

Żywnienie w cukrzycy niestraszne

Do symptomów ostrzegawczych cukrzycy należą: **opóźnienie gojenia się ran, infekcje (długotrwałe, nawracające), choroby skóry, nieprawidłowy głód, czyli polifagia, zwiększone pragnienie oraz oddawanie moczu, czyli polidypsja i poliuria niewytlumaczalne zmęczenie i słabość, zaburzenia widzenia, nagła utrata masy ciała oraz oznaki hipoglikemii (osłabienie, splątanie, ból głowy, wilgotna skóra, dreszcze, gwałtowne bicie serca, drętwienie języka, zaburzenia widzenia, podwójne widzenie)**. Symptomy te mimo, że są niejednoznaczne, pojawiają się zwykle w stanie umiarkowanej lub poważnej hiperglikemii. Szczególnie narażone są osoby będące w grupie ryzyka wystąpienia cukrzycy tzn. w rodzinie występuje lub występowała cukrzyca lub osoby otyłe. Dlatego dobrze zacząć od małych kroków, które mogą zatrzymać całą kaskadę zdarzeń związanych z rozwojem cukrzycy.

- ▶ Pamiętajmy o różnorodności spożywanych produktów, ponieważ nie ma produktu, który zawierałby w sobie wszystkie niezbędne składniki pokarmowe w wystarczających ilościach. Dlatego codziennie spożywaj: produkty zbożowe, mleczne, wysokobiałkowe (ryby, drób, chude mięso, sery, nasiona roślin strączkowych), warzywa – szczególnie zielone i czerwone oraz owoce.
- ▶ Utrzymanie masy ciała w granicach normy co oznacza, że Twoje BMI powinno oscylować w granicach 19-25 kg/m².
- ▶ Ciemne pieczywo bogate w błonnik, witaminy i składniki mineralne, a codzienne jego spożycie: reguluje pracę przewodu pokarmowego, zapobiega zaparciom, daje poczucie sytości na dłużej ze względu na niską wartość IG, ułatwia utrzymanie należytej masy ciała.
- ▶ Mleko jako jedno z najważniejszych źródeł wapnia, pełnowartościowego białka i witaminy B₂, a już 3-4 szklanki chudego mleka dziennie zapewniają wystarczającą ilość wapnia w diecie.
- ▶ Ryby i chudy drób to zdrowsze źródło białka niż mięso wieprzowe, ponadto spożywanie tłustych ryb morskich 2-3 razy w tygodniu należy do profilaktyki niedokrwiennej choroby serca.
- ▶ Dużo warzyw i owoców zapewnia organizmowi wystarczającą ilość witaminy C, β-karotenu, składników mineralnych i błonnika. Witaminy dzięki właściwościom antyoksydacyjnym chronią organizm przed miażdżycą i nowotworami. Potas występujący obficie w warzywach i owocach obniża ciśnienie tętnicze krwi. Błonnik reguluje pracę przewodu pokarmowego i obniża stężenie cholesterolu w surowicy krwi.
- ▶ Ograniczenie spożycia tłuszczów zwierzęcych i produktów obfitujących w cholesterol jest nieodzownym elementem profilaktyki chorób serca w grupie osób z cukrzycą. Tłuszcze zwierzęce podnoszą poziom cholesterolu w surowicy krwi i zwiększają krzepliwość krwi. Oto kilka rad jak ograniczać tłuszcze zwierzęce:
 - unikaj widocznego tłuszczu (usuwanie tłuszczu z mięsa, skóry z kurczaka przed przyrządzeniem potrawy, cienka warstwa masła lub margaryny na pieczywie),
 - unikaj niewidocznego tłuszczu (mleko i produkty mleczne odtłuszczone, chude sery, unikanie tłustych produktów mięsnych: wędlin, salami, mielonek, pasztetów gotowych).
- ▶ Unikanie cukru i słodczy – cukier nie dostarcza żadnych niezbędnych składników odżywczych, a fruktoza zawarta w cukrze podnosi poziom triglicerydów w surowicy krwi.
- ▶ Ograniczenie spożycia soli kuchennej zmniejsza zagrożenie nadciśnieniem tętniczym. Pamiętajmy, że przemysłowo przygotowane posiłki zawierają więcej sodu niż te

przygotowane w domu, a jeżeli wybieramy sól, starajmy się aby była ona bogata w szereg makroelementów.

- ▶ Alkohol jako bogate źródło energii, sprzyja otyłości. Podobnie jak cukier – nie zawiera żadnych niezbędnych składników pokarmowych i u wielu osób sprzyja wzrostowi poziomu triglicerydów w surowicy krwi, może powodować hipoglikemię oraz zaburza tolerancję doustnych leków przeciwcukrzycowych. Nadużywanie alkoholu, uniemożliwia uzyskanie dobrych wyników w leczeniu cukrzycy, powoduje uszkodzenia wielonarządowe, zwiększa ryzyko nagłej śmierci sercowej. W cukrzycy niewyrównanej napoje alkoholowe są zabronione.
- ▶ I na koniec: osiągnięcie i utrzymanie należytej masy ciała, dzięki czemu: zmniejsza się ryzyko nasilenia objawów cukrzycy, polepsza wyniki leczenia, redukuje ryzyko powikłań cukrzycy (w tym także choroby niedokrwiennej serca – zawału mięśnia sercowego), udaru mózgu, niedokrwienia kończyn dolnych.

Pamiętajmy, że dieta w cukrzycy to nie tylko ograniczenie węglowodanów w tym słodczy, to przede wszystkim unikanie tłustych potraw! Nie dopuścimy do stanu, w którym wspomniane na początku artykułu symptomy staną się dokuczliwymi objawami. Ponawiam apel aby dbać o siebie poprzez prawidłowe odżywianie, monitorowanie poziomów glikemii i reagowanie w odpowiednim momencie na każdy niepokojący nas sygnał.



ANNMED
dietetyka dla laika