

# Cukrzyca

Typa Dominik IV TKL

# Czym jest cukrzyca?

Cukrzyca (diabetes mellitus) to przewlekła choroba metaboliczna wynikająca z zaburzonego wydzielania lub działania insuliny - hormonu produkowanego przez trzustkę. Cukrzyca jest obecnie dość często diagnozowaną chorobą, a zagrożenie jakim jest jej występowanie niestety nie maleje. Choroba ta zaliczana jest do chorób metabolicznych. Choroba występuje w różnych typach. Najczęściej notowane zachorowania dotyczą cukrzycy typu II, który określany jest jako cukrzyca insulinoniezależna.

# Objawy cukrzycy:

Rozpoznanie pierwszych objawów cukrzycy jest niezwykle istotne, ponieważ pozwala na podjęcie natychmiastowego działania. Nieleczona może bardzo negatywnie wpłynąć na ogólny stan zdrowia, stąd właśnie wczesna diagnostyka jest tak znacząca.

- duże pragnienie,
- częste oddawanie moczu,
- duży apetyt,
- utrata masy ciała,
- ogólne osłabienie i senność.

Dostrzeżenie tych objawów powinno być bardzo wyraźnym sygnałem alarmowym. Należy się wówczas niezwłocznie zgłosić do lekarza, a po uzyskaniu diagnozy, do poradni diabetologicznej (poradnia dla cukrzyków). Oznacza to bowiem, że natychmiast należy podjąć działania mające na celu przejęcie kontroli nad chorobą.

# Rodzaje cukrzycy:

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) cukrzycę dzieli się na cztery typy:

- cukrzycę typu 1 (**cukrzyca** pierwotna, **cukrzyca** wieku młodzieńczego, **cukrzyca** insulinozależna),
- cukrzycę typu 2 (**cukrzyca** wieku dojrzałego, **cukrzyca** insulinozależna, **cukrzyca** nabyta),
- cukrzycę ciążową,
- inne specyficzne typy **cukrzycy**.

Cukrzyca nie da się wyleczyć. Można jednak zminimalizować jej destrukcyjne działanie poprzez odpowiednią dietę, styl życia i stosowanie leków.

# Objawy cukrzycy Typu II

Najczęstsze objawy cukrzycy insulinozależnej:

- zwiększone pragnienie,
- częste oddawanie moczu,
- chudnięcie,
- apatia,
- zmęczenie i senność,
- trudniejsze i powolniejsze gojenie się ran,
- częste infekcje pęcherza moczowego,
- częste zapalenia skóry,
- świąd skóry,
- stany zapalne.

# Jak się diagnozuje cukrzycę?

Wczesna diagnoza cukrzycy jest niezwykle istotna. Pozwala na szybkie wdrożenie leczenia i zastosowanie diety, która pozwoli na prawidłowe funkcjonowanie i kontrolowanie poziomu glukozy we krwi. Jednocześnie to sposób na to, by zapobiec powikłaniom, do których może dojść, jeżeli natychmiastowe leczenie nie zostanie podjęte. Nieleczona cukrzyca wpływa na cały organizm chorego, stopniowo niszcząc kolejne narządy i układy wewnętrzne.

Po przeprowadzeniu dokładnego wywiadu z pacjentem, lekarz powinien zlecić różnorodne badania, w tym badanie krwi pod kątem poziomu glukozy. Nie zawsze cukrzyca daje wcześniej wymienione objawy. Czasami przebiega bezobjawowo lub objawy nie są charakterystyczne i właśnie dlatego chory nie wie nawet, że cierpi na takie schorzenie.

Jeżeli poziom glikemii na czczo znajdzie się między wartościami 60mg/dl a 99 mg/dl to nie ma powodów do obaw. O nieprawidłowym wyniku mówi się dopiero przy wartościach powyżej 100 mg/dl.

# Co to jest glukometr?

Aparat do pomiaru stężenia glukozy we krwi (glukometr) – jest urządzeniem medycznym służącym do samodzielnego pomiaru poziomu glukozy we krwi włosniczkowej, a tym samym kontrolowania prawidłowego leczenia cukrzycy. Kapilara paska testowego zasysa odpowiednią ilość krwi potrzebną do wykonania pomiaru. Aby do tego doszło należy dotknąć fragmentem paska zawierającym kapilarę kroplę krwi a glukometr sam pobierze odpowiednią jej ilość.

