

**Dokument:** Wskazówki pielęgnacyjne dla pacjentów z cukrzycą

## **Masz cukrzycę? Te wiadomości są dla Ciebie**

Cukrzyca to jedna z najpoważniejszych chorób cywilizacyjnych – potwierdzają to statystyki. Jest to choroba gdzie obserwuje się podwyższony poziom cukru we krwi spowodowany zaburzeniami związanymi z wytwarzaniem insuliny lub jej działaniem. Insulina to hormon, dzięki któremu cukier jest transportowany przez krew do poszczególnych komórek. Najczęściej w świecie występuje cukrzyca typu 2 i charakteryzuje się zmniejszoną wrażliwością komórek organizmu na insulinę, to tzw. insulinooporność, organizm chorego ma większe zapotrzebowanie na ten hormon, ale na dłuższą metę nie jest go w stanie produkować w tak dużej ilości. Bronią do walki z cukrzycą jest dieta, ruch i leki.

### **Jak jeść gdy masz cukrzycę?**

Osoby cierpiące na cukrzycę powinny zwrócić szczególną uwagę na sposób przygotowania potraw, częstotliwość spożywania posiłków, aktywność fizyczną oraz dodatkowo kontrolować poziom cukru we krwi za pomocą glukometru.

#### **Przyrządzanie potraw**

To jak przygotowujemy potrawy ma szczególne znaczenie w przypadku osób chorych na cukrzycę. Bez obaw, nie musisz narzucać sobie męczących i zniechęcających do jedzenia restrykcji, wystarczy że przyjmiesz kilka podstawowych i zdrowych zasad:

1. Staraj się spożywać warzywa i owoce na surowo, jeśli koniecznie musisz je ugotować, to rób to krótko i używaj mało wody.
2. Do gotowanych warzyw dodawaj niewielką ilość oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego – to zwiększy przyswajalność witamin rozpuszczalnych w tłuszczu!
3. Nie smaż!
4. Mięso, drób i ryby gotuj w wodzie, na parze, w specjalnym naczyniu do gotowania bez wody, soli i tłuszczu, piecz w folii aluminiowej, rękawie foliowym, naczyniu żaroodpornym lub duś.
5. Do obróbki termicznej używaj tylko oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego.
6. Zamiast wędlin kładź na kanapki plasterki gotowanego lub pieczonego mięsa. Pamiętaj, że wędliny zawierają dużo soli.
7. Spróbuj zastąpić sól ziołowymi przyprawami.

#### **Jak często mogę jeść?**

1. Przede wszystkim jedz regularnie – to pomoże unormować poziom glukozy we krwi i wpłynie na zmniejszenie apetytu.
2. Specjaliści radzą – jedz 4 – 6 posiłków dziennie, z czego 3 posiłki mają być główne, a 1 – 3 małe (w zależności od sposobu leczenia oraz indywidualnych zaleceń lekarza).
3. Kontroluj poziom glukozy za pomocą glukometru, jeśli go nie masz kup! (pomoże ci lekarz lub pielęgniarka rodzinna).
4. Kontroluj poziom glikemii codziennie na czczo.
5. Jeśli stosujesz insulinę rób to przed każdą dawką insuliny.

## Co jeść w cukrzycy typu 2?

1. Cukry – mówiąc o diecie cukrzycowej należy wspomnieć o cukrach, czyli węglowodanach. Cukry proste tj. fruktoza i glukoza znajdujące się we wszystkich produktach, wielu owocach, zwłaszcza suszonych, wchłaniają się bardzo łatwo, powodują gwałtowne podniesienie poziomu cukru we krwi. Nie jest to odpowiednie dla dobrej kontroli cukrzycy. Dlatego zaleca się unikanie cukrów prostych na rzecz produktów zawierających cukry złożone. Najlepszym przykładem tego węglowodanu jest skrobia, zawarta między innymi w ziarnach zbóż, warzywach mało słodkich owocach (grejfrut). Bez obaw w diecie można stosować zielone i czerwone warzywa niskowęglowodanowe są to: kapusta, kalafior, szpinak, ogórki, sałata, pomidory, rzodkiewka, papryka. Ilościowo poziom przyjmowanych węglowodanów powinien wynosić 140-400g na dobę.
2. Tłuszcze – w dobrze dobranej diecie tłuszcze nie powinny przekraczać 20-30 % wartości kalorycznej pożywienia, w przypadku diety cukrzycowej ogromne znaczenie ma rodzaj spożywanych tłuszczów. Zwierzęce zawierające dużo nasyconych kwasów tłuszczowych i cholesterolu znacznie zwiększają ryzyko miażdżycy, które i tak jest wysokie u osób z cukrzycą. Dlatego należy spożywać tłuszcze roślinne a wyeliminować z diety: smalec, słoninę i masło a także ciasta z kremem i inne tłuste słodycze.
3. Białka – w diecie cukrzycowej nie może zabraknąć białka. Jakościowo najlepsze, gdyż zawiera komplet aminokwasów, jest białko zwierzęce. Pamiętając, że mięso to również tłuszcze zwierzęce, należy jadłospis uzupełnić o białko roślinne. Preferowane są chude gatunki mięs i wędlin, ryby, mleko odtłuszczone, sery raczej białe. W przypadku choroby nerek należy ograniczyć spożywanie białek zgodnie z zaleceniem lekarza.

