
plastikowego kubka
o pojemności 200m
określić rozmiar po

Pij co najmnie
płynów dzien
najlepiej wod

NIE codziennie

Małe porcje czekolady, herbatników, ciast, słodyczy, chipsów i innych słonych przekąsek, lodów i słodkich napojów – **nie codziennie, maksymalnie raz lub dwa razy w tygodniu**.

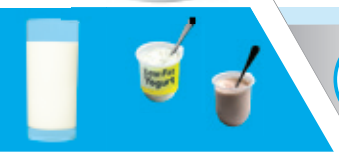
rozmiar 1 porcji:

W bardzo małych ilościach

1 małe opakowanie niskotłuszczowej lub lekkiej pasty do smarowania na 2 kromki chleba
Podczas gotowania 1 łyżeczka oleju na osobę

2 porcje dziennie

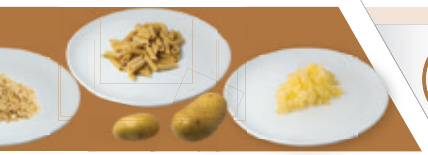
50-75g gotowanej chudej wołowiny, jagnięciny, wieprzowiny, mięsa mielonego lub drobiu (rozmiar połowy dłoni)
100g gotowanej ryby, soi lub tofu
¾ szklanki fasoli lub soczewicy
2 jajka
40g niesolonych orzechów lub nasion



3 porcje dziennie

5 dla dzieci w wieku 9-12 lat i dla nastolatków w wieku 13-18 lat

1 szklanka (200ml) mleka
1 kubek (125g) jogurtu
1 butelka (200ml) jogurtu do picia Kawałek rozmiaru
2 kciuków (25g) twardego lub półtwardego sera, takiego jak cheddar lub Edam Kawałek rozmiaru
2 kciuków (25g) miękkiego sera, takiego jak brie lub camembert



3-5* porcji dziennie

do 7* dla nastoletnich chłopców oraz mezczyzn w wieku 19-50 lat

2 cienkie kromki chleba pełnoziarnistego,
1½ kromki pełnoziarnistego chleba sodowego lub 1 pitta
1/3 szklanki suchych płatków owsianych lub
½ szklanki niesłodzonego muesli
1 szklanka płatków śniadaniowych
1 szklanka ugotowanego ryżu, makaronu, kaszy lub kuskusu
2 średnie lub 4 małe ziemniaki, 1 szklanka pochrzynu lub babki lancetowatej

5-7 porcji dziennie

1 średniej wielkości owoc – jabłko, pomarańcza, gruszka lub banan
2 małe owoce – śliwki, kiwi lub mandarynki
Drobne owoce – 6 truskawek, 10 winogron lub 16 malin
½ szklanki gotowanych warzyw – świeżych lub mrożonych
1 miska sałatki - sałata, pomidor, ogórek
1 miska domowej zupy jarzynowej 150ml niesłodzonego soku owocowego

porcji

ryż
rzywa,
ego
a
ml, aby
rcji

Ser
Używaj dwóch kciuków, ich szerokości i głębokości, aby określić rozmiar porcji

Mięso, drób, ryby
Dłoń, szerokość i głębokość, bez palców i kciuków, pokazuje, jakiej porcji potrzebujesz w ciągu dnia.

Pasta do smarowania o obniżonej zawartości tłuszczu – małe opakowania, które można znaleźć w kawiarniach, mogą stanowić wskazówkę, co do rozmiaru porcji. Jedno opakowanie powinno wystarczyć na dwie kromki chleba.

Oleje – używaj jednej łyżeczki oleju na osobę podczas gotowania lub w sałatkach.

ej 8 szklanek
nie –
ly

Bądź aktywny!

Aby utrzymać prawidłową wagę, osoba dorosła musi być umiarkowanie aktywna przez co najmniej 30 minut dziennie 5 dni w tygodniu (lub 150 minut tygodniowo); dzieci muszą być aktywne na umiarkowanym lub energicznym poziomie przez co najmniej 60 minut dziennie.

