

Cukrzyca to choroba metaboliczna charakteryzująca się podwyższonym poziomem glukozy we krwi (hiperglikemia).

Objawy, które mogą sugerować cukrzycę to między innymi: senność, osłabienie, zwiększone pragnienie, częste oddawanie moczu. Warto zrobić wtedy badania oznaczenie glukozy we krwi.

Cukrzyca stała się chorobą naszych czasów – w Polsce zmagają się z nią prawie 3 mln osób.

GŁÓWNE ZASADY ŻYWIENIA W CUKRZYCY

- ✓ **Posiłki powinny być spożywane regularnie**, a ich kaloryczność dostosowana do indywidualnego trybu życia
- ✓ Należy **ograniczyć spożycie cukrów prostych** (wykluczenie przetworzonej żywności, napojów, słodkich jogurtów, przekąsek)
- ✓ Z diety należy **wyeliminować cukier dodany**. Można stosować słodziki, np. stewię
- ✓ Produkty powinny mieć **niski lub średni indeks glikemiczny (IG)**, dużo **błonnik**a (surowe warzywa, niektóre surowe owoce, ciemne pieczywo, grube kasze)
- ✓ Zaleca się spożywanie **znacznie więcej warzyw niż owoców (łącznie 4-5 porcji)**. Szczególnie polecane warzywa to: sałaty, pomidory, papryka, kapusta, marchew surowa, a najlepsze owoce dla cukrzyka to: owoce jagodowe (maliny, jagody, truskawki)
- ✓ Dieta powinna być bogata w **nienasycone tłuszcze pochodzenia roślinnego** (oleje roślinne, oliwa, awokado) oraz zwierzęce (tłuste ryby morskie) – bogate źródło omega-3
- ✓ Jeśli przyjmujesz metforminę, pamiętaj, aby **kontrolować poziom witaminy B12** – możesz doświadczyć jej niedoboru
- ✓ **Unikaj alkoholu** – może powodować niebezpieczne spadki poziomu glukozy (hipoglikemia), a słodkie alkohole są źródłem niekorzystnych cukrów prostych
- ✓ **Rzuć palenie**

Oprócz diety bardzo ważna jest regularna aktywność fizyczna – pamiętajmy o jeździe na rowerze, marszach lub innych aktywnościach, na które możemy sobie pozwolić.

JADŁOSPIS PRZY CUKRZYCY

DZIEŃ	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA
I	omlet wytrawny z papryką i cukinią	grejpfrut	pieczona ryba, kapusta kiszona	pieczony batat	twarożek z warzywami i ciemnym pieczywem
II	jajka faszerowane, pomidor, ogórek, papryka, pieczywo ciemne	jogurt naturalny, maliny	pieczone tofu marynowane paprykowe, papryka pieczona, gotowane szparagi	brokuły gotowane	ciecierzyca w curry z pomidorami, papryką i natką pietruszki
III	ciemne pieczywo, pieczony indyk, kiszony ogórek, rzodkiewka, sałata, pomidor/papryka	koktajl z kefiru i malin	cukinia faszerowana mięsem drobiowym i zapiekana w piekarniku	pomidory z pietruszką/kolendrą, cebulą polane oliwą	sałatka: sałata/rukola/roszponka, jajko na twardo, papryka, oliwki, tuńczyk, oliwa, zioła

BIBLIOGRAFIA

1. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego. Zalecenia kliniczne dotyczące postępowania u chorych na cukrzycę. *Diabetologia Praktyczna*. 2018;4(1).