

ZALECENIA DLA PACJENTA W CUKRZYCY TYPU 2

Cukrzyca to choroba metaboliczna charakteryzującą się podwyższonym stężeniem glukozy we krwi na skutek upośledzonego działania lub wydzielania insuliny. Jest to zespół zaburzeń metabolicznych, które prowadzą do nieprawidłowej czynności wielu narządów i układów np. oczu, serca, nerek.

Najważniejsze elementy leczenia cukrzycy to :

- nauka właściwej samokontroli i samoopieki
- prawidłowy sposób odżywiania z zachowaniem zasad zdrowej diety
- aktywność fizyczna dostosowana do indywidualnych możliwości
- prawidłowo stosowana farmakoterapia zalecona przez lekarza prowadzącego

SAMOKONTROLA I SAMOOPIEKA - to czynności podejmowane każdego dnia, aby kontrolować skutecznie leczenie, pozwala na zrozumienie jak odżywianie, aktywność fizyczna, farmakoterapia, stres, dodatkowe choroby i inne sytuacje wpływają na poziom glikemii. Należą do nich:

- samodzielne monitorowanie glikemii przy użyciu osobistego glukometru, lub systemu FGM (flash glucose monitoring), zgodnie ze wskazaniami lekarza, najczęściej dwa pomiary dziennie rano i wieczorem , 1 x w tygodniu skrócony profil glikemii (na czczo 2 godz. po głównych posiłkach), 1 x w miesiącu dobowy profil glikemii (na czczo, przed każdym głównym posiłkiem, 2 godziny po każdym posiłku, o godzinie 22.00 i o 3.30)
- systematyczne pomiary masy ciała, obwodu brzucha i bioder
- regularne pomiary ciśnienia krwi
- prawidłowa pielęgnacja i oglądanie stóp
- regularne przyjmowanie leków doustnych i / lub insuliny
- odżywianie oparte na zasadach zdrowego żywienia
- prawidłowe i systematyczne nawadnianie organizmu (1,5 – 2 l płynów najlepiej wody dziennie)
- aktywność fizyczna dostosowana do indywidualnych potrzeb
- prowadzenie dzienniczka samokontroli w wersji papierowej lub elektronicznej
- samodzielna interpretacja wyników pomiarów glikemii, która umożliwia podejmowanie decyzji o modyfikacji leczenia w celu zapobiegania głównie hipoglikemii

ODŻYWIANIE - dieta w cukrzycy ma na celu dostarczenie odpowiedniej ilości kalorii, utrzymanie optymalnej masy ciała, redukcję nadwagi lub otyłości, uzyskanie prawidłowych wartości glukozy oraz lipidów we krwi oraz zapobieganie powikłaniom.

Zalecenia dietetyczne w cukrzycy typu 2 :

- kontroluj kaloryczność diety, wartość energetyczna posiłków powinna być dostosowana przez dietetyka, przy nadwadze lub otyłości dąż do uzyskania prawidłowej masy ciała
- główne źródło węglowodanów powinny stanowić pełnoziarniste produkty zbożowe, zwłaszcza o niskim indeksie glikemicznym np. pieczywo i makaron pełnoziarnisty, ryż brązowy, płatki owsiane, gruboziarniste kasze, zapobiega to niekorzystnym wahaniom glukozy, gdyż skrobia z takich produktów wchłaniana jest wolniej
- jedz częściej, ale mniejsze i urozmaicone posiłki o stałych porach
- zwiększ spożycie warzyw, które są dobrym źródłem błonnika pokarmowego, zwłaszcza zalecane są warzywa surowe lub poddane krótkiej obróbce termicznej. W diecie powinny się znaleźć minimum 4 porcje warzyw (1 porcja to np.1 średni pomidor, ½ dużej papryki, 1 szklanka warzyw liściastych)
- wybieraj owoce o mniejszej zawartości węglowodanów np. owoce jagodowe, maliny, jabłka kiwi, porzeczki (1 porcja owoców to 1 średnie jabłko lub jedna niepełna szklanka jagód). Owoce o większej zawartości węglowodanów należy spożywać w obecności białka i tłuszczu, aby spowolnić wchłanianie cukru
- codziennie spożywaj 2 porcje naturalnych produktów mlecznych, bez dodatku cukru, najlepiej fermentowanych, które są dobrym źródłem białka i wapnia (1 porcja to np. 1 kubek jogurtu lub kefiru naturalnego)
- ogranicz spożycie mięsa, szczególnie czerwonego. Wybieraj inne źródła białka : 1-2 razy w tygodniu mięso zamień na nasiona roślin strączkowych lub jaja , 2 razy w tygodniu na ryby
- pamiętaj o odpowiednich technikach kulinarnych, wskazane jest gotowanie na parze, duszenie, pieczenie w folii lub rękawie termicznym. Im produkt bardziej rozdrobniony i bardziej rozgotowany tym wyższy indeks glikemiczny i szybszy wzrost glikemii
- ogranicz spożycie tłuszczów zwierzęcych, soli, słodczy i alkoholu, dopuszcza się 5g soli na dobę (1 mała łyżeczka), alkohol może hamować uwalnianie glukozy z wątroby i jego spożycie może sprzyjać hipoglikemii (dopuszcza się spożywanie czystego alkoholu etylowego w ilości nie



CENTRUM ZDROWIA

w Opolu Sp. z o.o.

większej niż 20g na dobę kobiety i 30 g na dobę mężczyźni), co odpowiada 0,33 l piwa, 200 g białego wina, 150g czerwonego wina lub 50 g 40 % wódki

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA - zasady podejmowania wysiłku fizycznego:

- początkowo aktywność fizyczna powinny być umiarkowana, uzależniona od możliwości wykonywania wysiłku
- wysiłek fizyczny powinien być regularny, podejmowany co najmniej co 2–3 dni, najlepiej codziennie
- rozpoczynając intensywną aktywność fizyczną, należy wykonywać trwające 5–10 minut ćwiczenia wstępne, a na zakończenie — uspokajające
- intensywny wysiłek fizyczny może zwiększać ryzyko ostrej lub opóźnionej hipoglikemii
- alkohol może zwiększać ryzyko wystąpienia hipoglikemii po wysiłku
- należy zwracać uwagę na zapobieganie odwodnieniu organizmu w warunkach wysokiej temperatury otoczenia, zwiększając ilość przyjmowanych płynów
- należy pamiętać o ryzyku uszkodzenia stóp podczas wysiłku (zwłaszcza przy współistniejącej neuropatii obwodowej i obniżeniu progu czucia bólu), o konieczności pielęgnacji stóp i wygodnym obuwiu
- odpowiednią formą wysiłku u osób z cukrzycą, przy współwystępowaniu nadwagi/otyłości, w każdym wieku jest marsz z kijkami czyli „nordic walking”, jazda na rowerze, pływanie
- najbardziej odpowiednią formą wysiłku w grupie chorych na cukrzycę typu 2 w wieku > 65. r.ż. i/lub z nadwagą jest szybki (do zadyszki) spacer, 3–5 razy w tygodniu (ok. 150 min tygodniowo)
- osoby w młodszych grupach wiekowych, mogą uprawiać różne rodzaje aktywności fizycznej np. wysiłek tlenowy, oporowy, interwałowy

PAMIĘTAJ:

W cukrzycy odpowiednia dieta połączona z dobrze dobranym programem ćwiczeń fizycznych stanowi podstawę leczenia !!!