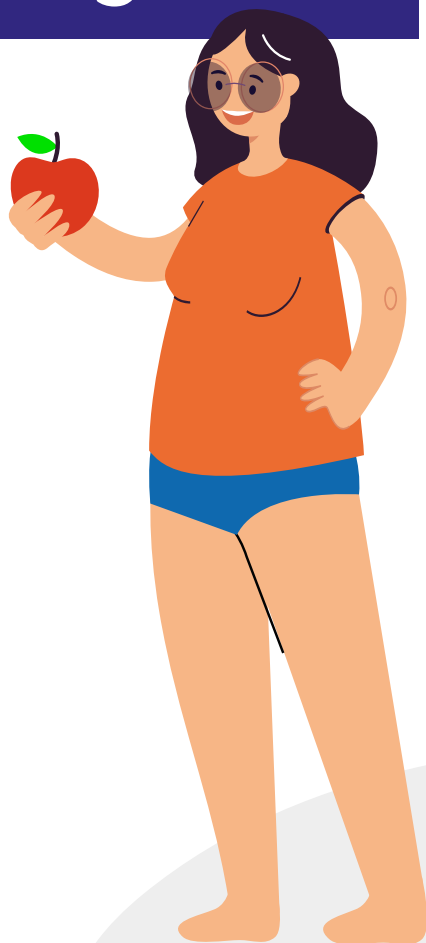


Z cukrzycą typu 2 w praktyce

Terapia dostosowana
do etapu rozwoju choroby
+ zdrowe odżywianie
+ aktywność fizyczna
= filary postępowania
przy cukrzycy typu 2.



MERCK



**POLSKIE
STOWARZYSZENIE
DIABETYKÓW**

Na jakim etapie rozwoju cukrzycy typu 2 jesteś?

Nieprawidłowa masa ciała
(BMI 25-26) lub otyłość (BMI > 30)

➔ dieta, aktywność fizyczna

Insulinooporność
tłuszcz trzewny, glikemia prawidłowa, wysokie stężenie insuliny

➔ dieta o niskim IG, aktywność fizyczna, redukcja tkanki tłuszczowej trzewnej

Początkowe stadium cukrzycy typu 2
hiperglikemia, wysokie stężenie insuliny

➔ dieta, aktywność fizyczna, leki, które poprawiają wrażliwość tkanek na działanie własnej insuliny

Drugi etap rozwoju cukrzycy typu 2
hiperglikemia + spadek produkcji własnej insuliny

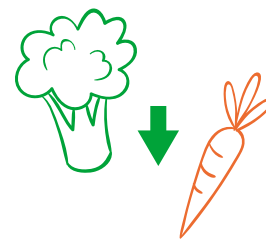
➔ dieta o niskim IG + aktywność, leki z różnych grup terapeutycznych

Trzeci etap rozwoju cukrzycy typu 2
hiperglikemia mimo przyjmowania różnych leków

➔ dieta o niskim IG, aktywność fizyczna, insulina

Zalecenia do żywienia:

- Wyeliminuj cukry proste
- Jadaj **regularnie** niewielkie porcje
- Nie rezygnuj ze **śniadań**
- Jedz spokojnie, bez rozpraszaczy
- Dodawaj **warzywa** do każdego posiłku
- Zjadaj garść **orzechów** dziennie
- Dodawaj do potraw **pestki dyni, słonecznika, nasiona chia**
- Zjadaj w odpowiedniej kolejności, **najpierw warzywa, następnie białko i tłuszcze, a na koniec węglowodany.**



Wybieraj produkty:

- O niskim ładunku glikemicznym
- O dużym potencjale antyoksydacyjnym
- Ubogie w związki i działania promiażdżycowym, takie jak kwasy trans
- Bogate w substancje mineralne
- Obniżające ciśnienie tętnicze

Talerz diabetyka

45% energii
węglowodany
o niskim IG

25-40% energii
z tłuszczów



15-20% energii
z białka

Ciekawostka

Wykorzystuj dobroczynne właściwości fasoli, która jest doskonałym źródłem białka roślinnego. Poszukaj przepisów na dania i desery z fasoli.

Rada

Prawidłowe żywienie to nie tylko cukry w normie. Zwracaj uwagę na masę ciała, poziom energii, jakość snu oraz parametry takie jak stężenie cholesterolu i ciśnienie tętnicze. Wszystko to pośrednio zależy od tego, jak się odżywasz.



Jaką aktywność wybrać?

Aktywność może zastąpić wiele leków,
ale żaden lek **nie zastąpi** aktywności.

Aktywność fizyczna **nie równa się**
wyczynowe uprawianie sportu.

Aby doświadczać dobroczynnego wpływu aktywności na zdrowie wystarczy:

- Robić dziennie **7500 kroków**
- Kilka razy w tygodniu chodzić na dłuższe (ok. 5 km) **spacery**



Idealne aktywności dla diabetyków to także:

- Nordic walking
- Jazda rowerem
- Pływanie
- Gry zespołowe



Postaw na umiarkowaną aktywność fizyczną,
podczas której tętno osiąga **60% tętna maksymalnego**.

Wzór na tętno maksymalne to **220 minus wiek**.

Niniejsze opracowanie nie zastępuje porady lekarskiej. We wszystkich kwestiach związanych z leczeniem cukrzycy konsultuj się ze swoim lekarzem prowadzącym.