



WARSZAWSKI
UNIwersytet
MEDYCZNY

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

Voeding
Leflt

Powered by



CARE4Diabetes

Książka uczestnika



Dofinansowane przez
Unię Europejską



CARE ⁴
DIABETES
Joint Action



CARE4Diabetes

Zmniejszenie obciążenia chorobami niezakaźnymi poprzez wdrożenie wielodyscyplinarnej interwencji ukierunkowanej na zmianę stylu życia w grupie pacjentów z cukrzycą typu 2

Numer projektu: 101082427

Funded by the European Union.

Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or HADEA. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them. Projekt współfinansowany ze środków polskiego Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego w ramach programu pn. Projekty Międzynarodowe Współfinansowane.

Zastrzeżenie

Książka uczestnika powstała jako integralna część projektu CARE4Diabetes - "Zmniejszenie obciążenia chorobami niezakaźnymi poprzez wdrożenie wielodyscyplinarnej interwencji ukierunkowanej na zmianę stylu życia w grupie pacjentów z cukrzycą typu 2."

Pomysły i porady w tej książce służą jedynie jako inspiracja, aby pomóc Ci osiągnąć inny styl życia. Książka ma na celu wsparcie projektu i nigdy nie zastąpi porady lekarza podstawowej opieki zdrowotnej.

Książka ta nie jest wyraźnie przeznaczona jako przewodnik sam w sobie i nie może być wykorzystywana przez osoby trzecie. Zawsze skontaktuj się z lekarzem, jeśli potrzebujesz porady lekarskiej.

Żadna część tej publikacji nie może być reprodukowana, upubliczniana za pomocą druku, fotografii lub innych środków bez uprzedniej zgody Narodowego Fundusz Zdrowia jako wydawcy publikacji.

JAK POWINIENIEŚ CZYTAĆ TĘ KSIĄŻKĘ?

Książka składa się z trzech części

Przedmowa

Część 1: Na początek

W tym rozdziale zostanie zadane kilka pytań, abyś zastanowił/a się nad powodami, dla których bierzesz udział w programie CARE4Diabetes. Dodatkowo przedstawimy kilka praktycznych wskazówek, jak rozpocząć proces wprowadzania zmian w stylu życia.

Część 2: Zasady i wyjaśnienia

W tym rozdziale przeczytasz o założeniach programu CARE4Diabetes i otrzymasz wiele istotnych informacji dotyczących cukrzycy oraz zdrowego stylu życia.

Część 3: Pierwsze kroki

Teraz, po zapoznaniu się z wszystkimi informacjami, nadszedł czas, aby zacząć proces zmian.

WITAJ W PROGRAMIE CARE4DIABETES

W leczeniu cukrzycy typu 2 zasadnicze znaczenie ma modyfikacja stylu życia polegająca przede wszystkim na zmianie nawyków żywieniowych oraz zwiększeniu aktywności fizycznej. Ma to istotne znaczenie w poprawie ogólnego stanu zdrowia oraz prewencji i leczeniu przewlekłych powikłań cukrzycy. Według wytycznych Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego, oprócz ww. aspektów należy również zwrócić uwagę na inne składowe terapeutycznego stylu życia obejmujące m.in. optymalny czas snu oraz unikanie stresu.

W przedmiotowej książce opisane zostały główne założenia programu CARE4Diabetes. Niniejsza pozycja stanowi polską adaptację holenderskiego wydania książki opracowanej przez organizację „Voeding Leeft” w ramach programu „ReverseDiabetes2Now”, uznanego przez Unię Europejską za najlepszą praktykę stosowaną w procesie leczenia cukrzycy typu 2.

Z książki tej dowiesz się, że nieprzetworzone, zróżnicowane jedzenie jest nie tylko bardzo smaczne, ale także ma pozytywny wpływ na Twoje zdrowie i wyrównanie cukrzycy. Dowiesz się również, że istnieją inne rodzaje ćwiczeń niż intensywne sporty, które możesz z powodzeniem wprowadzić do swojej codzienności. Ponadto zwrócimy Twoją uwagę na istotność odpowiedniej długości i jakości snu oraz na korzystny wpływ regularnie wykonywanych ćwiczeń relaksacyjnych.

Wierzmy, że wspólnie z zespołem naszych ekspertów - dietetyków, pielęgniarek i psychologów pracujących przy wsparciu lekarzy diabetologów, uda Ci się osiągnąć Twój cel - znacznie spowolnić rozwój cukrzycy oraz zmniejszyć ryzyko jej powikłań.

Życzymy wszystkiego co najlepsze i gratulujemy przystąpienia do programu,
Zespół programu CARE4Diabetes





Na początek

NA POCZĄTEK

Bierzesz udział w programie CARE4Diabetes – gratulujemy dokonania tego fantastycznego pierwszego kroku! Chcielibyśmy prosić, abyś na początku wykonał/a poniższe ćwiczenie relaksacyjne

Usiądź na krześle. Połóż stopy na ziemi. Poczuj swoje ciało siedzące na krześle oraz ubranie na Twoim ciele. Weź głęboki oddech, aż tak głęboki, że osiągnie najgłębszy punkt brzucha (Twoja jama brzuszna może rozszerzać się na zewnątrz). Weź głęboki wydech. Wstrzymaj oddech na dwie sekundy, zanim znowu weźmiesz wdech. Zrób to trzy razy.

Jeśli chcesz, zamknij oczy. Następnie zadaj sobie pytanie: jaki jest powód, dla którego biorę udział w programie? Zignoruj wszelkie inne myśli, które nie są związane z tym tematem. Spróbuj słuchać tylko tych odpowiedzi, które są związane z tematyką naszych rozważań. Zapytaj siebie: nad czym chcę pracować i dlaczego jest to dla mnie ważne?

Tak jak wcześniej weź jeszcze kilka głębokich oddechów. Czas na następne pytanie: Co będę mógł/mogła robić, jeśli osiągnę swoje cele? Jak będzie wyglądało moje życie? Spróbuj sobie to zwizualizować.

Zrelaksuj się, oddychaj spokojnie i zapisz to, co właśnie odkryłeś podczas tego ćwiczenia relaksacyjnego.

Nie martw się, jeśli zmagasz się z tym ćwiczeniem. Po prostu spróbuj ponownie za kilka dni.

O zmianie stylu życia

Ludzie z natury niechętnie się zmieniają. Wolimy trzymać się wzorców które znamy, nawet jeśli wiemy, że coś można zrobić inaczej. Więc od czego należy zacząć?

Poniżej kilka przydatnych wskazówek, które warto poznać już na samym początku procesu podejmowania zmian - z przyjemnością wesprzemy Cię w tym procesie!

1. Większość uczestników programu CARE4Diabetes uważa, że proponowane jedzenie jest smaczne i sycące, dzięki czemu łatwo im przestrzegać zasad programu.
2. Nie jesteś sam: będziesz uczestniczył/a w programie w grupie 20 osobowej. W tej społeczności możesz znaleźć wsparcie i inspirację (zarówno podczas spotkań stacjonarnych, jak i online).
3. Wszystkie rzeczy są trudne, zanim staną się łatwe oraz osiągalne – wiemy o tym bardzo dobrze, ponieważ wspieraliśmy już wiele osób w zmianie stylu życia i diety.

Poczuj to

Podczas spotkań programowych będziemy dużo mówić o stylu życia i cukrzycy typu 2. Ta książka jest również pełna wartościowych informacji. Jednak bez względu na to, jak cenne są wszystkie przekazywane informacje, najważniejszą rzeczą dla nas jest to, że zauważysz, jak wpływa na Ciebie Twój styl życia. Jak się czujesz po zjedzeniu danego posiłku? Czy to było odżywcze? Czy zjadłeś/aś wystarczająco dużo? Jakie jest stężenie glikemii we krwi po Twoich posiłkach?

Każda osoba jest inna i reaguje inaczej. Twoje ciało jest doskonałym wskaźnikiem tego, co jest dla Ciebie dobre. Jeśli nie jesteś przyzwyczajony/a do słuchania znaków wysyłanych przez Twój organizm, identyfikacja ich może być na początku trudna. Zachęcamy Cię jednak do podjęcia próby wsłuchania się/obserwacji swoich reakcji – będziesz zaskoczony/a.





Zasady
i wyjaśnienia

ZASADY I WYJAŚNIENIA

Przyczyny cukrzycy typu 2 oraz główne założenia programu CARE4Diabetes

Różne czynniki przyczyniają się do rozwoju cukrzycy typu 2. Główną rolę odgrywają zarówno czynniki genetyczne, jak i styl życia. Jeśli przeanalizujemy jeden z najistotniejszych i modyfikowalnych czynników rozwoju cukrzycy typu 2, jakim jest sposób odżywiania, zauważamy, że na przestrzeni lat zaszło w nim wiele zmian, szczególnie w krajach rozwiniętych. Zmiany te obejmują wysokie spożycie żywności przetworzonej, takiej jak biały chleb, rafinowany makaron i ryż. Produkty te charakteryzują się wysokim indeksem glikemicznym związanym z nadmiernym mieleniem ziarna w procesie produkcyjnym, co w konsekwencji prowadzi do znacznego obniżenia zawartości cennych składników odżywczych, w tym błonnika pokarmowego. Dodatkowo zaobserwowano zwiększone spożycie wyrobów cukierniczych, słodzonych napojów gazowanych oraz przetworzonego mięsa (np. wędliny, kiełbasy, parówki). Opisywana „dieta zachodnia” zawiera również zbyt małą ilość nieprzetworzonej żywności, takiej jak warzywa, owoce, nasiona roślin strączkowych oraz orzechy i pestki.

W programie CARE4Diabetes, poprzez wdrożenie zdrowego stylu życia, chcemy uzyskać jak najdłuższą remisję cukrzycy typu 2. Głównie poprzez jedzenie jak największej ilości nieprzetworzonej żywności. Ponadto zawsze łączymy zdrowe odżywianie z innymi elementami zdrowego stylu życia. Ćwiczenia, sen i relaks są również jego bardzo ważną częścią.

