

CUKRZYCA – CHOROBA XXI WIEKU

CUKRZYCA – to choroba metaboliczna, której główną cechą jest hiperglikemia, będąca wynikiem bezwzględnego lub względnego niedoboru insuliny.

Nieleczona cukrzyca może powodować uszkodzenie, zaburzenie czynności lub niewydolność różnych narządów, szczególnie: oczu, nerek, nerwów czy serca i naczyń krwionośnych.

Wyróżniamy cztery rodzaje cukrzycy:

- cukrzyca typu I
- cukrzyca typu II
- cukrzyca ciążowa
- inne specyficzne typy cukrzycy

RODZAJE CUKRZYCY

CUKRZYCA TYPU I: to choroba o charakterze autoimmunologicznym, której cechą charakterystyczną jest to, że układ odpornościowy organizmu działa niekorzystnie na komórki trzustki produkujące insulinę, niszcząc je i powodując nieprawidłowości w ich funkcjonowaniu. Cukrzyca typu I ujawnia się u dzieci i młodzieży oraz u osób poniżej 30. roku życia. Stanowi około 5 do 10% wszystkich zachorowań na cukrzycę w Polsce.

CUKRZYCA TYPU II: jej cechą charakterystyczną jest to, że organizm nieprawidłowo wykorzystuje produkowaną insulinę lub wytwarza jej zbyt małą ilość. Występuje u 90-95% wszystkich chorych na cukrzycę.

RÓŻNICE

CUKRZYCA TYPU I

→ MECHANIZM

całkowity brak insuliny

→ OBJAWY

zazwyczaj rozwija się szybko, często w młodym wieku, objawy mogą być bardziej nasilone

→ LECZENIE

wymaga podawania insuliny

CUKRZYCA TYPU II

→ MECHANIZM

komórki stają się odporne na insulinę, a trzustka może nie produkować jej wystarczająco

→ OBJAWY

może rozwijać się powoli, często bezobjawowo lub z łagodnymi objawami

→ LECZENIE

możliwa jest kontrola poziomu cukru za pomocą zmiany stylu życia i leków doustnych, natomiast w niektórych przypadkach konieczna jest insulina

ZAKRESY REFERENCYJNE GLUKOZY WE KRWI

- poniżej 70 mg/dl – zbyt niski poziom cukru we krwi (hipoglikemia)
- 70 – 99 mg/dl – prawidłowy poziom cukru we krwi na czczo
- 100 – 125 mg/dl – nieprawidłowy poziom cukru we krwi na czczo
- powyżej 126 mg/dl przy więcej niż jednym pomiarze – cukrzyca

CZYNNIKI ZWIĘKSZAJĄCE RYZYKO CUKRZYCY

- nadwaga i otyłość (BMI ≥ 25)
- predyspozycje rodzinne do insulinooporności lub cukrzycy
- nadciśnienie tętnicze ($\geq 140/90$ mm Hg)
- zaburzenia gospodarki lipidowej (cholesterol ogółem >190 mg/dl, LDL >115 mg/dl, HDL <40 mg/dl)
- choroby układu sercowo-naczyniowego
- nieprawidłowa dieta
- niska aktywność fizyczna

OBJAWY CUKRZYCY



Zawsze
spragniony



Zawsze
zmęczony



Rozmyty
obraz



Problemy
seksualne



Rany, które
się nie goją



Drętwienie lub
mrowienie w dłoniach
lub stopach



Infekcje
intymne



Częste
oddawanie
moczu



Zawsze
głodny



Utrata masy
ciała

Jeśli masz niektóre z
powyższych objawów,
zalecamy konsultację
ze specjalistą



KRYTERIA ROZPOZNANIA CUKRZYCY

ROZPOZNANIE CUKRZYCY - JEŚLI SPEŁNIONE JEST ≥ 1 Z KRYTERIÓW:

- **GLIKEMIA NA CZCZO w dwukrotnym pomiarze:** ≥ 126 mg/dl
 - **GLIKEMIA 2H W OGGT:** ≥ 200 mg/dl
- **GLIKEMIA PRZYGODNA:** ≥ 200 mg/dl z typowymi objawami hiperglikemii
 - **HEMOGLOBINA GLIKOWANA (HbA_{1c}):** $\geq 6,5\%$

ZASADY KOMPONOWANIA POSIŁKÓW

1. **KALORYCZNOŚĆ:** otyłość w dużej mierze może przyczyniać się do rozwoju cukrzycy, dlatego jeśli masz problem z nadmierną masą ciała, zastosuj dietę redukcyjną.
2. **WĘGLOWODANY:** węglowodany powinny dostarczać około 45-50% całkowitej energii w ciągu dnia, a ich źródłem powinny być pełnoziarniste produkty zbożowe, np. pełnoziarniste pieczywo, razowy makaron czy gruboziarniste kasze.
3. **TŁUSZCZE:** powinny dostarczać około 25-35% wartości energetycznej diety, a dieta cukrzyka powinna uwzględniać głównie tłuszcze pochodzenia roślinnego, np. oleje roślinne, orzechy, pestki czy nasiona.
4. **BIĄŁKO:** energia pochodząca z białek powinna dostarczać około 15% kalorii spożywanych w ciągu dnia, a źródłem białka powinny być: mięso, nabiał, ryby, jaja czy nasiona roślin strączkowych.
5. **WARZYWA I OWOCE:** minimum 400 g, z przewagą warzyw ($\frac{3}{4}$ warzywa i $\frac{1}{4}$ owoce), najlepiej dodawać porcję warzyw do każdego posiłku, głównie warzywa surowe, duszone lub ugotowane al dente.