# Czym jest Indeks Glikemiczny?

**Indeks glikemiczny** pozwala sklasyfikować żywność na podstawie jej wpływu na poziom glukozy we krwi w 2-3 godziny po ich spożyciu. Określa on szybkość zwiększenia jej stężenia w porównaniu z tym, które następuje po spożyciu tej samej ilości węglowodanów w postaci czystej glukozy.

W zależności od wielkości ładunku glikemicznego produkty podzielono na 3 grupy<sup>4</sup>:

IG < 50 – np. kapusta, ogórki, papryka, pomidory, cukinia, niskotłuszczowe naturalne przetwory mleczne,

IG 51-75 – np. pieczywo pełnoziarniste, kasza gryczana, płatki owsiane, ryż brązowy,

IG > 75 – np. jasne pieczywo, dojrzałe banany, kasza manna, miód, biały ryż, gotowane buraki, mąka pszenna.

Większa wartość IG oznacza większy wzrost stężenia glukozy we krwi i mocniejszą odpowiedź insulinową na spożyty produkt...

**W cukrzycy nie zależy nam jedynie na doprowadzeniu glikemii**, czyli stężenia glukozy we krwi, do prawidłowych wartości, ale przede wszystkim na **uniknięciu** jej ostrych i przewlekłych powikłań. W związku z tym, poza stężeniem glikemii, skupiamy się także na doprowadzeniu do prawidłowej masy ciała, unormowaniu ciśnienia tętniczego krwi oraz poprawie wartości elementów profilu lipidowego.

Mimo, że wiele je różni m.in.: przyczyna powstania, czy sposób leczenia, to dieta, czyli sposób odżywiania, jest bardzo podobny w przebiegu wszystkich tych typów. Oczywiście nie ma jednej diety, która będzie odpowiednia dla każdej osoby chorej na cukrzycę, ponieważ wpływ ma tutaj wiele czynników takich jak np. czy chorujesz na coś jeszcze, Twój poziom aktywności fizycznej, wiek, masa ciała, stan fizjologiczny itp. Można natomiast wykreślić ogólne zalecenia dotyczące składu i metod przygotowywania posiłków. Warto zaznaczyć, że zasady te niewiele różnią się od zasad zdrowego żywienia, które powinni stosować wszyscy zdrowi ludzie, dlatego Twoja rodzina również zyska na wprowadzonych zmianach.

Białko – powinno stanowić około 15-20% wartości energetycznej diety. Warto korzystać ze źródła białka roślinnego w postaci nasion roślin strączkowych i nie ograniczać się tylko do produktów pochodzenia zwierzęcego bardzo popularnych w tzw. polskiej diecie. W tej grupie znajdują się też naturalne przetwory mleczne, mięso (najlepiej chude), drób, ryby, jaja.

Tłuszcze – powinny stanowić od 25% do 40% wartości energetycznej diety. Może wydawać Ci się, że to dużo, ale nic bardziej mylnego. Nie dolewaj nagle filiżanki oleju do obiadu, żeby pokryć to zapotrzebowanie. Tłuszcze są znacznie bardziej kaloryczne, niż białka i węglowodany, dlatego też mimo dużej wartości w procentach, rzeczywiście nie jest to taka duża ilość. Zaleca się, aby tłuszcze te pochodziły głównie z produktów roślinnych, jednak pomijając tłuszcz palmowy i kokosowy. Poza tłuszczem znajdującym się w produktach będących głównie źródłem białka, dostarczane tłuszcze powinny pochodzić z oliwy, oleju lnianego, rzepakowego i innych, orzechów, nasion, awokado. Czyli w praktyce np.: dodaj łyżkę oleju lnianego do sałatki, małą garść orzechów lub pestek do owoców na drugie śniadanie, czy skrop pieczywo do kolacji oliwą.

Węglowodany – powinny stanowić około 45% całodiennej energii w przypadku umiarkowanej aktywności fizycznej. . U osób bardzo aktywnych ilość ta może zostać zwiększona nawet do 60%. Źródłem węglowodanów powinny być produkty z pełnego ziarna cechujące się niskim indeksem glikemicznym – ciemne pieczywo, kasze, brązowy ryż, pełnoziarnisty makaron to teraz Twój sprzymierzeńcy.