**Ważne!** Dieta cukrzycowa wymaga większej dyscypliny, jednak konsekwencje jej nieprzestrzegania są poważne.

## Ruch – walcz z cukrzycą aktywnie!

1. Ruch to część leczenia cukrzycy, podobnie jak dieta czy leki. Dlaczego? – ruch działa podobnie do insuliny, której brakuje w Twoim organizmie, wysiłek zwiększa zużycie cukru przez komórki mięśniowe, co prowadzi do spadku poziomu cukru we krwi.
2. Regularny wysiłek pomoże Ci osiągnąć kryteria wyrównania cukrzycy: stężenia cukru i lipidów we krwi, wartość hemoglobiny glikowanej oraz ciśnienia tętniczego czyli pomoże Ci zminimalizować ryzyko wystąpienia powikłań cukrzycy.

## Jak się ruszać?

1. Wysiłek fizyczny jest jak lekarstwo – stosuj go więc jak lekarstwo regularnie i w stałych dawkach.
2. Intensywność wysiłku skonsultuj z lekarzem, gdyż powinien być dostosowany do Twojej kondycji i stanu zdrowia.
3. Nie chodzi tu o wyczynowe uprawianie sportu, a zwykły spacer, a jeśli masz lepszą kondycję o jazdę na rowerze czy pływanie.
4. Zaczynaj powoli od 10 min. Spaceru dziennie, jeśli dobrze się czujesz przy wykonywanym wysiłku, wydłuż jego czas i zwiększ intensywność ćwiczeń.
5. Jeśli jednak podczas wysiłku, źle się poczujesz, będzie Ci duszno lub poczujesz ból w klatce piersiowej, zmniejsz aktywność do takiej przy której nie odczuwasz żadnych dolegliwości i niezwłocznie skontaktuj się z lekarzem!

## ABC leczenia cukrzycy

Po pierwsze, dieta – podstawą leczenia cukrzycy jest dieta, bez dyscypliny w jedzeniu nie uda Ci się osiągnąć prawidłowych stężeń cukru we krwi

1. Jedz 3 – 6 posiłków dziennie i o stałych porach
2. Nie podjadaj między posiłkami
3. Ważne jest zarówno to co jesz jak i w jakich ilościach
4. Unikaj wszystkiego co zawiera cukry proste
5. Ogranicz ilość soli i cholesterolu
6. Zadbaj aby na Twoim talerzu nie zabrakło warzyw

Po drugie, ruch – to twój sprzymierzeniec w walce z cukrzyca

1. Regularna aktywność fizyczna jest częścią leczenia
2. Intensywność ćwiczeń dostosuj do kondycji
3. Pamiętaj aby przed podejmowaniem większego wysiłku zjeść wcześniej odpowiedni posiłek, gdyż w tej sytuacji może dojść do nadmiernego spadku stężenia glukozy we krwi co bezpośrednio zagraża Twojemu zdrowiu i życiu

Po trzecie, leki

1. W leczeniu cukrzycy stosuje się tabletki, czyli doustne leki przeciwcukrzycowe, dobiera je lekarz w zależności od indywidualnych potrzeb, poinformuje jak stosować i w jakich dawkach.
2. Stosuje się również insulinę wstrzykiwaną podskórną, którą również dobierze lekarz w zależności od Twoich potrzeb.

Po czwarte, leczenie innych chorób

1. Współistniejące choroby zwiększają ryzyko powikłań cukrzycy, najistotniejsze to: nadciśnienie tętnicze, choroba wieńcowa, niewydolność nerek, zbyt wysoki cholesterol. Staraj się o jak najlepsze ich leczenie!
2. Jeśli masz nadwagę staraj się osiągnąć i utrzymać prawidłową masę ciała
3. Unikaj palenia papierosów.

Po piąte, kontrola leczenia – samokontrola czyli samodzielne wykonywanie pomiarów stężenia cukrów we krwi oraz pomiary ciśnienia tętniczego krwi.

### Ważne!

Nie ma leczenia cukrzycy bez edukacji, im lepiej poznasz i zrozumiesz swoją chorobę tym lepiej będziesz mógł ją leczyć i kontrolować.