**CUKRZYCA A CODZIENNE ŻYCIE:
JAK RADZIĆ SOBIE Z CHOROBA –
PRAKTYCZNE PORADY**

1. Posiłki powinny być pełnowartościowe: dzięki obecności białka, tłuszczu oraz błonnika pokarmowego, węglowodany trawią się i wchłaniają wolniej.
2. Produkty węglowodanowe powinny być spożywane z produktami białkowymi i tłuszczowymi.
3. Stosuj triki obniżające indeks glikemiczny posiłków:
 - **gotuj al dente:** im krótszy czas gotowania, tym dłuższy czas trawienia zawartych w produktach węglowodanów i niższy indeks glikemiczny
 - **przelewanie zimną wodą:** przelanie ugotowanego produktu zimną wodą sprawia, że tworzy się w nim tzw. skrobia oporna, czyli taka frakcja błonnika, a błonnik wpływa na redukcję indeksu glikemicznego posiłku
 - **nie rozdrabnianie produktów w nadmierny sposób:** dzięki temu trawienie i rozkład węglowodanów będzie wolniejsze
4. Wybieraj owoce młode i mniej dojrzałe, ponieważ mają one niższy indeks glikemiczny.
5. Wybieraj bezkaloryczne napoje, ponieważ cukier w formie płynnej wchłania się bardzo szybko, a co za tym idzie powoduje szybki wzrost poziomu glukozy we krwi.
6. Zacznij posiłek od spożycia warzyw, następnie produktów będących źródłem białka i tłuszczu, a dopiero na koniec sięgnij po produkty węglowodanowe – taka kolejność sprzyja uzyskaniu niższej glikemii poposiłkowej.

NAJWAŻNIEJSZE ZALECENIA W CUKRZYCY

- należy spożywać 4-6 posiłków dziennie
- ostatni posiłek należy spożyć 2-3 godziny przed snem
- należy wyeliminować podjadanie między posiłkami
- ograniczenie spożycia węglowodanów prostych, np. słodycze, napoje słodzone, miód
- wyeliminowanie żywności wysokoprzetworzonej: żywność typu fast-food, dania typu instant, gotowe dania mrożone, np. pizza, zapiekanki
- należy ograniczyć spożycie soli kuchennej (do 5g na dobę)
- należy spożywać produkty i potrawy o niskim indeksie glikemicznym (IG <55), np. jaja, mięso, ryby, warzywa, większość surowych owoców, orzechy i nasiona, grube kasze

NAJWAŻNIEJSZE ZALECENIA W CUKRZYCY

- należy zadbać o odpowiednie nawodnienie: woda, napoje bez dodatku cukru (minimum 1,5-2 l)
- eliminacja używek: palenie tytoniu, alkohol
- należy zadbać o regularną aktywność fizyczną (minimum 30 minut umiarkowanej aktywności fizycznej każdego dnia)
- należy zadbać o odpowiednią ilość snu (7-8 godzin dziennie)

CIEKAWOSTKI:

- badania pokazują, że **picie zielonej herbaty** poprawia kontrolę glikemii
- produktami o korzystnym wpływie na insulinowrażliwość i obniżenie stężenia glukozy mogą być: **cynamon, kurkuma, czosnek, morwa biała**

INDEKS GLIKEMICZNY

NISKI IG <55

- warzywa
- nabiał bez dodatku cukru
- orzechy i nasiona
- mięso, ryby, jaja
- większość surowych owoców i nasion roślin strączkowych
- grube kasze

ŚREDNI IG 56-69

- chleb żytni, razowy
- kasza jaglana
- płatki owsiane gotowane
- niektóre gotowane warzywa

WYSOKI IG >70

- chleb i pieczywo białe
- kasza manna
- słodycze
- płatki kukurydziane
- napoje gazowane
- frytki

INDEKS GLIKEMICZNY – to wskaźnik, który pokazuje, jak szybko dany produkt spożywczy podnosi poziom glukozy we krwi po jego spożyciu.

PODSUMOWANIE

1. **Cukrzyca** to przewlekła choroba metaboliczna związana z zaburzeniami gospodarki węglowodanowej.
2. Najczęściej wyróżniamy **cukrzycę typu I i typu II**.
3. Kluczowe znaczenie ma odpowiednia **dieta, aktywność fizyczna oraz kontrola glikemii**.
4. **Regularne badania** (glikemia, HbA1c) są niezbędne w monitorowaniu choroby.
5. Świadomość i profilaktyka **mogą zmniejszyć ryzyko zachorowania** na cukrzycę typu II.

CUKRZYCA NIE MUSI OGRANICZAĆ ŻYCIA – POD WARUNKIEM, ŻE TO MY JĄ KONTROLUJEMY, A NIE ONA NAS!

CUKRZYCA



źródło: <https://eskulap-chojnice.pl/profilaktyka/cukrzyca/>

BIBLIOGRAFIA

1. Lange, E., 7., & Włodarek, D. Współczesna dietoterapia. Warszawa: PZWL Wydawnictwo Lekarskie.
2. <https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/cukrzyca-jak-jej-zapobiec>
3. <https://ncez.pzh.gov.pl/choroba-a-dieta/cukrzyca-i-insulinoopornosc/e-book-zywienie-w-cu-krzycy-typu-2-i-insulinoopornosci/>

DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ!