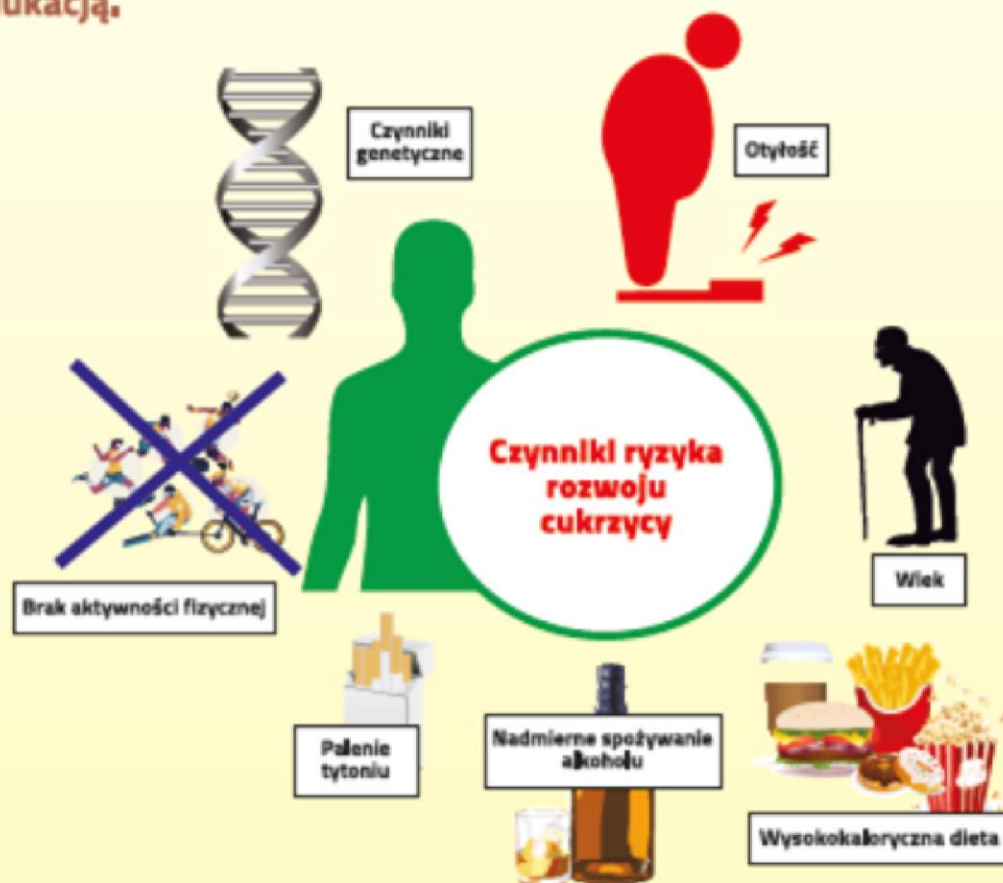


Cukrzyca typu II – profilaktyka i edukacja



Co pięć sekund ktoś na świecie dowiaduje się, że ma cukrzycę. Co dziesięć sekund ktoś umiera z powodu jej powikłań. WHO uznała cukrzycę za epidemię XXI wieku. Dzisiaj jej rozmiary są bliskie pandemii. Według danych Narodowego Funduszu Zdrowia na cukrzycę choruje już blisko 3 mln Polaków. Eksperci nie mają wątpliwości – wojnę z tą chorobą wygra się profilaktyką i edukacją.



Dbaj o profilaktykę!

Cukrzyca jest chorobą metaboliczną, cywilizacyjną, nazywaną niezakaźną epidemią XXI wieku. Szczególnie niebezpieczna dla zdrowia jest cukrzyca niezdiagnozowana. Przewlekła hiperglikemia powoduje mikrouszkodzenia prowadzące do niewydolności różnych narządów. Szczególnie narażone są: oczy, nerki, układ nerwowy, układ sercowo-naczyniowy. Cukrzyca nazywana jest „cichym zabójcą” ponieważ przez wiele lat może nie dawać żadnych niepokojących objawów, rujnując organizm.