Pożywienie składa się z wielu składników odżywczych, takich jak białka, tłuszcze i węglowodany. Nasz organizm rozkłada węglowodany na glukozę, która przechodzi do krwiobiegu. Trzustka otrzymuje sygnał, że stężenie glukozy (cukru) we krwi wzrasta i wytwarza insulinę. Insulina powoduje, że glukoza jest wchłaniana przez organizm. Jednak nadmierna produkcja insuliny (spowodowana przez spożywanie dużej ilości rafinowanych ziaren zbóż, produktów bogatych w cukier itp.) może „zmęczyć” organizm, czyniąc go mniej wrażliwym na insulinę. Trzustka początkowo próbuje to rozwiązać, wytwarzając jeszcze więcej insuliny. Natomiast w pewnym momencie może to spowodować wyczerpanie trzustki i wytwarzanie insuliny w mniejszej ilości. W rezultacie stężenie glukozy (cukru) we krwi wzrasta i nie powraca do prawidłowego stężenia. W programie CARE4Diabetes próbujemy zmienić ten patologiczny mechanizm - zwiększyć wrażliwość Twojego organizmu na insulinę i uzyskać remisję choroby. W tym rozdziale szczegółowo zajmiemy się czterema składowymi zdrowego stylu życia - tj. dietą, ćwiczeniami, relaksem i snem. Mamy nadzieję, że ten nowy styl życia przyniesie korzyści zdrowotne również Tobie.

CARE4Diabetes



**Zdrowe
jedzenie**



**Aktywność
fizyczna**



Dobry sen



Relaks



**Zmniejszenie
dawek leków**

ŻYWIENIE

1. Odżywiaj się z dużą różnorodnością i spożywaj jak najwięcej nieprzetworzonej żywności
2. Żywność pochodzenia roślinnego jest podstawą Twojej diety
3. Uważaj na produkty, które są bogate w cukier lub skrobię
4. Jedz maksymalnie trzy posiłki dziennie
5. Przestań liczyć kalorie
6. Priorytetowo wybieraj naturalne, nierafinowane tłuszcze
7. Dbaj o nawodnienie organizmu
8. Jedz wystarczająco dużo i delektuj się jedzeniem



ĆWICZENIA

1. Razem z nami ustal odpowiednią dla Ciebie porę ćwiczeń.
2. Liczy się każda aktywność fizyczna, również ta spontaniczna (np. sprzątanie, robienie zakupów, wchodzenie po schodach).
3. Uczyń ćwiczenia codziennym nawykiem.



RELAKS

1. Bądź świadomy/a negatywnych skutków stresu
2. Poświęć czas na relaks podczas rutynowego schematu dnia
3. Rób to, co jest dla Ciebie dobre



SEN

1. Zapewnij sobie wystarczająco dużo dobrej jakości snu
2. Ustal rutynę przed snem
3. Unikaj spożywania kofeiny w godzinach popołudniowych



1. Odżywiaj się różnorodnie wykorzystując jak największą ilość nieprzetworzonych pokarmów

Zasadą programu CARE4Diabetes jest stosowanie diety z jak największą ilością różnorodnych i nieprzetworzonych produktów. Nieprzetworzona żywność zawiera najwięcej składników odżywczych i najmniej zbędnych dodatków. Podczas coraz to większego przetwarzania produktów spożywczych tracimy cenny błonnik pokarmowy, witaminy i minerały, które są niezbędne do utrzymania zdrowych funkcji organizmu. Nieprzetworzone jedzenie daje również większe uczucie sytości, dzięki czemu głód jest mniej odczuwalny.

Czym jest nieprzetworzona żywność?

Nieprzetworzona żywność jest w 100 % naturalna. Innymi słowy, jest to żywność, która została poddana minimalnemu przetworzeniu (np. rafinacji) w procesie produkcji. Rafinacja to inaczej oczyszczanie substancji. W przemyśle spożywczym najczęściej służy nadaniu produktom określonych cech (np. innej barwy, tekstury) oraz przedłużeniu ich trwałości. Ubocznym skutkiem rafinacji jest jednak pozbawienie produktu jego cennych składników odżywczych.

Nieprzetworzona żywność ma bardzo niewiele dodatków, a jednocześnie nadal posiada wysoką zawartość cennych mikroskładników. Oczywiście istnieją zdrowe produkty, które ulegają procesowi niewielkiego przetworzenia tak, aby możliwe było ich spożycie, jak np. chleb, kasze czy produkty mleczne.

W zdrowym odżywianiu ważne jest więc wybieranie produktów nieprzetworzonych oraz tych przetworzonych w jak najmniejszym stopniu.

Techniki obróbki termicznej (np. pieczenie, gotowanie, gotowanie na parze) nie są uważane za przetwarzanie produktów spożywczych.

Jajka



Drób



Czerwone mięso



Ryby



Tłuszcze



Nabiał



Orzechy



Zioła



Warzywa



Rośliny strączkowe



owoce



Produkty pełnoziarniste



Początkowo mniej odpowiednie dla osób z cukrzycą typu 2

Jedz jak twoja prababcia

Jeśli Twoja prababcia czegoś nie uważała za jedzenie, lepiej tego nie jeść. Poniżej opisaliśmy kilka przykładów. Świeża ryba to dobry wybór, natomiast paluszki rybne już nie. Orzechy lub 100%-owe masło orzechowe jest w porządku, natomiast wieloskładnikowe pasty orzechowe do smarowania nie są. Jogurt naturalne powinny mieć swój udział w Twojej diecie, natomiast słodkie napoje jogurtowe już nie.

Wysokoprzetworzone produkty spożywcze postrzegaj nie jako żywność, tylko jako "puste kalorie".

Odpowiedni wybór

Mniej odpowiedni wybór

Odpowiedni wybór

Mniej odpowiedni wybór



Ważna jest również różnorodność

Każdy produkt spożywczy dostarcza różnych składników odżywczych. Pomidor ma inne składniki odżywcze niż bakłażan, to samo dotyczy jabłek lub jagód oraz piersi z kurczaka lub śledzia. Ważne jest, aby żywność składała się z jak największej liczby różnych (nieprzetworzonych) produktów. Im bardziej różnorodnie jesz, tym bardziej zróżnicowane składniki odżywcze spożywasz. Dzięki temu masz większą pewność, że Twój organizm otrzymuje wszystkie składniki odżywcze, których potrzebuje.

Twoje jelita

Czy wiesz, że nasze jelita zawierają około dwa kilogramy bakterii? Bakterie te są znane jako „ludzka mikroflora żołądkowo-jelitowa”, „flora jelitowa”, „mikrobiota jelitowa” lub „mikrobiom jelitowy”. Jeśli wszystko jest takie, jak być powinno, większość mikrobioty jelitowej składa się z setek różnych rodzajów „dobrych” bakterii, które wspierają Cię na różne sposoby.

Przykładem są bakterie jelitowe, które w naszych jelitach wytwarzają witaminę K i niektóre witaminy z grupy B, a także ułatwiają wchłanianie wapnia i magnezu. Stymulują również ruchy jelit, dzięki czemu regularnie idziesz do toalety, aby usunąć resztki pokarmowe i niepotrzebne metabolity z organizmu. Są również ważnym wsparciem dla naszego układu odpornościowego. Niektóre rodzaje bakterii jelitowych tworzą barierę przed infekcjami i niechcianymi bakteriami.

Jelita i ich związek z cukrzycą

W jelitach żyją tysiące różnych rodzajów bakterii. Nie ma „standardowej” mikrobioty jelitowej i nie wiadomo, jak wygląda jej idealny skład. Zauważono jednak, że osoby z cukrzycą typu 2 mają znacznie mniejszą różnorodność bakterii jelitowych w porównaniu z osobami zdrowymi. Oznacza to, ich bariera jelitowa nie jest optymalnie wspierana, co prowadzi do zwiększonego ryzyka uogólnionego stanu zapalnego oraz ew. problemów z trawieniem.

W jaki sposób odpowiednie żywienie może wspomóc pracę jelit oraz pozytywnie wpłynąć na skład mikrobioty jelitowej?

Stres, palenie tytoniu, ćwiczenia fizyczne, leki oraz dieta mogą zmienić skład mikrobioty jelitowej. Wśród ww. czynników bardzo ważną rolę odgrywa żywienie - cukier, kolorowe napoje gazowane, węglowodany proste, smażone jedzenie, przetworzone mięso i duże ilości soli stymulują wzrost „złych” bakterii jelitowych. Natomiast żywność nieprzetworzona, a zwłaszcza żywność prebiotyczna i probiotyczna, może stymulować wzrost tych „dobrych” bakterii. Żywność ta pojawi się w dużych ilościach w przepisach programu Care4Diabetes, dzięki czemu będziesz mógł/mogła wesprzeć swoją mikrobiotę jelitową.

Co to jest żywność prebiotyczna i probiotyczna?

Żywność prebiotyczna to termin odnoszący się do błonnika pokarmowego zawartego m.in. w warzywach, owocach, pełnoziarnistych zbożach, nasionach roślin strączkowych oraz orzechach, którego organizm nie może całkowicie strawić, w związku z tym stanowi „pożywkę” dla „dobrych” bakterii w jelitach.

Żywność probiotyczna to żywność, która zawiera żywe „dobre” bakterie, wytwarzane w procesie zwanym fermentacją. Proces fermentacji zmienia skład żywności i sprawia, że ma ona dłuższą przydatność do spożycia lub jest łatwiej przyswajalna. Tego rodzaju naturalne produkty mogą wspierać naszą mikrobiotę jelitową. Jeśli to wszystko brzmi skomplikowanie – nie martw się, tak nie jest. Żywność ta, to produkty spożywane codziennie – np. jogurty naturalne, ogórki kiszane, kapusta kiszona, czy też w bardziej egzotyczne produkty, jakie jak tempeh (sfermentowane ziarna soi) i pasta miso.

