

Żywnienie w cukrzycy

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

W przypadku nadwagi lub otyłości staraj się stopniowo **zmniejszać masę ciała**. Wpłynie to korzystnie na wrażliwość tkanek na insulinę oraz funkcjonowanie całego organizmu. Redukcja już 5% masy ciała wiąże się z korzyściami metabolicznymi.

Unikaj pojadania między posiłkami. Odnosi się to też do wypijania płynów wnoszących energię np. kawy z mlekiem i/lub cukrem, soki (nawet te 100% bez dodatku cukru), słodzonych herbat i napojów. Każda przekąska czy napój zawierający cukier, będą powodowały wzrost stężenia glukozy we krwi, a w konsekwencji wzrost stężenia insuliny. Utrzymująca się hiperinsulinemia sprawia, że tkanki są nieustannie ekspozowane na działanie insuliny (co zmniejsza ich wrażliwość). Dodatkowo wysoki jej poziom nasila apetyt.



Komponuj posiłki zgodnie z **Talerzem Zdrowego Żywnienia**. Staraj się, aby około połowę talerza podczas śniadania, obiadu i kolacji zajmowały warzywa i owoce, które są źródłem błonnika pokarmowego, witamin oraz przeciwutleniaczy. Łącznie ich dzienna podaż powinna wynosić min. 400 g ($\frac{3}{4}$ to warzywa i $\frac{1}{4}$ owoce). **Różnorodne warzywa** jedz jak najczęściej, najlepiej surowe lub gotowane al dente.

Owoce spożywaj w mniejszej ilości, ponieważ zawierają więcej cukrów prostych. Wybieraj te nieprzejrzałe, mniej słodkie i w miarę możliwości spożywaj je na surowo. Szczególnie polecane są owoce jagodowe takie jak np. jagody, maliny, truskawki. Nie ma konieczności eliminacji z diety takich owoców jak banan, mango, melon. Owoce staraj się **łączyć z produktami dostarczającymi białko i/lub tłuszcz**, które opóźniają opróżnianie żołądka, co wydłuża czas trawienia i zapobiega szybkiemu wzrostowi stężenia glukozy i insuliny we krwi po posiłku. **Na przykład:** garść malin + jogurt naturalny + garstka orzechów/pestek/nasion lub brzoskwinie z twarogiem zawinięte w pełnoziarniste naleśniki. Alternatywnie owoce mogą stanowić zdrowy deser bezpośrednio po większym, pełnowartościowym posiłku.

Produkty będące **źródłem węglowodanów** (pieczywo, kasze, ryże, makarony, płatki zbożowe i ziemniaki) powinny być elementem większości posiłków i zajmować około $\frac{1}{4}$ talerza. Zaleca się wybieranie **pełnoziarnistych produktów zbożowych**. Są one źródłem błonnika pokarmowego, witamin z grupy B oraz wielu składników mineralnych. Ulegają trawieniu powoli, co zapobiega szybkiemu wzrostowi stężenia glukozy i insuliny we krwi.

Spożywaj posiłki regularnie, co 3-4 godziny, a ostatni najpóźniej 2-3 godziny przed snem.

Produkty będące **źródłem białka** (mięso, ryby, jajka, mleko i jego przetwory oraz nasiona roślin strączkowych) powinny zajmować około $\frac{1}{4}$ objętości talerza, najlepiej w każdym posiłku. Wybieraj **chude mięsa i niskotłuszczowe produkty mleczne**. Raz lub dwa razy w tygodniu **mięso zastąp rybami** i co najmniej raz w tygodniu **nasionami roślin strączkowych**. Mięso czerwone spożywaj okazjonalnie, nie więcej niż 350-500 g tygodniowo, a przetwory mięsne (wędliny, kiełbasy, pasztety, wyroby drobowe itp.) ogranicz do ilości tak małych, jak to możliwe. Codziennie spożywaj **2 porcje naturalnych produktów mlecznych**, najlepiej fermentowanych, które są dobrym źródłem białka i wapnia (1 porcja to np. 1 kubek jogurtu). Wybieraj produkty niskotłuszczowe, zawierające maksymalnie do 3% tłuszczu. Zwracaj uwagę, aby **nie zawierały dodatków** w postaci np. słodkich musów owocowych czy czekolady.