Dlaczego coraz częściej chorujemy? Bo coraz więcej pracujemy, funkcjonujemy w stałym stresie, nie odżywiamy się zgodnie z zasadami zdrowego żywienia, nie dbamy także o kondycję fizyczną.

Co możemy zrobić? Przed zachorowaniem na cukrzycę mogą nas uchronić proste działania profilaktyczne.

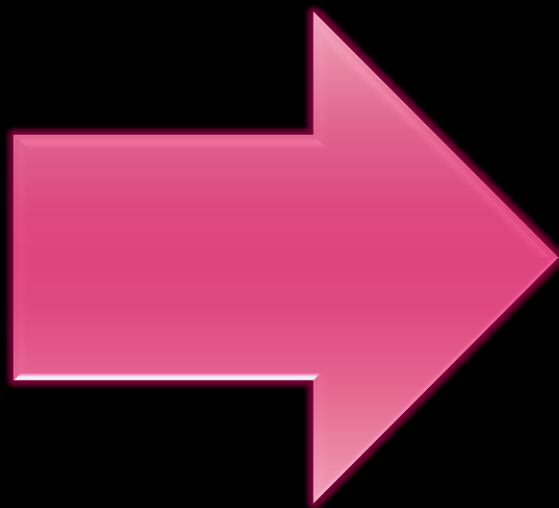
Profilaktyka cukrzycy - klucz do długiego życia



Zdrowa dieta

Regularne badania profilaktyczne

Aktywność fizyczna



10

**„ANTYCUKRZYCOWYCH”
ZASAD ZDROWIA**

1. Dbaj o regularność posiłków

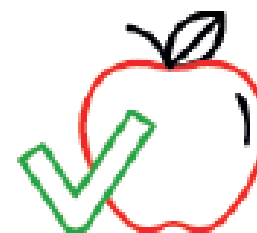


To najważniejsza zasada dietoprofilaktyki i dietoterapii wielu chorób. Częstotliwość i wielkość posiłków to ważny element profilaktyki cukrzycowej, dlatego postaw na posiłki mniejsze (4-5/dziennie), ale częściej o regularnych porach. Ich rozkład w ciągu dnia zawsze powinien być dostosowany do Twojego stylu życia. Zacznij dzień od śniadania, a ostatni posiłek zjedz nie później niż 2 godziny przed snem. Urozmaicaj dietę! Im większa różnorodność, tym więcej składników odżywczych dostarczysz do organizmu.

2. Pamiętaj o kolorowej 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? Cukry należą do węglowodanów prostych. Nasz organizm pozyskuje z nich energię poprzez bardzo szybkie trawienie, co powoduje szybki wzrost poziomu insuliny. W przypadku węglowodanów złożonych – sytuacja jest odwrotna. Ich trawienie zachodzi znacznie wolniej, przez co poziom insuliny nie wzrasta gwałtownie. Jest to zdecydowanie korzystniejsze dla naszego organizmu.



Węglowodany złożone znajdziesz w warzywach, owocach, pełnoziarnistych produktach zbożowych czy nasionach roślin strączkowych. 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. Nadwaga i otyłość zwiększają ryzyko wystąpienia cukrzycy! Oblicz swoje BMI!

$$\text{BMI} = \frac{\text{Masa ciała [kg]}}{\text{Wzrost [m]}^2}$$

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





Węglowodany (cukry złożone)



Cukry proste

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 zbędny cukier!

* porcja to np. 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, w tym gazowane).