2. Roślinne jedzenie to podstawa Twojej diety

Badania wielokrotnie wykazały, że jedzenie żywności pochodzenia roślinnego może przynieść korzyści zdrowotne. Na przykład witaminy i składniki mineralne pochodzące z żywności roślinnej sprzyjają prawidłowemu funkcjonowaniu naszego układu odpornościowego. Ponadto żywność roślinna zawiera dużo błonnika, który jest niezbędny dla prawidłowego funkcjonowania naszego układu pokarmowego, w tym jelit. Niektóre substancje w żywności pochodzenia roślinnego mogą mieć właściwości przeciwzapalne. Rośliny zawierają również substancje zwane „fitozwiązkami”, które nadają roślinie jej zapach, kolor i smak. To właśnie te związki nadają czosnkowi zapach, bakłażanowi jego kolor, a brukselce jej gorzki smak. Ponadto substancje te pełnią funkcje ochronne - zwalczają szkodniki, toksyczne związki i chronią przed promieniowaniem UV. W końcu roślina nie może uciec od potencjalnych napastników, takich jak grzyby, bakterie i owady. Substancje te prawdopodobnie wspomagają również nasz własny system odpornościowy. W związku z tym, aby wesprzeć nasze jelita i układ odpornościowy będziemy jeść dużo warzyw, owoców a także orzechów.

Jak jeść więcej pokarmów roślinnych?

- Spożywaj zupy i sałatki jako elementy codziennych obiadów.
- Dodawaj garść niesolonych i nieprażonych orzechów do śniadania lub jogurtu.
- Wkrajaj resztki warzyw do dań głównych (np. do omletu na śniadanie).
- Dodawaj warzywa (np. cebulę, paprykę, cukinię) i grzyby do sosów podawanych z mięsem lub rybami. Upewnij się, że połowa talerza jest zawsze wypełniona różnymi warzywami.
- Spożywaj sałatkę jako jeden z elementów wieczornego posiłku.
- W celu zaczerpnięcia inspiracji dotyczących komponowania posiłków zapoznaj się z książką z przepisami programu CARE4Diabetes.

A co z mięsem?

Nie ma nic złego w samym mięsie. W rzeczywistości zawiera wiele dobrych, przyswajalnych składników odżywczych, takich jak białko, żelazo, witamina B12 i cynk. Natomiast w przypadku mięsa, odwrotnie niż w przypadku warzyw, więcej niekoniecznie oznacza lepiej. Dlatego zalecamy sporadyczne jedzenie mięsa (oczywiście nieprzetworzonego).

Surowe białe mięso lub ryby (również tłuste) są znacznie częściej obecne w naszym menu programu CARE4Diabetes

Pojęcie drób obejmuje produkty takie jak kurczak i indyk. Ponadto możesz jeść ryby takie jak: filet z mintaja lub dorsz oraz tłuste ryby (np. łosoś, śledź, makrela, sardynki).

Unikanie przetworzonego mięsa

Unikajmy przetworzonego mięsa. Jest to mięso o dłuższym okresie przydatności do spożycia, ponieważ zostało wzbogacone o skrobię kukurydzianą, zostało poddane procesowi wędzenia lub dodano do niego konserwanty (np. azotany). Dotyczy to wędlin, kiełbas, parówek, czy gotowych hamburgerów. Opisane procesy oraz dodatki do żywności mogą wytwarzać substancje rakotwórcze, które mogą przyczynić się do rozwoju raka żołądka lub jelit. Mogą również wpływać na insulinooporność tkanek i przyczynić do rozwoju cukrzycy typu 2.

W programie CARE4Diabetes spożycie czerwonego mięsa (np. wieprzowiny/wołowiny/cielęciny/jagnięciny) jest ograniczone. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) ustaliła, że spożywanie zbyt dużej ilości czerwonego mięsa może zwiększyć ryzyko zachorowania na raka jelita grubego. Wynika to m.in. z zawartego w nim żelaza hemowego (substancji, która naturalnie występuje w mięsie i nadaje mu czerwony kolor). W związku z tym czerwone mięso będzie tylko od czasu do czasu w proponowanym przez nas menu.



Pamiętaj o odpowiedniej dawce witaminy D

Witamina D należy do grupy witamin rozpuszczalnych w tłuszczach o szerokim, pozytywnym działaniu biologicznym. Poza klasycznym wpływem związanym z utrzymywaniem homeostazy wapniowo-fosforanowej ustroju, poprzez oddziaływanie na jelita, nerki i kości, witamina D wpływa również na odporność naszego organizmu. Niedobory witaminy D są bardzo rozpowszechnione i dotyczą 50–80% populacji, stanowiąc poważny problem epidemiologiczny. Przyczynami niedoborów witaminy D jest najczęściej obniżona synteza skórna i/lub niedostateczna podaż w diecie - witamina ta występuje w bardzo niewielkich ilościach w naszym pożywieniu (np. w jajach, rybach oraz produktach mlecznych). W Polsce, ze względu na jej położenie geograficzne, istnieje ograniczona możliwość uzyskania zalecanego stężenia witaminy D poprzez efektywną syntezę skórą. W związku z tym stwarza to konieczność uzupełniania jej niedoborów.



3. Uważaj na produkty, które są bogate w cukry proste lub skrobię

Produkty bogate w cukry proste i skrobię składają się głównie z węglowodanów. W porównaniu z białkami i tłuszczami węglowodany powodują szybszy wzrost stężenia cukru (glukozy) we krwi. Należą do nich takie produkty jak herbatniki, słodycze, ciasta, słodkie napoje gazowane, soki owocowe, chleb, bułki, ziemniaki i słodkie ziemniaki, makaron i ryż. Insulina jest hormonem potrzebnym do obniżenia glukozy we krwi. Im wyższy skok glukozy, tym więcej insuliny wytwarza organizm. Jeśli duże ilości insuliny krążą w organizmie po każdym posiłku lub przekąsce, komórki stają się coraz mniej wrażliwe na insulinę – tj. przestały na nią „reagować”. Innym terminem opisującym dany stan jest „oporność na insulinę”. Insulinooporność wzrasta na przestrzeni lat. W rezultacie możesz czuć, że jesz to samo jedzenie, co dziesięć lat temu, ale teraz sprawia, że przybierasz na masie ciała. Nadmiar insuliny powoduje, że organizm przekształca glukozę w tłuszcz, szczególnie w okolicy jamy brzusznej (tłuszcz trzewny).

Istnieją również produkty węglowodanowe stanowiące źródła większej ilości błonnika pokarmowego i/lub białka roślinnego, przez co są one nieco wolniej uwalniane i trawione. Jest to np.: gryka, komosa ryżowa, brązowy ryż, chleb na zakwasie i chleb żytni, płatki owsiane oraz nasiona roślin strączkowych.

UWAGA:

U osób z cukrzycą typu 2, produkty zawierające węglowodany złożone o powolnym uwalnianiu mogą również powodować skoki insuliny i stężenia cukru we krwi (szczególnie gdy są spożywane w nadmiarze). W związku z tym w programie CARE4Diabetes proponujemy spożycie tych produktów w proporcjonalnie mniejszych ilościach.

Natomiast w dłuższej perspektywie zalecamy, abyś dodawał/a niewielkie ilości tych produktów do diety i sprawdzał/a jak ich spożycie wpływa na stężenie glukozy, mierząc poziom cukru we krwi.

Stosując zamienniki cukru podtrzymujesz swoją chęć odczuwania słodkiego smaku, staraj się więc ich unikać lub stopniowo zmniejszać ich spożycie.

4. Spożywaj maksymalnie trzy posiłki dziennie

Nie podjadaj. Między posiłkami możesz pić wodę, kawę lub herbatę (bez dodatków, w tym cukru). W ten sposób Twój organizm odpoczywa i regeneruje się między posiłkami. Za każdym razem, gdy jesz lub pijesz, wytwarzasz insulinę. To natychmiast zatrzymuje w Twoim organizmie spalanie tłuszczu na kilka godzin. Upewnij się, że jesz wystarczająco dużo podczas posiłku, aby czuć się najedzonym. Zapobieganie odczuwaniu głodu umożliwi wytrwanie bez podjadania do następnego posiłku.

Staraj się uważnie słuchać swojego organizmu. Jeśli nie czujesz się głodny w porze swojego zwyczajowego posiłku, możesz opóźnić jego zjedzenie. Jeśli natomiast ten opóźniony posiłek nie wpisuje się w Twój dzienny harmonogram, powinieneś/powinnaś zadać sobie pytanie, czy nie zjadłeś/aś przypadkiem trochę za dużo podczas poprzedniego posiłku. Dobrze jest czuć się głodnym tuż przed następnym posiłkiem, dzięki czemu można cieszyć się jedzeniem.

Jeśli zauważysz, że jesteś głodny/a między posiłkami i czujesz potrzebę spożycia przekąski, sprawdź, co jadłeś/aś podczas poprzedniego posiłku – prawdopodobnie nie zjadłeś/aś wystarczająco dużo. W przyszłości postaraj się zwiększyć posiłek - dodać więcej warzyw lub składników tłuszczowych (np. orzechy, awokado), dzięki czemu poczujesz się nasycony/a przez dłuższy czas.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

5. Przestań liczyć kalorie

Nie chodzi o to, jak dużo jesz, natomiast o to, co jesz. Nie będziemy już liczyć kalorii. Wiele osób zмага się z dietą, ponieważ liczenie kalorii stanowi podstawę wielu zaleceń dietetycznych. Stosowanie niskokalorycznej diety (i często niskotłuszczowej) jest mało sensowne. W dłuższej perspektywie czasu jest ona trudna do stosowania/utrzymania i może prowadzić do spowolnienia podstawowej przemiany materii.

