

# LECZENIE CUKRZYCY DIETĄ

## DIETA JEST KONIECZNA NIEZALEŻNIE OD TYPU CUKRZYCY

Gdy nie trzeba przyjmować insuliny a poziom cukru we krwi jest naprawdę wysoki, lekarz może zalecić stosowanie tzw. leków hipoglikemizujących albo (rzadziej) wstrzykiwanie insuliny, dzięki którym obniżysz swój poziom cukru we krwi. To bardzo ważne, aby nie przekraczał on normy. Zbyt duża ilość cukru we krwi sprzyja bowiem wystąpieniu wielu problemów zdrowotnych, m.in. niebezpiecznych chorób układu krążenia. Podstawą leczenia cukrzycy typu 2 jest jednak odpowiedni sposób odżywiania.

### Jak obniżyć stężenie cukru

- Zadbaj o prawidłową masę ciała. Większość chorych z cukrzycą typu 2 cierpi na nadwagę lub otyłość, które przyczyniają się do nadmiaru cukru we krwi. Jeśli ważysz za dużo, rozpocznij odchudzanie, najlepiej po konsultacji z dietetykiem. Opracuj dla siebie konkretne zalecenia żywieniowe.
- Jedz często i o stałych porach. Taki sposób odżywiania pozwoli ci zapanować nad głodem i szybciej zrzucić zbędne kilogramy. Zjadaj 5 posiłków dziennie w odstępach około trzygodzinnych. Pierwszy zjedz zaraz po wstaniu z łóżka, ostatni - na 4 godziny przed snem.
- Wybieraj produkty o niskim indeksie glikemicznym. Dzięki nim unikniesz wahań stężenia cukru we krwi. A które mają niski indeks glikemiczny? Prostą wskazówką jest decydowanie się na produkty o jak najmniejszym stopniu przetworzenia.
- Zamiast po jasny chleb, sięgnij po pełnoziarnisty. Zastąp ziemniaki czy biały ryż grubą kaszą, pełnoziarnistym makaronem albo brązowym ryżem, otrębami, soją.
- Jedz produkty o małej zawartości tłuszczu. Zrezygnuj z pełnotłustych produktów mlecznych (zamiast nich używaj lekkich serków naturalnych, jedz chudy biały ser, jogurt), tłustych mięs i wędlin (zwłaszcza wieprzowych, jedz za to cielęcinę, indyka, królika, dziczyznę). Unikaj konserw mięsnych.
- Sięgaj po ryby przynajmniej 3 razy w tygodniu. Ma to duże znaczenie dla profilaktyki chorób układu krążenia, na które jesteś narażona. Pamiętaj jednak, by produkty te przyrządzać dietetycznie, np. piecz je w folii. Polecane gatunki ryb to: dorsz, mintaj, pstrąg, szczupak, sielawa.
- Ogranicz spożycie jajek. Nie jedz ich więcej niż 2-3 w ciągu tygodnia. Są źródłem dużej ilości cholesterolu, którego nadmiar może być przyczyną groźnej miażdżycy.
- Kilka razy dziennie jedz warzywa. Postaraj się, aby były one dodatkiem do większości twoich posiłków. Nie ograniczaj się jednak do kilku plasterków pomidora czy ogórka. W ciągu dnia zjadaj minimum 500-600 g warzyw. Zimą sięgaj po mrożonki, które mają dość wysoką wartość odżywczą. Polecane warzywa to: sałata zielona, kapusta pekińska, kiszona, kalafior, rzodkiewka, szparagi, cebula, kalarepa.
- Zmniejsz spożycie owoców. Pamiętaj, że są one źródłem dużej ilości kalorii. Najlepiej zjadaj je 2 razy dziennie w ilości około 300 g. W miarę możliwości ogranicz jedzenie dojrzałych bananów, winogron i suszonych owoców, które zawierają dużo cukru i kalorii. Polecane: grejpfruty i jabłka.
- Zrezygnuj z jedzenia słodczy. Całkowicie zakazane są batony, ciastka, paluszki, czekoladki, torty oraz dżemy, a także figi i orzeszki.
- Zwróć uwagę na to, co pijesz. Niektóre rodzaje napojów zawierają cukier, który wpływa na ich wysoką wartość kaloryczną. Zamiast wysokoenergetycznych napojów gazowanych lub słodzonych soków wybieraj napoje pozbawione dodatku cukru. Gaś pragnienie np. herbatkami na bazie suszonych owoców, delikatnymi naparami ziół, a także wodą i herbatą zieloną. Postaraj się natomiast wyeliminować ze swojej diety alkohol - zawiera dużo pustych kalorii.