7. Wybieraj tłuszcze przyjazne dla serca



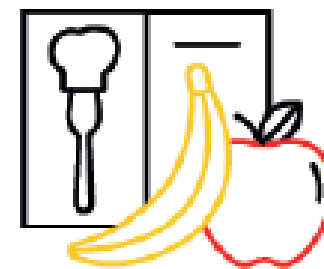
Ważna dla Twojego zdrowia jest nie tylko ilość, ale i jakość tłuszczów, które spożywasz! Mniej cholesterolu i kwasów tłuszczowych nasyconych, a więcej WNKT-wielonienasyconych kwasów tłuszczowych. Dlatego postaw na ryby i tłuszcze roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy. Nie zapomnij o awokado, orzechach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

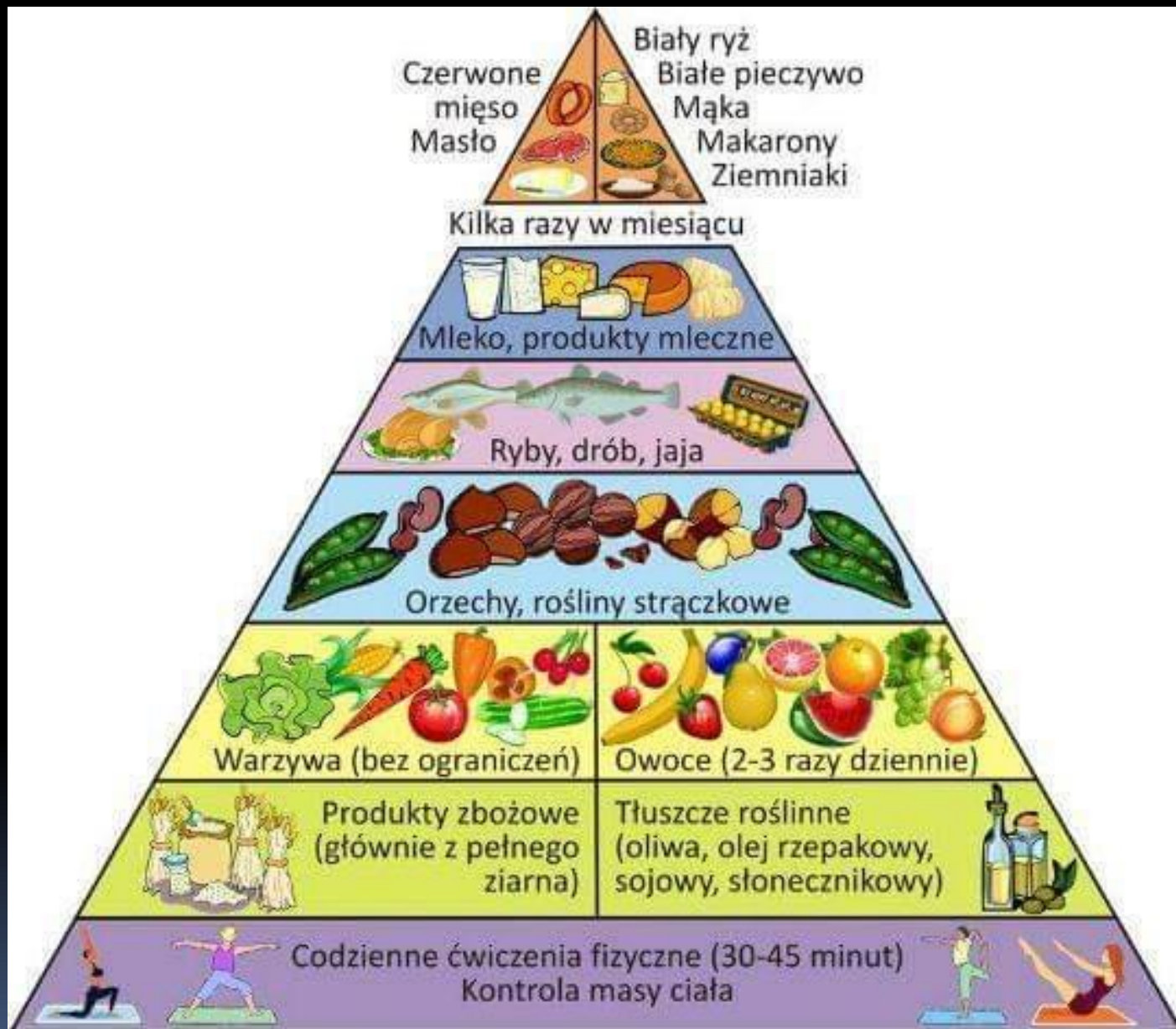
Pamiętaj! Redukuj ilości soli! Zamień ją na świeże i suszone zioła, przyprawy korzenne.