Sól

Irlandczycy średnio spożywają co najmniej 10 g soli dziennie.

Zalecany bezpieczny poziom soli w diecie to 6 g dziennie. Nadmiar soli może przyczynić się do nadciśnienia i chorób serca. Jeśli masz wysokie ciśnienie krwi, ważne jest, aby maksymalnie ograniczyć spożycie soli.

Aby ograniczyć sól:

- ogranicz spożycie przetworzonej żywności, zwłaszcza gotowych posiłków i dań na wynos, ponieważ przetworzona żywność jest głównym źródłem soli w diecie;
- unikaj dodawania soli podczas gotowania lub przy stole;
- zamiast soli doprawiaj jedzenie pieprzem, czosnkiem, octem, curry, musztardą, sokiem z cytryny, pietruszką i innymi ziołami i przyprawami.

Alkohol

Podobnie jak reszta populacji, osoby z cukrzycą powinny pić alkohol z umiarem.

Mężczyźni nie powinni wypijać więcej niż 17 standardowych porcji tygodniowo, a kobiety 11. Każdy powinien mieć 3 dni bezalkoholowe w tygodniu. Staraj się nie wypijać jednorazowo więcej niż 5 standardowych porcji.

1 pinta piwa = 2 standardowe porcje	1 mała lampka wina (100 ml) = 1 standardowa porcja
1 miarka barmańska np. wódka, whiskey = 1 standardowa porcja	1 mała butelka wina (187 ml) = 2 standardowe porcje
1 szklanka piwa = 1 standardowa porcja	1 butelka wina = 7-10 standardowych porcji

- Do drinków wybieraj napoje gazowane oznaczone jako dietetyczne, light, zero lub slimline.
- Unikaj „alkopopów", likierów i koktajli.
- Unikaj piw o niskiej zawartości cukru, ponieważ zawierają dużo alkoholu.
- Nie pij na pusty żołądek.

PROPOZYCJE POSIŁKÓW

Skoro już wiesz, co powinieneś jeść i pić, możesz tę wiedzę wykorzystać i przygotować sobie posiłki na podstawie wybranych propozycji. Wielkości porcji można znaleźć w piramidzie żywieniowej.

Propozycje na śniadanie

- Płatki Branflakes, niskotłuszczowe mleko i mały banan lub szklanka soku pomarańczowego.
- Cząstki grejpfruta, jajko gotowane i pełnoziarnisty tost z niskotłuszczowym smarowidłem.
- Owsianka z 1 łyżką deserową sułtanek i niskotłuszczowym jogurtem bez dodatku cukru.
- Płatki Shredded Wheat z truskawkami (w sezonie), niskotłuszczowym mlekiem i jogurtem naturalnym.

- Weetabix z mlekiem o niskiej zawartości tłuszczu, pieczywo chrupkie Ryvita i marmolada o obniżonej zawartości cukru.
- Jajko w koszulce i grillowany pomidor, pełnoziarnisty tost z niskotłuszczowym smarowidłem.
- Oatibix, kiwi i niskotłuszczowe mleko, pieczywo chrupkie Crackerbread lub Cracottes z niskotłuszczowym smarowidłem.
- Grillowany bakłażan, pieczarki i jajecznica z pełnoziarnistym tostem.
- Pełnoziarnisty tost z pastą z awokado i pokrojonym ogórkiem oraz niskotłuszczowym / dietetycznym jogurtem.