Teraz w programie CARE4Diabetes zamiast obniżać zawartość kalorii w diecie, koncentrujemy się na proponowaniu posiłków zapewniających uczucie sytości po ich spożyciu. Mamy nadzieję, że oprócz poprawy stężeń glukozy (cukru) we krwi, przyczyni się to również do Twojego lepszego samopoczucia i odczuwania większej ilości energii. Podczas programu będziesz spożywał/a smaczne jedzenie - tak nieprzetworzone i świeże, jak to tylko możliwe. Twoja dieta będzie zawierała naturalne tłuszcze, dużo błonnika pokarmowego, różnego rodzaju świeże warzywa, owoce, nieprzetworzone mięso i ryby, orzechy i produkty mleczne.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

6. Priorytetowo potraktuj spożywanie naturalnych, nierafinowanych tłuszczów

Ważne jest, aby codziennie spożywać naturalne tłuszcze zawarte w świeżej i nieprzetworzonej żywności. Może to być tłuszcz spożyty w formie tłustej ryby (np. łososia, makreli) lub awokado, orzechów czy oliwy z oliwek extra virgin. Tłuszcze są potrzebne do zachodzenia różnych procesów w naszym organizmie. Dodatkowo dostarczają energii i zapewniają organizmowi wchłanianie witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (witaminy A, D, E i K). Ponadto nadają jedzeniu smak (są jego nośnikiem) oraz wpływają na uczucie sytości.

W związku z tym w programie CARE4DIABETES zalecamy częste spożywanie naturalne tłustych produktów pochodzenia roślinnego (np. awokado, orzechy, pestki, oleje roślinne). Natomiast pełnotłuste produkty mleczne (np. jogurt, twaróg, ser feta, mozzarella) powinny być spożywane w mniejszych ilościach.

Upewnij się, że regularnie spożywasz oliwę z oliwek, awokado, orzechy i pestki

Regularnie spożywaj ryby (w tym tłuste ryby morskie)

Ryby, szczególnie tłuste ryby morskie, wpływają pozytywnie na nasze zdrowie. Wynika to z wysokiej zawartości kwasów tłuszczowych omega-3. Potrzebujesz ich na przykład, aby wspierać prawidłowe funkcjonowanie mózgu, serca i naczyń krwionośnych. Dodatkowo kwasy tłuszczowe omega-3 obecne w tłustych rybach, takich jak np. łosoś, śledź i makrela, mają właściwości przeciwzapalne. Podobnie jak w przypadku mięsa i innych produktów spożywczych, priorytetowo traktujemy ryby nieprzetworzone - świeże ryby zamiast paluszków/ kostek rybnych.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

7. Nawadniaj się

Nasze ciała składają się w 70% z wody. Każda komórka, każda tkanka i każdy narząd potrzebuje płynu do prawidłowego funkcjonowania. Dzięki prawidłowemu nawodnieniu uboczne produkty przemiany materii są usuwane z organizmu, ciało zachowuje właściwą temperaturę, a stawy pozostają elastyczne. Nawet niewielkie odwodnienie może prowadzić do bólu głowy i uczucia zmęczenia.

Co powinieneś pić?

Pij wodę, kawę lub herbatę (bez cukru, substancji słodzących lub mleka) podczas posiłków. Między posiłkami i po ostatnim wieczornym posiłku ważne jest, aby układ trawienny odpoczął. Jeśli jesteś wtedy spragniony, pij wodę.

Między posiłkami, pij wodę, herbatę (w tym herbatę ziołową) lub kawę – bez żadnych dodatków. Staraj się codziennie zmieniać rodzaj naparów, w tym herbat, tak aby zapewnić różnorodność dostarczanych płynów.

Unikaj słodzonych, kolorowych napojów gazowanych, soków owocowych i alkoholu, ponieważ zawierają one łatwo przyswajalne węglowodany. Ponadto alkohol wpływa niekorzystnie na pracę wątroby oraz hamuje uwalnianie glukozy z wątroby i w związku z tym jego spożycie (zwłaszcza bez przekąski) może sprzyjać niedocukrzeniu (hipoglikemii).

Dlaczego mleko nie powinno być spożywane w nadmiarze przez osoby z nadwagą oraz cukrzycą typu 2?

Mleko to produkt, który naturalnie zawiera jednocześnie cukier, tłuszcz oraz białka o działaniu insulinotropowym. Białka mleczne mają najsilniejszy wpływ na wydzielanie insuliny w porównaniu z innymi białkami zwierzęcymi. Spożycie produktów mlecznych w nadmiarze może zwiększać produkcję insuliny w organizmie oraz stymulować wzrost. Dlatego dziecko, pijąc mleko matki lub formuły mleka, jest w stanie znacznie urosnąć w krótkim czasie. U osób dorosłych, szczególnie z nadmierną masą ciała oraz cukrzycą nie jest to efekt pożądany. Podobnie, jeśli chodzi o zwiększoną produkcję insuliny. W związku z tym zalecamy kontrolowanie spożycia mleka.

A co z innymi produktami mlecznymi?

Badania wykazały, że spożywanie fermentowanych produktów mlecznych (np. jogurtów, kefirów, maślanek) może wiązać się z wieloma korzyściami zdrowotnymi. Wynika to prawdopodobnie ze składników mineralnych zawartych w nabiale (wapń, magnez, potas) oraz jego pozytywnego wpływu na mikrobiotę jelitową ze względu na zawarte w nim bakterie fermentacyjne, które trawią laktozę (cukier mleczny). Wydaje się, że wszystko to neutralizuje negatywny wpływ spożywania samego mleka.

Ile płynu potrzebujesz?

Każdy ma inne zapotrzebowanie. To zależy od intensywności ćwiczeń, pogody i innych czynników.

Picie od 1,5 do 2 litrów dziennie to dobra zasada.

Jeśli z trudem wypijasz zalecaną ilość wody, spróbuj dodać do niej trochę smaku.

Napełnij dzbanek wodą, włóż do niego owoce/zioła, przykryj i umieść w lodówce.

Picie kawy nie jest przeciwwskazane. Pamiętaj tylko o wpływie kofeiny na sen.

Picie kawy chroni przed rozwojem cukrzycy oraz zmniejsza insulinooporność tkanek. Natomiast należy zwrócić uwagę na fakt, że organizm może potrzebować nawet 12 godzin na rozłożenie spożytej kofeiny. W związku z tym, jeśli pijesz kawę w godzinach popołudniowych lub wieczornych może to wpłynąć negatywnie na Twój sen. Dlatego też unikaj picia więcej niż dwóch/trzech filiżanek kawy dziennie oraz pamiętaj, aby pić ją najlepiej w godzinach przedpołudniowych.



8. Jedz wystarczająco dużo i delektuj się tym co jesz

Jedzmy i cieszymy się jedzeniem. Ważne jest, aby poświęcić odpowiednio dużo czasu na stymulację zmysłu węchu i smaku przygotowując własne jedzenie. Dodatkowo pamiętaj o dokładnym przeżuwaniu jedzenia. Wpływa to na wydzielanie soków trawiennych lepsze ich wymieszanie z jedzeniem, ułatwiając tym samym organizmowi właściwe trawienie pokarmu i lepsze jego przyswajanie.

Poświęcenie odpowiedniej ilości czasu na zjedzenie posiłku i dokładne jego gryzienie jest również korzystne dla jelit. Pomoże Ci to także delektować się jedzeniem i rozpoznać właściwy moment nasycenia - badania wykazały, że stosując tę technikę zjesz odpowiednią dla siebie porcję bez ryzyka przejedzenia. W sytuacji, gdy np. oglądasz telewizję w trakcie jedzenia, istnieje dużo większe prawdopodobieństwo, że będziesz kontynuować posiłek mimo uzyskania sytości.

Jak delektować się jedzeniem:

- Każdy posiłek spożywaj przy stole.
- Weź trzy głębokie wdechy zanim zaczniesz jeść.
- Nie rozpraszaj się gazetą, telefonem lub telewizorem.
- Żuj dokładnie każdy kęs i jedz powoli.
- Policz, ile razy przeżuwasz każdy kęs jedzenia.
- Delektuj się jedzeniem.



Czytaj etykiety!

Podczas dwudniowego programu omówimy różne produkty i sposób czytania etykiet w ramach gry zakupowej.

Jak czytać etykietę?

Najpierw sprawdź listę składników. Składnik zawarty w produkcie w największej ilości jest wymieniony jako pierwszy, natomiast składnik zawarty w najmniejszej ilości jest zawsze wymieniony jako ostatni. Jeśli istnieje więcej niż pięć składników i/lub nazw, które są dla Ciebie nieznane, jest to prawdopodobnie wysoce przetworzony produkt. Rekomendujemy unikanie tego typu produktów.

Jak dowiedzieć się, ile kostek cukru zostało dodanych do analizowanego produktu?

Najpierw sprawdź listę składników. Cukier może być ukryty pod różnymi nazwami – np. syrop, fruktoza, dekstroza lub miód. W celu oszacowania ilości należy zerknąć na pozycję „węglowodany, w tym cukry”. Jedna kostka cukru to około 4,5 grama. W celu obliczenia liczby dodanych kostek cukru podziel liczbę gramów z pozycji „węglowodany, w tym cukry” przez 4.5.

Jakich produktów używacie i co chcielibyście przedyskutować?





Nasz organizm rozkłada węglowodany na glukozę, która wchłaniana jest do krwiobiegu. Trzustka otrzymuje sygnał, że stężenie cukru we krwi wzrasta i wytwarza insulinę. Insulina sprawia, że glukoza jest wchłaniana przez organizm. Natomiast, gdy tylko organizm wytwarza insulinę, przestaje spalać tłuszcz. W związku z tym, że zwykle nie jesz w nocy, rano budzisz się z pustym żołądkiem. W tym momencie stężenie insuliny jest niskie, więc natychmiast zaczynasz używać swoich zapasów tłuszczu. Kiedy ćwiczysz, Twoje ciało potrzebuje dodatkowej energii. W pierwszej kolejności do wytworzenia energii wykorzystywane są zapasy glukozy, a dopiero potem rozpoczyna się proces „spalania tłuszczu”. Zmniejsza to stężenie cukru we krwi i sprawia, że organizm jest bardziej wrażliwy na insulinę. Jeśli ćwiczysz przed samym posiłkiem lub minęło trochę czasu od ostatniego posiłku, stężenie cukru we krwi będzie zwykle niższe i będziesz miał/a mało insuliny we krwi lub wcale. W związku z tym Twój organizm zacznie „spalać tłuszcz” wcześniej. I to jest dokładnie to, co chcemy uzyskać w naszym programie. Pamiętaj jednak, że każda aktywność fizyczna powinna być dobrana indywidualnie. Dlatego też nasz lekarz diabetolog postara się dostosować aktywność fizyczną do Twojego zdrowia i sposobu leczenia cukrzycy.

2. Każda aktywność się liczy

Pobudź swoje mięśnie poprzez ćwiczenia. Istnieje wiele sposobów, aby ćwiczyć codziennie w domu, w pracy lub w drodze do pracy.

Poniżej kilka przykładów:

- Podróżuj rowerem zamiast samochodem lub zaparkuj samochód nieco dalej od domu.
- Jeśli masz pracę wymagającą długotrwałej pozycji siedzącej, wstawaj regularnie.
- Wybieraj schody zamiast windy lub schodów ruchomych.
- Rozważ użycie krokomierza lub aplikacji na smartfonie, która rejestruje poziomy aktywności. Możesz nawet stawiać sobie nowe, ambitne cele.

Podobnie jak w przypadku odżywiania, różnorodne ćwiczenia pozytywnie wpływają na nasze zdrowie.

Czasami warto zamienić spacer na przejażdżkę rowerową, a jogę na ćwiczenia siłowe o charakterze oporowym (np. ćwiczenia z gumami).

Może to zmotywować Cię do spotkania się z kimś znajomym i ćwiczenia razem. To łatwy pierwszy krok! Możesz również umówić się na ćwiczenia/spacer z innymi uczestnikami programu CARE4Diabetes, do czego serdecznie zachęcamy.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

3. Uczyń ruch codziennym nawykiem

Ćwiczenia są najbardziej korzystne, jeśli wykonujesz je codziennie. Często, na początku trudno jest wejść w rutynę. Ale kiedy się do tego przyzwyczaisz, stanie się to Twoim nawykiem. Istnieje kilka świetnych aplikacji na telefon komórkowy, które mogą pomóc Ci zachować motywację – omówimy je szczegółowo podczas naszych spotkań programowych.

[illegible]



RELAKS

1. Bądź świadomy/a negatywnych skutków stresu

Krótkotrwały stres nie musi być szkodliwy dla Twojego organizmu. Hormony stresu są po to, aby uczynić nas bardziej czujnymi i aktywnymi w sytuacjach, które wymagają od nas nadzwyczajnego działania (np. jeśli jesteśmy w bezpośrednim niebezpieczeństwie). Najbardziej problematyczne staje się to, gdy doświadczamy długotrwałego lub stałego stresu. Niestety, stało się to normą dla wielu ludzi w dzisiejszych czasach. Ten stres może być związany z sytuacją finansową, problemami w pracy lub w rodzinie. Ruch uliczny, ciągły hałas i brak snu mogą powodować stres codzienny. Dodatkowo dyskomfort fizyczny, choroba czy stan zapalny może również zwiększyć stres.

Hormony stresu

Kluczowymi graczami, jeśli chodzi o stres, są hormony takie jak kortyzol i adrenalina. Pod wpływem stresu ich stężenie wzrasta. Dla przykładu, wysokie stężenie kortyzolu utrzymujące się przez dłuższy okres może mieć wpływ na wiele procesów w organizmie. W przypadku osób z cukrzycą typu 2, jest to szczególnie istotne, ponieważ kortyzol podwyższa stężenie cukru we krwi (które i tak są przecież wysokie).

Dodatkowo należy podkreślić, że otyłość i insulinooporność tkanek również zwiększają stężenie kortyzolu. Dlatego tak bardzo ważne jest, aby nauczyć się radzenia sobie ze stresem, tak skutecznie jak to tylko możliwe.

Czy wiesz, że wysokoprzetworzone jedzenie również może powodować stres w organizmie i zwiększać stężenie kortyzolu?

2. Spraw, aby czas na relaks stał się Twoją codzienną rutyną

Każdego dnia poświęć trochę czasu, aby poczuć, jak wysoki odczuwasz poziom stresu i co potrzebujesz zrobić, aby go obniżyć.

Wykonywanie ćwiczeń relaksacyjnych lub ćwiczeń oddechowych może pomóc obniżyć stężenie hormonów stresu w organizmie. Regularne poświęcanie kilku minut na zdystansowanie się od sytuacji stresującej pozwoli Ci spojrzeć na nią z szerszej perspektywy. Badania pokazują, że przebywanie na łonie natury i cieszenie się świeżym powietrzem może również pomóc.

Ćwicz lub odpocznij i słuchaj dźwięków natury.

Wskazówki

- Zamknij oczy raz na jakiś czas, nie rób nic i skup się jedynie na oddechu.
- Monitoruj/oceniaj poziom stresu na co dzień, przyznając określoną liczbę punktów.
- Wyjdź na świeże powietrze.

Rób codziennie coś, co naprawdę sprawia Ci przyjemność i zrelaksuj się. Weź kąpiel, pisz pamiętnik, czytaj książkę, śpiewaj, tańcz, wyjdź na zewnątrz, posłuchaj muzyki lub zrób coś innego, co Cię rozluźni. Rozważ aktywność, taką jak joga, medytacja lub jakiegokolwiek inne ćwiczenia relaksacyjne.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

3. Rób to, co jest dla Ciebie dobre

Regularnie widzimy ludzi, którzy chcą, aby wszystko było idealne w każdym szczególe. Ale perfekcjonizm powoduje stres i inne problemy, więc staraj się odpuszczać. Staraj się robić rzeczy w sposób, które są korzystne dla Ciebie, nawet jeśli masz pokusę, aby zjeść coś, co było częścią twojej starej diety.

Każda sekunda to początek czegoś nowego. Możesz zmienić dietę w każdej chwili i zacząć od nowa. Jeśli uległeś pokusie, aby powrócić do swojej starej diety, nie bądź na siebie zły – po prostu zacznij od nowa!

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Bardzo ważne jest, abyś miał/a wystarczająco dużo snu. Złej jakości sen może spowodować wzrost stężenia glukozy (cukru) we krwi u osób z cukrzycą typu 2. Sen pomaga w regeneracji naszego organizmu, obniżeniu poziomu stresu i wzmocnieniu układu odpornościowego. Stężenie kortyzolu (hormonu stresu) również obniża się w nocy. Wszystko to pozwala ciału odpocząć.

Położenie się spać później oznacza dłuższy wieczór, a co za tym idzie dłuższy czas, w którym musisz kontrolować swój apetyt. Często im później idziesz spać, tym kontrola ta staje się to coraz trudniejsza. Jedzenie wieczorem wpływa na przyrost masy ciała, ponieważ jest to pora dnia, kiedy jesteśmy najmniej aktywni. Późna przekąska oznacza, że organizm spędza kolejne godziny na trawieniu jedzenia produkując insulinę (hormon anaboliczny, przyczyniający do przyrostu masy ciała). To wysokie stężenie insuliny w nocy utrudnia regenerację organizmu i uniemożliwia proces redukcji masy ciała.

[illegible]

2. Ustal rutynowe zachowania przed snem

Wiele osób patrzy na swój tablet, smartfon lub komputer na krótko przed pójściem spać. Badania pokazują, że może to mieć wpływ na sen ze względu na niebieskie światło emitowane przez te urządzenia. Światło to utrzymuje nasz organizm w stanie czuwania. Światło naturalnie reguluje nasz zegar biologiczny, a zatem także sen.

Ponadto, telefon, tablet lub komputer często dostarczają nowych bodźców, które utrudniają zasypianie. Unikanie ekranów i wyświetlaczy na dwie godziny przed pójściem spać jest dobrym sposobem na przygotowanie się do snu. Ponadto staraj się stworzyć przytulne i „ciemne środowisko” do spania, że świeżym powietrzem i komfortową temperaturą.

Rozważ także wprowadzenie uspokajającego rytuału – może ćwiczenia relaksacyjne, kojąca muzyka lub filiżanka herbaty ziołowej?

[illegible]

3. Unikaj picia kawy po południu

Ludzie w Polsce piją znaczne ilości kawy – to bardzo popularny napój. Średni czas przetworzenia i usunięcia kofeiny zawartej w jednej filiżance kawy może zająć naszemu organizmowi nawet do 12 godzin.

Pijemy kofeinę, ponieważ utrzymuje nas bystrymi, przebudzonymi i czujnymi, więc warto unikać picia napojów kofeinowych po godzinie 15.00. Będzie to miało korzystny wpływ na Twój sen.

Jeśli dobrze się odżywasz i wprowadziłeś/aś już aktywność fizyczną, ale stężenie glukozy we krwi nadal rośnie, warto przyrzeć się higienie snu.

Zadaj sobie następujące pytania:

- Ile godzin poświęcam na sen?
- Jaka jest jakość mojego snu? Czy często budzę się w nocy?
- Czy budzę się, czując się wypoczęty/a?
- Czy kładę się spać w tym samym czasie i wstaję o tej samej porze (w tym w weekend)?
- Jak wygląda moje miejsce do spania? Czy temperatura powietrza jest komfortowa? Czy jest wystarczająco dużo świeżego powietrza?
- Czy w pomieszczeniu, w którym śpię jest ciemno?
- Czy w ciągu dwóch godzin przed pójściem spać oglądam telewizję, używam telefonu/tabletu.
- Czy spożywam kofeinę w godzinach popołudniowych?
- Czy coś zakłóca mój sen? ➔ Zapisz wszelkie obawy, które masz i radź sobie z nimi w ciągu dnia.
- Czy ćwiczę za dużo przed pójściem spać? ➔ Regularne ćwiczenia są dobre dla snu, ale nie bezpośrednio przed nim.

W dzienniczku samokontroli o którego wypełnienie będziesz proszony/a kilka razy w trakcie uczestnictwa w programie CARE4Diabetes, zostaniesz również zapytany/a o jakość snu. Powyższe pytania mogą pomóc Ci to określić.

INFORMACJE OGÓLNE

Różne rodzaje leczenia farmakologicznego cukrzycy typu 2

WAŻNE:

Wszelkie decyzje dotyczące zmian w leczeniu farmakologicznym podejmuje lekarz diabetolog programu CARE4Diabetes w porozumieniu z Twoim lekarzem prowadzącym z POZ.

Metformina – ten lek pomaga uwrażliwić organizm na działanie insuliny i spowalnia uwalnianie insuliny przez wątrobę. Im bardziej wrażliwe są nasze tkanki na insulinę, tym łatwiej będzie schudnąć i tym niższe będzie stężenie glukozy we krwi. Metformina wspiera proces remisji cukrzycy i nie doprowadza do hipoglikemii. Jest to lek, który jest odpowiedni do stosowania długoterminowego. Twój lekarz prowadzący może także zmienić np. zredukować jego dawkę w przypadku zmian hemoglobiny glikowanej HbA1c.

Pochodne sulfonylomocznika – często możliwe jest zmniejszenie stosowania tego leku przed rozpoczęciem programu. Jeśli przyjmujesz pochodne SU, lekarz diabetolog oraz pielęgniarka CARE4Diabetes skonsultują Cię i udzielą porady przed rozpoczęciem programu. Pochodne SU stymulują trzustkę do produkcji i uwalniania insuliny. Proces ten jest niezależny od spożycia węglowodanów w naszej diecie: trzustka wytwarza dodatkową insulinę, niezależnie od tego, czy spożywasz dużą lub małą ilość węglowodanów. Jest to bardzo istotne, ponieważ zmniejszenie spożycia węglowodanów podczas przyjmowania tej samej dawki leku może szybko doprowadzić do niskiego (lub zbyt niskiego) stężenia cukru we krwi. Ponadto „dodatkowo uwolniona” pod wpływem leku insulina wzmacnia apetyt, co utrudnia schudnięcie i stosowanie się do zaleceń programu.

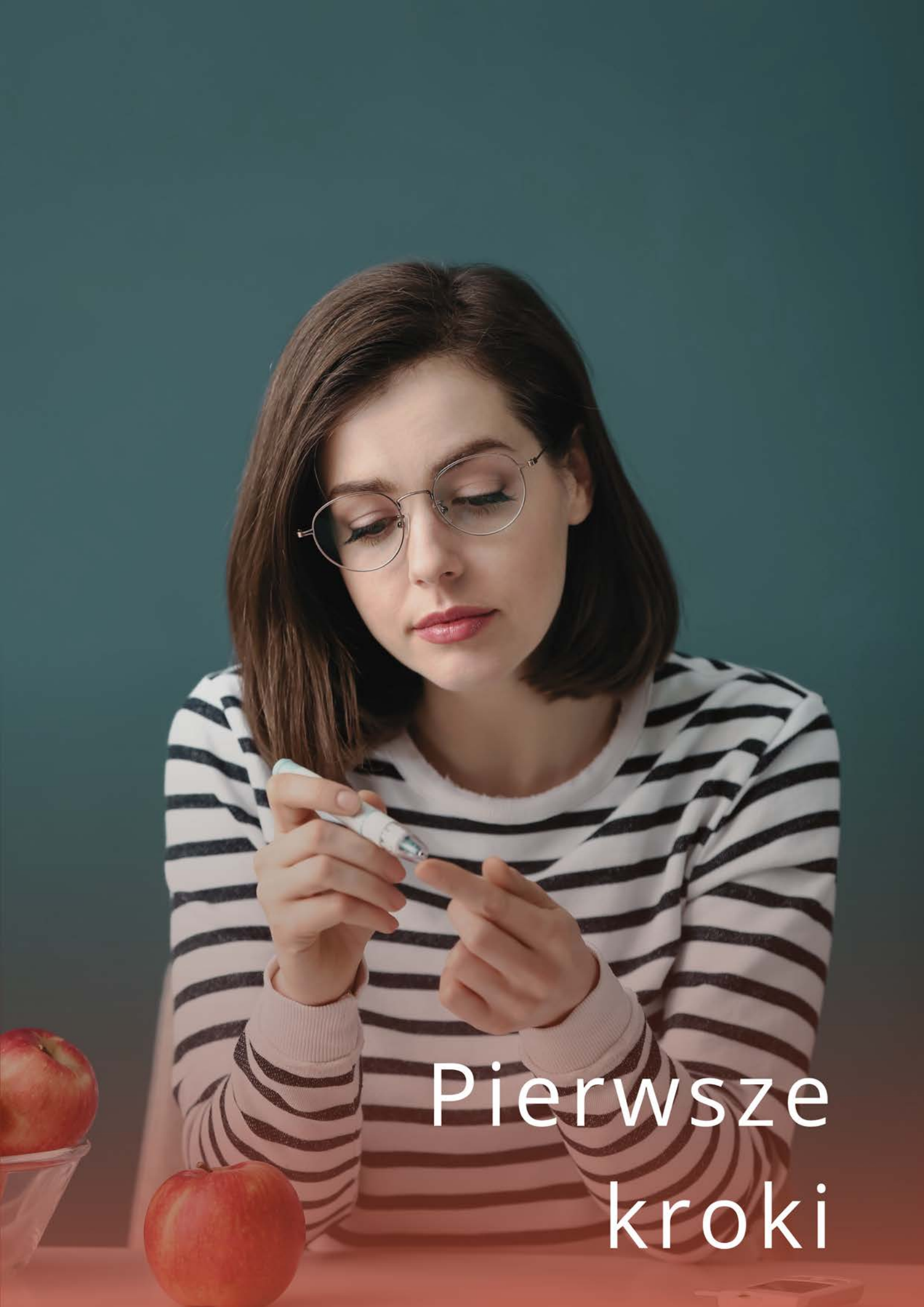
„Nowe” leki – W ostatnich latach na rynku pojawiło się wiele nowych leków na cukrzycę. Agoniści receptora GLP-1 i inhibitory DPP-4 wpływają na hormony wytwarzane przez jelita w odpowiedzi na przyjęty pokarm. Jeżeli wprowadzisz zmiany w swojej diecie dawkowanie tych leków nie musi być natychmiast obniżone, ponieważ często nie powodują one hipoglikemii. Natomiast w późniejszym etapie, w zależności od stężenia glukozy we krwi, przyjmowane dawki mogą zostać obniżone decyzją lekarza diabetologa z zespołu CARE4Diabetes w porozumieniu z Twoim lekarzem prowadzącym POZ

Kolejną grupą nowych leków są inhibitory SGLT2 – leki te powodują zwiększone wydalanie glukozy z moczem (do 70 gramów dziennie). U niektórych pacjentów stosujących dietę o obniżonej zawartości węglowodanów istnieje (bardzo niewielkie) ryzyko wystąpienia poważnego powikłania zwanego jako „cukrzycową kwasicą ketonową”. Każdy pacjent stosujący lek z grupy SGLT-2 będzie miał indywidualnie analizowaną sytuację i u wybranych pacjentów lek może zostać odstawiony lub może być konieczność monitorowania ciał ketonowych w moczu.

Insulina – w przypadku przyjmowania insuliny pacjent powinien otrzymać poradę od lekarza prowadzącego przed rozpoczęciem programu CARE4Diabetes. Ze względu na fakt, że proponowana w programie dieta charakteryzuje się obniżoną zawartością węglowodanów, często wymaga to zmniejszenia przyjmowanej dawki lub odstawienia długo działającej insuliny. U większości pacjentów będzie konieczność indywidualnego zmniejszenia dawek insuliny w trakcie trwania badania.

Leki na ciśnienie krwi – nowa dieta może spowodować utratę nadmiaru płynu, szczególnie w początkowych stadiach. Dzieje się tak dlatego, że trzustka wytwarza mniej insuliny; insulina powoduje, że zatrzymujesz więcej płynów przez nerki. W połączeniu z utratą masy ciała, może to mieć pozytywny wpływ na Twoje ciśnienie tętnicze krwi, co wiązać się z potrzebą obniżenia dawki stosowanych leków. Jeśli zauważysz, że często występują u Ciebie zawroty głowy, Twoje ciśnienie tętnicze krwi powinno być sprawdzone przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej i omówione stosowanie leków na ciśnienie krwi. Nigdy nie zmieniaj dawkowania leków na własną rękę – zawsze skonsultuj się z lekarzem CARE4Diabetes lub lekarzem prowadzącym POZ.





Pierwsze
kroki

POMIARY I KONTAKTY

Prosimy Cię o regularne pomiary obwodu talii

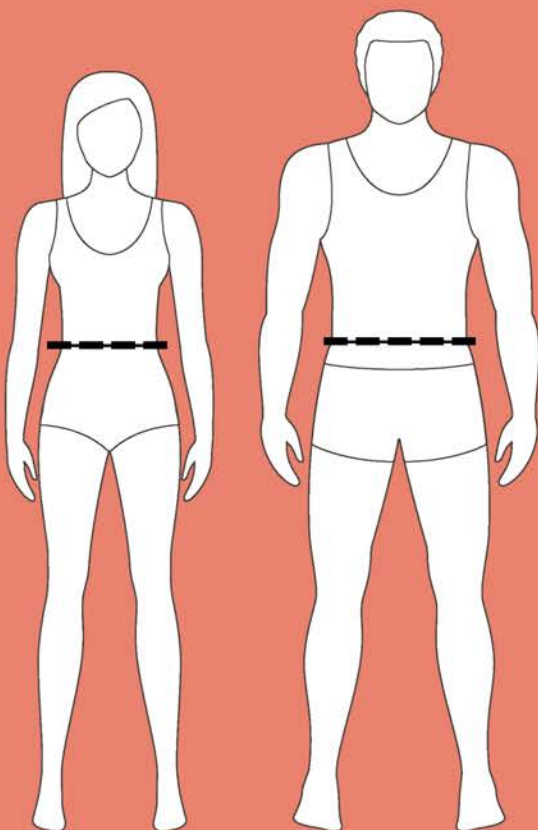
Pomiar obwodu talii jest bardzo dobrym wskaźnikiem zdrowia i zaburzeń metabolicznych. Jest on ściśle powiązany z insulinopornością tkanek leżącą u podstawy cukrzycy typu 2. Jeżeli zredukujesz swoją masę ciała, Twój obwód talii również pomniejszy się o kilku centymetrów, co na pewno wpłynie pozytywnie na stężenie glukozy (cukru) we krwi, a tym samym na wyrównanie cukrzycy i Twoje zdrowie.

W związku z tym pomiar obwodu talii jest dla nas ważniejszy niż sam pomiar masy ciała lub wskaźnika masy ciała (BMI).

Dlaczego?

Obwód talii wskazuje na odkładanie się tłuszczu trzewnego, tego który jest znacznie groźniejszy dla zdrowia niż tłuszcz zgromadzony w innych częściach ciała. Niska wrażliwość na insulinę (insulinooporność) tkanek jest bardzo często związana z tłuszczem trzewnym. W związku z tym zmniejszenie obwodu talii jest dobrym wskaźnikiem postępu procesu remisji cukrzycy. Monitorowanie samej masy ciała jako wskaźnika jest mniej przydatne, ponieważ przyrost masy mięśniowej (uzyskany wskutek większej ilości ćwiczeń) może również wpłynąć na przyrost masy ciała (Twojej wagi w kilogramach). Z kolei nawet bardzo wysoki poziom masy mięśniowej ma niewielki wpływ na obwód talii.

Pomiar obwodu talii



- Stań w pozycji pionowej z stopami około 25 do 30 centymetrów od siebie.
- Wyznacz linię między dolnymi żebrami a górnymi przednimi kolcami biodrowymi (należy poprowadzić w tym punkcie poziomą linię).
- Zmierz wyznaczony obwód talii bez ubrania oddychając normalnie, bez mocnego dociskania taśmy do skóry.
- Zmierz talię przy użyciu centymetra krawieckiego (taśmy antropometrycznej) w miejscu zaznaczonym na rysunku.
- Zmierz obwód dwukrotnie i odnotuj średnią wartość w centymetrach, zaokrąglając do 0,5 cm.

POMIAR STĘŻENIA GLUKOZY (CUKRU) WE KRWI

HbA1c i prawidłowe stężenie glukozy we krwi

HbA1c to „średnie” stężenie glukozy (cukru) we krwi w ciągu ostatnich 8-12 tygodni. Jeśli masz cukrzycę, musisz regularnie oznaczać poziom HbA1c we krwi. Skrót ten oznacza „hemoglobinę A1c” - jest to białko glikowane czyli ilość cukru związanego z czerwonymi krwinkami. Nadmiar krążącego we krwi cukru przylacza się do różnych cząsteczek białkowych i niekorzystnie je zmienia przyczyniając się do rozwoju neuropatii, problemów z oczami i chorób sercowo-naczyniowych.

U pacjentów z cukrzycą celem jest utrzymanie wartości HbA1c ≤ 53 mmol/L ($\leq 7,0\%$), co oznacza, że stężenie glukozy (cukru) we krwi mieści się w zakresie 6 do 9 mmol/l. Badania wykazały, że utrzymanie takiego stężenia HbA1c zmniejsza ryzyko długotrwałych powikłań. W trakcie trwania programu poprosimy Cię o wykonanie badania HbA1c, po uzyskaniu skierowania od Twojego lekarza rodzinnego, po 6 i 12 miesiącach od rozpoczęcia programu (w uzasadnionych, indywidualnych przypadkach również po 3 miesiącach od rozpoczęcia programu).



Użyj poniższej tabeli, aby monitorować i przeanalizować swoje stężenia glukozy we krwi. Proponujemy, abyś również zapisywał/a, kiedy i co ostatnio jadłeś/aś.

Jeśli wystąpią jakieś inne szczególne okoliczności (np.: infekcja, intensywny wysiłek fizyczny) lub masz jakieś niepokojące Cię dolegliwości/objawy także wykonaj dodatkowy pomiar stężenia cukru we krwi i również odnotuj ten fakt w poniższej tabeli.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

