

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

Cukrzyca jest chorobą metaboliczną, cywilizacyjną, nazywaną niezakaźną epidemią XXI wieku. Szczególnie niebezpieczna dla zdrowia człowieka jest cukrzyca niezdiagnozowana. Przewlekła hiperglikemia może powodować uszkodzenie, zaburzenie czynności i niewydolność różnych narządów, zwłaszcza oczu, nerek, nerwów, serca i naczyń krwionośnych.

Cukrzyca nazywana jest „cichym zabójcą”, przez wiele lat może nie dawać żadnych niepokojących objawów, rujnując organy!

Dlaczego coraz częściej zapadamy na tę chorobę? Bo coraz dłużej pracujemy, nie jemy regularnie ani zgodnie z zasadami zdrowego żywienia, nie dbamy także o kondycję fizyczną.

Przed zachorowaniem na cukrzycę mogą nas uchronić działania profilaktyczne.

Antycukrzycowa 10 zdrowia

1. Zadbaj o regularność posiłków

To najważniejsza zasada dietoprofilaktyki i dietoterapii wszelkich chorób. Postaw na mniejsze posiłki o regularnych porach. Częstotliwość i wielkość posiłków to ważny element profilaktyki cukrzycowej. Liczba i godziny posiłków powinny być dostosowane do Twojego stylu życia. Zaleca się 4 – 5 posiłków dziennie. Zaczynij dzień od śniadania, a ostatni posiłek spożyj co najmniej 2 godziny przed snem. Nie zapomnij o urozmaiceniu diety! Im większa różnorodność, tym więcej składników odżywczych dostarczysz do organizmu.



2. Pamiętaj o diecie obfitej w warzywa i owoce

Codziennie zjedz 3-4 porcje warzyw i 1-2 porcji owoców*. Częściej wybieraj surowe, rzadziej poddane obróbce kulinarnej. Pamiętaj – im warzywa i owoce są mniej przetworzone i rozdrobnione, tym więcej korzyści dla Ciebie.

* Zastanawiasz się dlaczego mniej owoców? Owoce naturalnie zawierają cukry proste (m.in. fruktozę). Nie skreślaj owoców z diety – kontroluj ich ilość.

3. Wybieraj węglowodany złożone, redukuj proste

Dlaczego? Trawienie węglowodanów złożonych zachodzi znacznie wolniej, przez co poziom insuliny nie wzrasta tak gwałtownie. Jest to zdecydowanie korzystniejsze dla Twojego zdrowia. Znajdziesz je w warzywach, pełnoziarnistych produktach zbożowych czy nasionach roślin strączkowych.

Węglowodany proste to inaczej cukry. Organizm pozyskuje z nich energię poprzez bardzo szybkie trawienie, co powoduje szybki wzrost poziomu insuliny. Cukry proste mogą stanowić naturalny element żywności, ale mogą być również dodane w trakcie produkcji. Zawarte są w owocach, produktach mlecznych, słodyczach, deserach, napojach słodzonych, produktach zbożowych z pełnego przemiału i wysokoprzetworzonych.



4. Monitoruj masę ciała. Oblicz swoje BMI!

Nadwaga i otyłość zwiększają ryzyko wystąpienia cukrzycy!

$$\text{BMI} = \frac{\text{masa ciała [kg]}}{\text{wzrost [m]}^2}$$

Prawidłowa masa ciała 18,5 – 24,9; Nadwaga 25,0 – 29,9; Otyłość $\geq 30,0$

5. Produkty mleczne – wybieraj tylko naturalne!

Pamiętaj, o spożyciu 2 porcji naturalnych niskotłuszczowych produktów mlecznych* dziennie, najlepiej fermentowanych. Są dobrym źródłem białka i wapnia. Produkty mleczne owocowe zawierają dodatkowy cukier!

*1 porcja to np. 1 kubek jogurtu.



6. Pamiętaj o odpowiedniej podaży płynów

Pij codziennie minimum 2 l płynów - najlepiej wody. Może być z dodatkiem cytryny, limonki, mięty czy melisy. Całkowicie skreśl wszystkie napoje z dodatkiem cukru (zarówno ciepłe, jak i zimne).

7. Wybieraj tłuszcze przyjazne dla serca

Ważna dla Twojego zdrowia jest nie tylko ilość, ale i jakość tłuszczów, które spożywasz! Mniej cholesterolu i kwasów tłuszczowych nasyconych, a więcej WNK-T-wielonienasyconych kwasów tłuszczowych. Dlatego postaw na ryby, tłuszcze roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy. Nie zapomnij o orzechach i nasionach.



8. Kuchnia – ważny punkt na mapie zdrowia

Bardzo istotny jest sposób przygotowania potraw. Najlepsze techniki kulinarne to: gotowanie (w wodzie, na parze, w szybkowarze, próżniowe), duszenie (bez obsmażania, lub na bardzo małej ilości tłuszczu), pieczenie (w folii, w pergaminie, naczyniach żaroodpornych).

Pamiętaj! Redukuj ilości soli! Zamień ją na świeże i suszone zioła, przyprawy korzenne.

9. Odstaw używki!

Napoje alkoholowe nie mają żadnej wartości odżywczej. Dostarczają tylko zbędnych, tzw. pustych kalorii podobnie jak napoje słodzone, często wypijane łącznie z mocnymi napojami alkoholowymi. 1g alkoholu to aż 7 kcal! Przykład: piwo (500 ml) to 245kcal, wódka (40ml) to 111kcal, whisky (100ml) to 220kcal, wino białe półwytrawne (100ml) to 81kcal, wino czerwone wytrawne (100ml) to 68kcal.



10. Pamiętaj o aktywności fizycznej!

Zacznij od „małych kroków”: przejdź pieszo 1-2 przystanki, zamień windę na schody, połącz spacer z codziennymi zakupami. Mniej jazdy samochodem, więcej chodzenia to więcej zdrowia. Samochód zamień na rower! Recepta na zdrowie to nie mniej niż 7 500 kroków dziennie.

Zwiększony poziom aktywności fizycznej to statystycznie niższe zagrożenie wystąpienia cukrzycy typu 2. Czy wiesz, że już 150 minut w tygodniu wysiłku o umiarkowanej intensywności skutecznie obniża ryzyko wystąpienia cukrzycy?

Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590
pacjent.gov.pl

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

diety.nfz.gov.pl