Propozycje na obiad

- Domowa zupa jarzynowa, pieczywo pełnoziarniste, ser niskotłuszczowy i jabłko.
- Kanapka z chleba pita z tuńczykiem, kukurydzą i łyżeczką niskotłuszczowego majonezu, a na koniec plaster melona.
- Makaron z kurczakiem i sosem pomidorowym na bazie siekanych pomidorów z puszki, surówką* i dressingiem z jogurtu naturalnego.
- Fasolka w sosie pomidorowym na grzance z chleba pełnoziarnistego i gruszka.
- Omlet jajeczny, mały bajgiel i sałatka.
- Sardynki, pomidory, razowy chleb i pomarańcza.
- Grillowany bekon z pieczarkami, tost pełnoziarnisty i brzoskwinia lub nektarynka (w sezonie).

*Propozycja surówki:
Sałata, pomidor, ogórek, cebula, tarta marchewka, seler, szalotka, czerwona lub biała kapusta.

Propozycje na kolację

- Chudy grillowany kotlet schabowy z sosem jabłkowym, marchewka, groszek i tłuczone ziemniaki.
- Pieczona jagnięcina, brokuły i kalafior, pieczony ziemniak z sosem o niskiej zawartość tłuszczu.
- Pieczony dorsz / łupacz z sokiem z cytryny i czarnym pieprzem, kuskus z pieczonymi warzywami (np. papryka, pieczarki, cukinia).
- Smażony kurczak z warzywami i ryżem pełnoziarnistym lub basmati.

- Łosoś marynowany przez 1/2 godziny w soku pomarańczowym, czosnku i sosie sojowym o obniżonej zawartości soli, następnie pieczony, podawany z makaronem noodle i mrożonym groszkiem.
- Zapiekany kurczak z ciecierzycą i warzywami, ziemniaki z wody lub gotowane na parze.
- Chilli Con Carne z ryżem basmati i sałatką.
- Pieczony pstrąg lub makrela z pasternakiem, cebulą, czosnkiem i batatem.
- Placek z owoców morza z zieloną sałatą.
- Smażony kurczak z pieczonymi warzywami, papryką, cukinią i pieczarkami z makaronem i pesto.
- Risotto z kurczakiem i grzybami podane z sałatką.
- Tagine z jagnięciny i warzyw po marokańsku z kuskusem.
- Tuńczyk z oliwkami, pomidorem, ogórkiem i mieszaną sałatką z fasoli i makaronu.

UWAGA: Mimo iż te posiłki należą do zdrowych opcji, ważne jest, aby zmniejszyć wielkość porcji, jeśli chcesz stracić na wadze.

Propozycje przekąsek

- Świeże owoce
- Paluszki warzywne (seler naciowy, marchew, ogórek, papryka i dip salsa)
- Jogurt dietetyczny lub 0% tłuszczu
- Miseczka zupy jarzynowej
- Mała garść niesolonych orzechów
- Galaretka bez cukru
- Pieczywo chrupkie, ciastka ryżowe lub krakersy owsiane z pomidorem, ogórkiem lub małą porcją serka niskotłuszczowego.
- Mała pełnoziarnista bułeczka z niskotłuszczowym smarowidłem
- Miseczka płatków zbożowych z mlekiem niskotłuszczowym

Napoje

Ważne jest, aby pić co najmniej 8-10 szklanek płynów dziennie, w tym wodę, napoje owocowe bez dodatku cukru, napoje dietetyczne, herbatę i kawę.

HYPOGLYCAEMIA

Hipoglikemia czyli niski poziom glukozy we krwi występuje wtedy, gdy poziom glukozy spada poniżej 4 mmol/l. Hipoglikemia to inaczej niedocukrzenie lub potocznie „spadek cukru".

Hipoglikemia może być skutkiem ubocznym niektórych leków przeciwcukrzycowych.

Dowiedz się od swojego lekarza pierwszego kontaktu, pielęgniarki, farmaceuty lub oddziału diabetologicznego, jakiego rodzaju leki przyjmujesz i czy naraża Cię to na ryzyko hipoglikemii.