Żywienie w cukrzycy

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Wybieraj kolorowe warzywa i owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe, orzechy i oliwę, które są bogate w polifenole. Są to składniki o działaniu przeciwutleniającym, które mają pozytywny wpływ na insulinowrażliwość tkanek.

Ogranicz spożycie słodczy i produktów zawierających w składzie cukier. Zwracaj uwagę na etykiety i wybieraj produkty o obniżonej zawartości cukru lub całkowicie go pozbawione. Czasami w takich produktach cukier może być zastąpiony słodzikami.

Badania wskazują, że naturalne słodziki (jak stewia) mogą wywierać pozytywny wpływ na zdrowie poprzez działanie przeciwutleniające. Natomiast wyniki dotyczące sztucznych słodzików (sukraloza, acesulfam K) wskazują na ich potencjalnie niekorzystny wpływ na skład mikrobioty (korzystne bakterie jelitowe), dlatego nie zaleca się ich regularnego spożywania.

Wypijaj co najmniej **1,5-2 l płynów dziennie** (chyba, że lekarz zaleci inaczej!). Napoje słodzone zastąp płynami bez dodatku cukru, przede wszystkim wodą, a także lekkimi naparami z herbat i ziół. Warto dbać o regularne nawadnianie organizmu pijąc małymi porcjami przez cały dzień.

Sposób przygotowania i kompozycji posiłków wpływa na tempo ich trawienia, a tym samym szybkość wzrostu stężenia glukozy i insuliny we krwi po ich zjedzeniu. Z tego powodu unikaj rozdrabniania i rozgotowywania potraw.

Korzystnie na tempo wzrostu glikemii poposiłkowej wpływać będą:

- ✓ komponowanie posiłków zgodnie z Talerzem Zdrowego Żywienia,
- ✓ obecność produktów fermentowanych i/lub kiszonych w posiłku,
- ✓ chłodzenie ugotowanych produktów będących źródłem węglowodanów złożonych (kaszy, ryżu lub ziemniaków), co skutkuje powstaniem skrobi opornej,
- ✓ jedzenie posiłków powoli i w spokoju.

Produkty będące **źródłem tłuszczu** również są elementem pełnowartościowego posiłku, jednak powinny być do niego dodawane w niewielkiej ilości. Zalecane są przede wszystkim oleje roślinne (olej rzepakowy, oliwa), orzechy, nasiona, pestki, awokado, czyli produkty bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe o działaniu przeciwzapalnym. Produkty będące źródłem nasyconych kwasów tłuszczowych, np. tłuste mięso, pełnotłusty nabiał, masło powinny być ograniczane. Dodając tłuszcz do potraw czy na patelnię **nie rób tego „na oko”** – zawsze użyj łyżki/łyżeczki do omierzenia porcji!

Wyeliminuj alkohol z diety. Wypijanie alkoholu do posiłku podwyższa poposiłkowe stężenie glukozy i tym samym zwiększa stężenie insuliny.

Zrezygnuj z palenia tytoniu. Zaprzestanie palenia zmniejsza między innymi ryzyko zawału serca i udaru mózgu.

Zadbaj o **odpowiednią jakość i ilość snu** (7-8 godzin dziennie). Staraj się kłaść się i wstawać o stałych porach. Godzinę przed snem nie korzystaj z urządzeń elektronicznych (telefon, tablet, komputer, telewizor), co ułatwi Ci zasypianie.

Jeśli przyjmujesz metforminę kontroluj poziom witaminy B12 we krwi.