### Gdy musisz przyjmować insulinę

Jeśli lekarz nakazał ci przyjmowanie insuliny, prawdopodobnie stwierdzono u ciebie cukrzycę typu 1. Czasami wskazaniem do jej wstrzykiwania jest również cukrzyca typu 2. Gdy choroba została zdiagnozowana niedawno, czeka cię długotrwała nauka, dzięki której lepiej poznasz swój organizm i będziesz umieć dobrze o niego zadbać. Początki nie są łatwe. Pamiętaj jednak, że nie jesteś sama i zawsze możesz zwrócić się o pomoc do prowadzącego cię diabetologa lub dietetyka. Lekarz określi liczbę dawek insuliny, jej rodzaj, poinformuje cię także o prawidłowym rozkładzie wymienników węglowodanowych (jednostka służąca do określenia ilości produktu zawierającego 10 g przyswajalnych węglowodanów) w ciągu dnia. Dietetyk zaś przedstawi szczegółowe zasady diety dopasowane do twojej konkretnej sytuacji, masy ciała, stylu życia i aktywności fizycznej.

### O czym warto pamiętać?

- Jedz często, jeśli jesteś leczony insuliną. Zazwyczaj lekarz zaleca jądanie 6 posiłków dziennie. Nie omijaj żadnego z nich. Niezjedzenie posiłku może spowodować niebezpieczne obniżenie stężenia cukru (hipoglikemia).
- Postaraj się utrzymać prawidłową wagę ciała. Bardzo często u osób z cukrzycą typu 1 jest ona za niska. O wartości kalorycznej optymalnej diety dla ciebie porozmawiaj z dietetykiem.

- Każdy z posiłków starannie planuj pod kątem wymienników węglowodanowych. W komponowaniu prawidłowych posiłków pomogą ci tabele wymienników, które możesz otrzymać w poradni diabetologicznej.
- Pamiętaj, że alkohol obniża stężenie cukru we krwi. Spożyty w zbyt dużych ilościach może być dla ciebie niebezpieczny.
- Kontroluj, co pijesz. Każdy napój z cukrem będzie dostarczał porcji węglowodanów, a tym samym wpływał na podniesienie poziomu glukozy. Nie używaj zatem do słodzenia cukru czy miodu, ale słodzika, np. aspartamu.
- Zachowaj ostrożność przy zażywaniu leków. Niektóre (np. tabletki do ssania na ból gardła, syropy) zawierają cukier. Na opakowaniu znajdziesz informację dotyczącą tego, ile go dostarczają.
- Intensywny wysiłek fizyczny przyczynia się do obniżenia poziomu cukru we krwi. Miej to na uwadze, gdy w trosce o swoją kondycję i zdrowie gimnastykujesz się, uprawiasz sport.

### Uwaga!

- Niesłuchanie ważne dla twojego zdrowia jest utrzymywanie stałego poziomu cukru we krwi. Zarówno za wysoki jego poziom, jak i za niski są dla ciebie niebezpieczne. Dlatego sprawdzaj go regularnie za pomocą glukometru.
- W przypadku konieczności wstrzykiwania insuliny kontroluj ilość węglowodanów w twoich posiłkach, bo podwyższają poziom cukru we krwi.

Źródło: [słodkiezycie.pl](http://słodkiezycie.pl)

Foto: Deviantart