- Objawy mogą być różne, m.in. pocenie się, drżenie, mrowienie ust i języka, zmęczenie, głód, zawroty głowy, niewyraźne widzenie, ból głowy, trudności z koncentracją i drażliwość.
- Pamiętaj, że niektóre z tych objawów występują również, gdy masz wysoki poziom glukozy we krwi. Idealnie byłoby więc zbadać poziom glukozy we krwi, aby potwierdzić, czy jest to hipoglikemia.

Co powoduje hipoglikemię?

- Przyjęcie zbyt dużej dawki insuliny lub zbyt wielu tabletek na cukrzycę.
- Spożywanie zbyt małej ilości węglowodanów, pomijanie lub opóźnianie posiłku.
- Bardziej intensywny niż zwykle wysiłek fizyczny.
- Nadmierne spożycie alkoholu

Jak postępować w przypadku hipoglikemii:

Jeśli czujesz się na siłach, sprawdź poziom glukozy we krwi. Jeśli jest poniżej 4mmol/l, weź 15 g szybko działającego węglowodanu.

Jeśli nie czujesz się na siłach, aby sprawdzić poziom glukozy we krwi, natychmiast weź 15 g szybko działających węglowodanów.

Krok 1

- **Oto kilka przykładów 15 g szybko działających węglowodanów:**
  - 5 cukierków z glukozą lub dekstrozą, takich jak pastylki „Dextro Energy" lub „Lucozade Energy" lub „Lift"
  - 170 ml napoju Lucozade Original
  - 'Lift Glucose Juice Shot' (60 ml)
  - 1-2 tubki Glucogel – 1 tubka ma 10 g węglowodanów
- **Jeśli glukoza nie jest dostępna, można użyć zamienników:**
  - 150 ml soku owocowego lub 1 szklanka
  - 1 szklanka napoju gazowanego (nie dietetycznego) – sprawdź zawartość węglowodanów
  - 3 łyżeczki cukru (np. rozpuszczonego w gorącej wodzie lub herbacie)

Pamiętaj, aby zawsze sprawdzać ilość węglowodanów (cukru lub glukozy) w każdym produkcie używanym do leczenia hipoglikemii. Ilości te w różnych napojach gazowanych, tabletkach z glukozą lub żelach mogą się zmieniać. Sprawdź ilość potrzebną do uzyskania 15 g węglowodanów.

Krok 2

Odczekaj 10-15 minut, ponownie sprawdź poziom glukozy we krwi i jeśli nadal wynosi poniżej 4 mmol/l, przyjmij kolejne 15 g węglowodanów.

Gdy poziom glukozy we krwi przekroczy 4 mmol/l i w ciągu najbliższej godziny planujesz posiłek, nie potrzebujesz już więcej węglowodanów. Jeśli nie będziesz jeść przez kolejnych kilka godzin, zaleca się zjeść przekąskę zawierającą węglowodany lub zjeść następny posiłek wcześniej.

Zanotuj, w jakich okolicznościach wystąpił „spadek cukru", aby wiedzieć, jak temu zapobiec w przyszłości. Pamiętaj, aby omówić te zdarzenia ze swoim lekarzem rodzinnym, pielęgniarką lub zespołem diabetologicznym.

Hipoglikemia i prowadzenie pojazdu:

Bardzo ważne jest, abyś wiedział, jak przygotować się do każdej podróży i mieć pewność, że możesz bezpiecznie prowadzić. Jeśli chorujesz na cukrzycę leczoną insuliną lub lekami, które mogą powodować hipoglikemię, musisz poinformować National Driver Licence Service (NDLS) – patrz: www.ndls.ie lub zadzwoń pod numer 1890 406 040.

Zawsze noś ze sobą glukometr i paski do pomiaru glukozy we krwi. Stężenie glukozy we krwi należy sprawdzać przed jazdą i co 2 godziny podczas jazdy. Jeśli poziom glukozy we krwi wynosi 5,0 mmol/l lub mniej, zjedz przekąskę zawierającą węglowodany. Jeśli jest poniżej 4,0 mmol/l lub odczuwasz objawy hipoglikemii, nie prowadź pojazdu. Podejmij odpowiednie działania. Ponownie wykonaj test, aby upewnić się, że poziom glukozy we krwi przekracza 5,1 mmol/l.