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.



Piramida żywienia w cukrzycy

10. Pamiętaj o aktywności fizycznej!

Zacznij od „małych kroków”: przejdź pieszo 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 rozwojem cukrzycy typu 2. Czy wiesz, że już 150 minut w tygodniu wysiłku o umiarkowanej intensywności skutecznie obniża ryzyko wystąpienia cukrzycy?



Nawet pół godziny ćwiczeń każdego dnia realnie zmniejsza ryzyko zachorowania na cukrzycę. Ważne, aby utrzymywać przynajmniej umiarkowaną aktywność, czyli taką, gdy mówienie do drugiej osoby podczas wysiłku przychodzi z trudem.



Pracuj nad sobą każdego dnia!

Planuj posiłki i przekąski!

Bądź przygotowanym na każdą ewentualność i nie dopuszczaj do uczucia silnego głodu! Głód zmusza do niekontrolowanego podjadania i sięgania po źródło najszybszej energii, czyli słodczy, słodkich napojów, kalorycznych przekąsek. Pilnuj regularności swoich posiłków. Pamiętaj:

- Jesteś zdenerwowany? Nie zjadaj stresu!
- Nudzisz się – nie podjadaj!
- Udało się osiągnąć mały/duży sukces? Nie nagradzaj się słodczymi.
- Oglądasz, czytasz, relaksujesz się – nie sięgaj odruchowo po przekąski!
- Nie stawiaj słodkich przegryzek w widocznym miejscu.
- Idziesz na zakupy – nie wychodź z domu z pustym żołądkiem.
- Nie masz czasu na przemyślane zakupy? Nie rób ich! Poczekaj. Kupuj zawsze z głową, a nie z zegarkiem w ręku.

Uważaj na to, co pijesz!

Tylko woda jest bezpieczna kalorycznie. Inne napoje mogą stanowić źródło dodatkowej energii właśnie w postaci cukrów prostych. Nie wierzysz? Spójrz poniżej:

- Woda „smakowa” w 500ml to 8 łyżeczek cukru
- Soki i nektary owocowe w 200ml (szklanka) zawiera ok. 4,6 łyżeczki cukru
- Napoje słodkie gazowane i niegazowane w 500ml zawierają 10-11 łyżeczek cukru
- Napój energetyczny w 250ml zawiera 5,4 łyżeczek cukru.



I nie zapomnij o codziennych napojach tj. kawie czy herbatie. Jeśli dosładzasz – to pamiętaj, że każda łyżeczka to dodatkowe 5g cukru, czyli 20 kcal. Myślisz, że to mało? Szybki rachunek – ile herbat i kaw wypijasz łącznie w ciągu dnia? A teraz pomnóż ich liczbę przez 20 kcal? Nadal uważasz, że to mało?



Materiały źródłowe:



pacjent.gov.pl

Telefoniczna Informacja Pacjenta
800-190-590



**Dziękuję za zapoznanie
się z materiałem
zawartym
w prezentacji.
Pamiętajcie, że cukrzyca
typu II coraz częściej
dotyka ludzi młodych,
a nawet dzieci.
Serdecznie pozdrawiam
i życzę zdrowia.
Pielęgniarka szkolna 😊**