Nie zaleca się spożywania alkoholu przez osoby chore na cukrzycę. Jest to związane z faktem, że sprzyja on rozwojowi hipoglikemii. A co, jeśli mimo tego skusisz się na kieliszek? Zjedz do niego posiłek np. porcję sałatki z mięsem drobiowym i dodatkiem pestek dyni oraz grzanką z pieczywa pełnoziarnistego.

# Super food w cukrzycy.

**Tłuste ryby** (łosoś, sardynki, śledzie, anchois i makrela) są świetnymi źródłami kwasów tłuszczowych omega-3 DHA i EPA, które mają duże korzyści dla zdrowia serca. Regularne pobieranie wystarczającej ilości tych tłuszczów jest szczególnie ważne dla diabetyków, którzy mają zwiększone ryzyko chorób serca i udaru mózgu

Wiele badań obserwacyjnych sugeruje, że ludzie, którzy regularnie jedzą tłuste ryby, mają mniejsze ryzyko niewydolności serca i rzadziej umierają z powodu chorób serca

**Zielone warzywa liściasta** Są bardzo ubogie w węglowodany a jednocześnie są dobrym źródłem wielu witamin i minerałów, w tym witaminy C.

W jednym badaniu zwiększenie spożycia witaminy C zmniejszyło ilość markerów zapalnych i obniżyło poziom cukru we krwi na czczo u osób z cukrzycą typu 2

Ponadto liściaste warzywa są dobrym źródłem przeciwutleniaczy luteiny i zeaksantyny, które chronią oczy przed zaćmą, która jest częstym powikłaniem cukrzycy

**Brokuły** Pół szklanki gotowanych brokułów zawiera tylko 27 kalorii i 3 gramy węglowodanów, a także ważne składniki odżywcze, takie jak witamina C i magnez

Badania wykazały, że brokuły mogą pomóc obniżyć poziom insuliny u osób z cukrzycą typu 2

Co więcej, brokuły są kolejnym dobrym źródłem luteiny i zeaksantyny. Te ważne przeciwutleniacze pomagają zapobiegać chorobom oczu

**Orzechy** Zawierają błonnik i mają niską zawartość węglowodanów

Badania wykazały, że regularne spożywanie może zmniejszyć stan zapalny i obniżyć poziom cukru we krwi, HbA1c i LDL

W jednym z badań osoby z cukrzycą, które przez 30 lat stosowały 30g orzechów włoskich w codziennej diecie, schudły, poprawiły skład ciała i doświadczyły znacznego zmniejszenia poziomu insuliny

28-gramowa porcja zawiera ponad 15 witamin i minerałów, w tym 32% zalecanego dziennego spożycia manganu, 19% magnezu i 17% ryboflawiny

migdały mogą pomóc kontrolować poziom cukru we krwi u osób chorych na cukrzycę. Zdolność migdałów do stabilizacji poziomu cukru we krwi jest prawdopodobnie spowodowana kombinacją błonnika, białka i zdrowych tłuszczów,

**Siemię Iniane** Składa się z lignanów, które mogą zmniejszyć ryzyko chorób serca i poprawić kontrolę cukru we krwi. W jednym badaniu osoby z cukrzycą typu 2, które przyjmowały siemię Iniane przez 12 tygodni, odnotowały znaczną poprawę stężenia hemoglobiny HbA1c.

Nasiona Inu są bardzo bogate w błonnik, co poprawia wrażliwość na insulinę i daje uczucie pełności.

## **Oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia**

Zawiera kwas oleinowy, który, jak wykazano, poprawia trójglicerydy, które często są podwyższone w cukrzycy typu 2W. W dużej analizie 32 badań dotyczących różnych rodzajów tłuszczu, oliwa z oliwek była jedyną, która wykazała zmniejszenie ryzyka chorób serca.

Oliwa z oliwek zawiera także przeciwutleniacze zwane polifenolami. Zmniejszają one stan zapalny, chronią komórki wyściełające naczynia krwionośne, zapobiegają uszkodzeniu cholesterolu LDL przez utlenianie oraz obniżają ciśnienie krwi.

## **Twaróg**

Może pomóc w kontrolowaniu poziomu cukru we krwi. Działanie sera twarogowego na obniżanie poziomu cukru we krwi jest przypisywane wysokiej zawartości białka

# Cukrzyku, pamiętaj unikaj!!

**Biały chleb, „biały” makaron i biały ryż**

**Suszone owoce**

**Sok owocowy**

**Jogurt owocowy**

**Miód, nektar z agawy i syrop klonowy**

Prezentacja - Typa Dominik