Więcej wskazówek dotyczących prowadzenia pojazdu w przypadku przyjmowania insuliny lub leków, które mogą powodować hipoglikemię, można znaleźć pod adresem **http://www2.hse.ie/conditions/type-2-diabetes/living-with/driving.html**

Bądź przygotowany

- Zawsze miej przy sobie jakąś formę szybko działających węglowodanów do leczenia hipoglikemii.
- Noś kartę diabetyka, aby w nagłym przypadku ludzie wiedzieli, że masz cukrzycę.

REGULARNE KONTROLE LEKARSKIE

Uczestnictwo w regularnych spotkaniach z zespołem diabetologicznym jest ważne dla kontrolowania cukrzycy i zapobiegania problemom zdrowotnym.

Twój lekarz rodzinny lub zespół diabetologiczny musi regularnie sprawdzać Twój stan zdrowia, nawet jeśli czujesz się dobrze.

Lista kontrolna dla chorych na cukrzycę

- Poziomy glukozy we krwi i HbA1c (Test średniego odczytu poziomu glukozy we krwi w ciągu ostatnich 3 miesięcy)
- Ciśnienie krwi
- Profil lipidowy
- Leki
- Omówienie ostatnich przypadków hipoglikemii (odczytów niskiego poziomu glukozy we krwi)
- Palenie tytoniu
- Ćwiczenia fizyczne
- Zdrowe odżywianie
- Waga i BMI
- Spożycie alkoholu
- Stopy
- Wzrok
- Stan nerek (krew lub mocz)
- Weź udział w lokalnym kursie wsparcia dla osób z cukrzycą (DISCOVER DIABETES -Type 2, DESMOND lub CODE) – zarezerwuj BEZPŁATNE miejsce na **www.hse.ie/diabetescourses**

PALENIE TYTONIU

Palenie tytoniu może zaostrzyć wiele problemów, na które chorzy na cukrzycę już są narażeni, takich jak choroby serca i naczyń krwionośnych.

Palenie zmniejsza ilość tlenu docierającego do komórek, podnosi „zły" cholesterol i zwęża naczynia krwionośne. Zrób pierwszy krok już dziś, dzwoniąc na QUITline pod numer **1800 201 203** lub zasięgnij porady swojego zespołu diabetologicznego.

Przydatne dane kontaktowe

- ✓ Więcej informacji znajdziesz na stronie HSE **www.hse.ie/diabetes**
- ✓ Zarezerwuj bezpłatne miejsce na kursie wsparcia dla osób z cukrzycą **www.hse.ie/diabetescourses**
- ✓ Aby uzyskać wskazówki i porady, jak schudnąć, przejdź do **www.safefood.net/weight-loss**
- ✓ Aby uzyskać pomoc i wsparcie oraz wiele linków do stron internetowych, które pomogą Ci w leczeniu i zarządzaniu cukrzycą, przejdź do **www2.hse.ie/conditions/type-2-diabetes/help-and-support.html**
- ✓ Ulotki promujące zdrowie można pobrać lub zamówić pod adresem **www.healthpromotion.ie**
- ✓ Wskazówki, jak dbać o zdrowie, znajdziesz na **www.healthyireland.ie**

Diabetes Ireland

19 Northwood House,
Northwood Business Campus, Santry, Dublin 9, D09 DH30
01 842 8118 | **www.diabetes.ie**

Irish Nutrition and Dietetic Institute

Ashgrove House
Kill Avenue, Dun Laoghaire, Co. Dublin
www.indi.ie

Notatki

HWB00380
Data: Maj 2021 **Data przeglądu**: Maj 2022

safefood

DIABETES

Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte
Health Service Executive

INDI
Irish Nutrition + Dietetic Institute

Diabetes™ Ireland