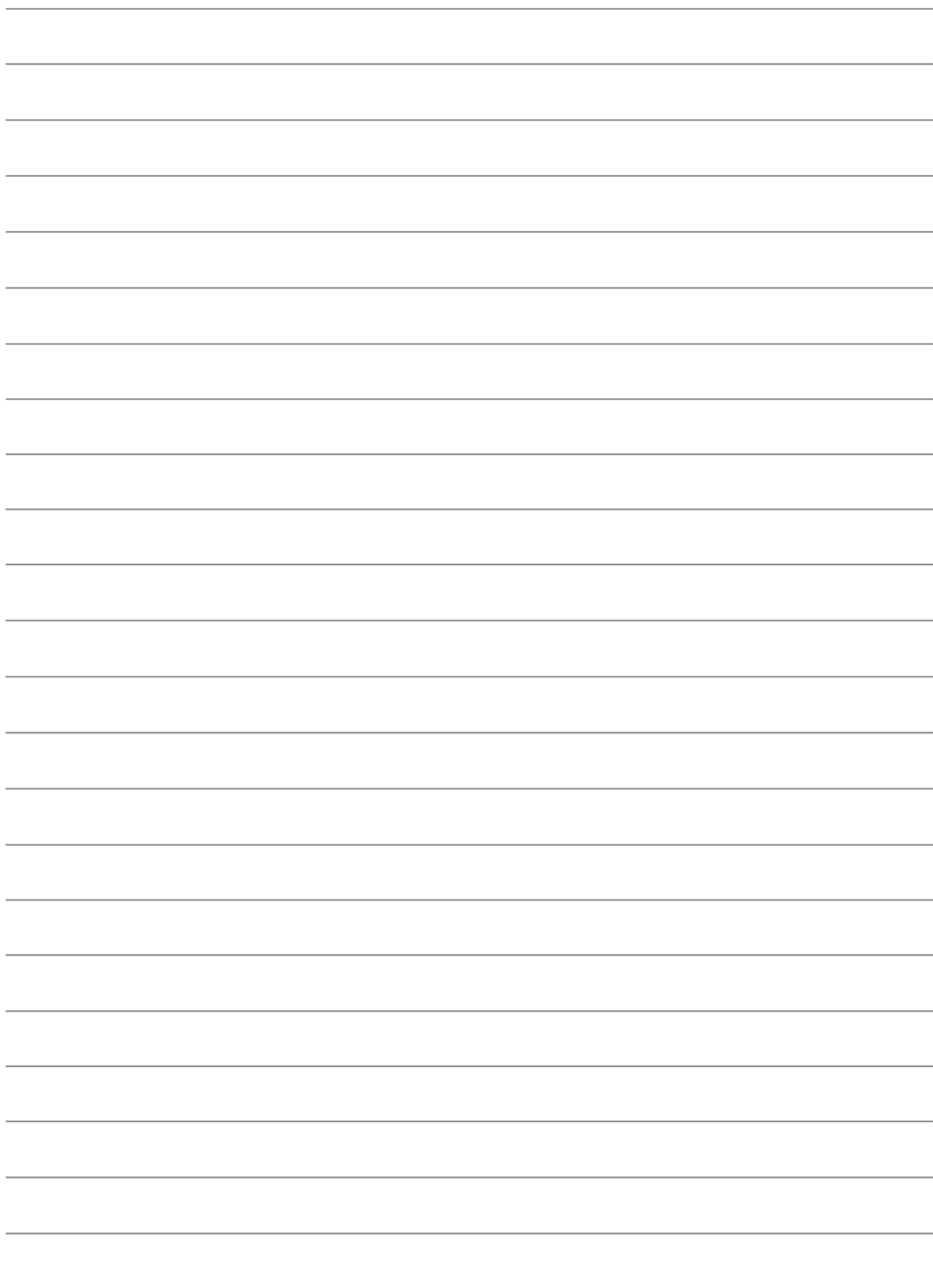
HARMONOGRAM RAPORTOWANIA POMIARÓW PODCZAS PROGRAMU CARE4DIABETES

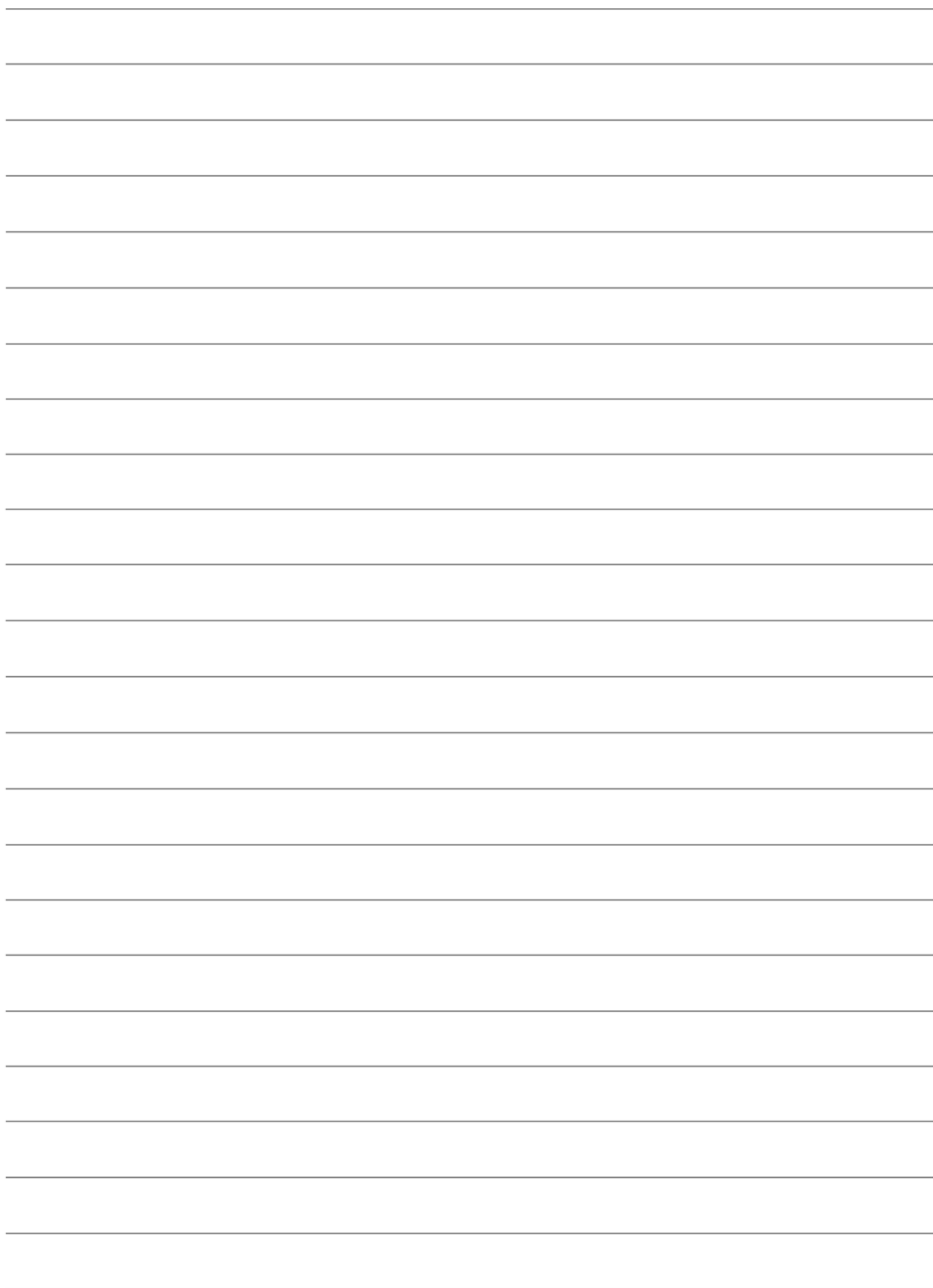
	Wysokość ciała (metrach)	Obwód talii (w centymetrach)	Masa ciała (w kilogramach)	HbA1c* (mmol/mol)
Początek programu (1 i 2 spotkanie programowe)				
Po 1 miesiącu (3 spotkanie programowe)	X			X
Po 3 miesiącach (4 spotkanie programowe)	X			X
Po 4,5 miesiącach (5 spotkanie programowe)	X			X
Po 6 miesiącach (6 spotkanie programowe)	X			

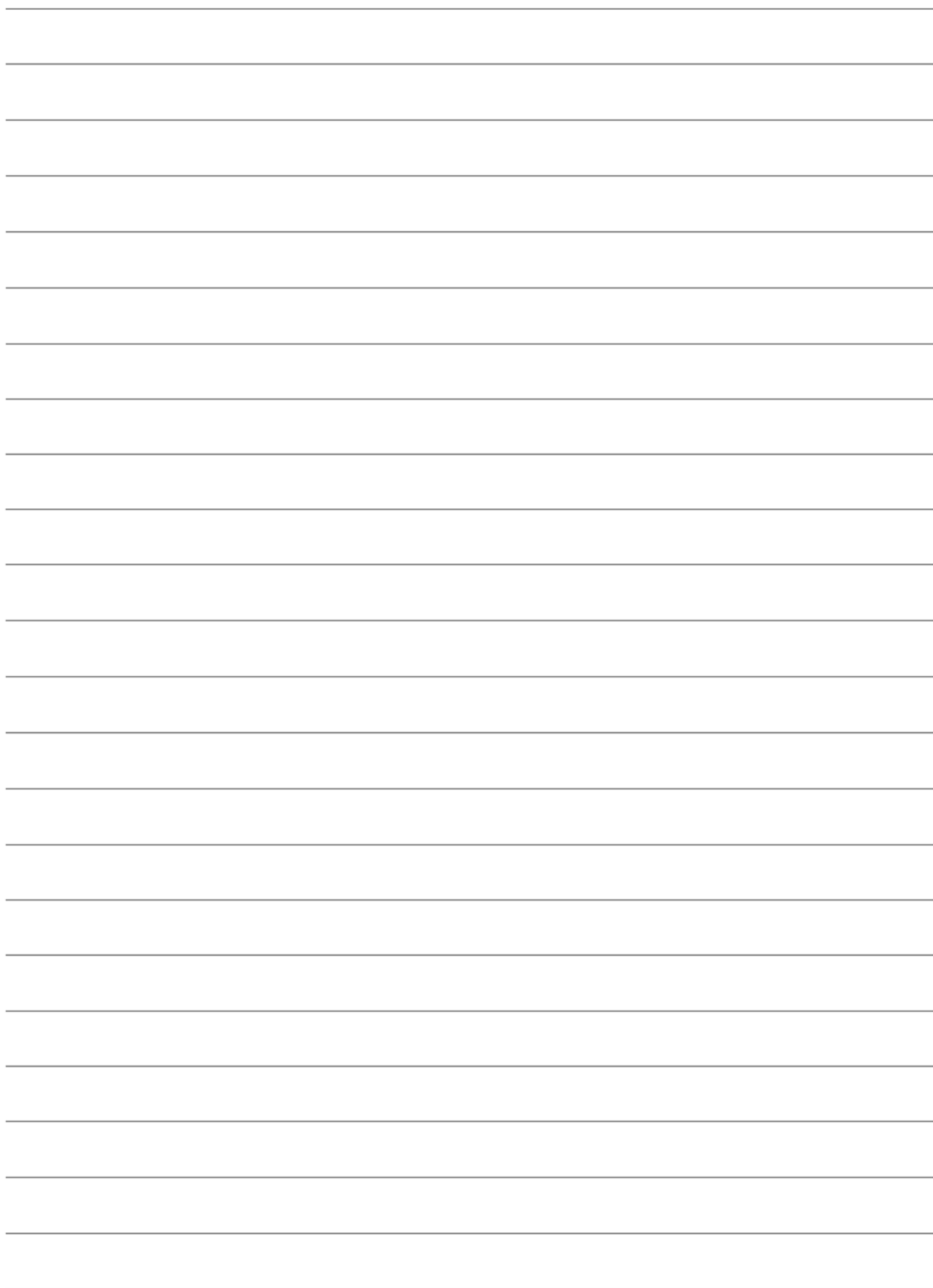
*badania zlecane przez lekarza POZ

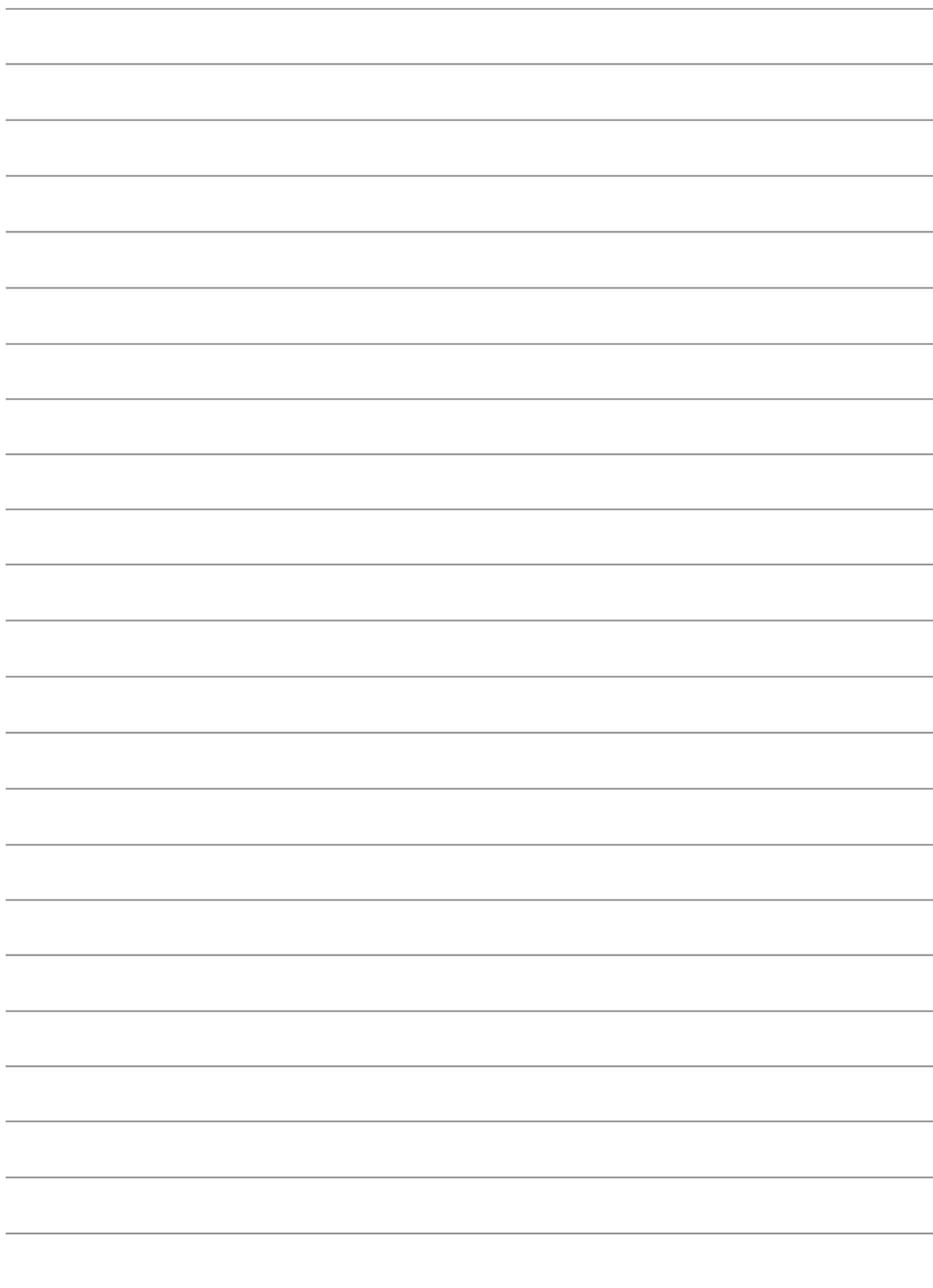
Pomiary laboratoryjne

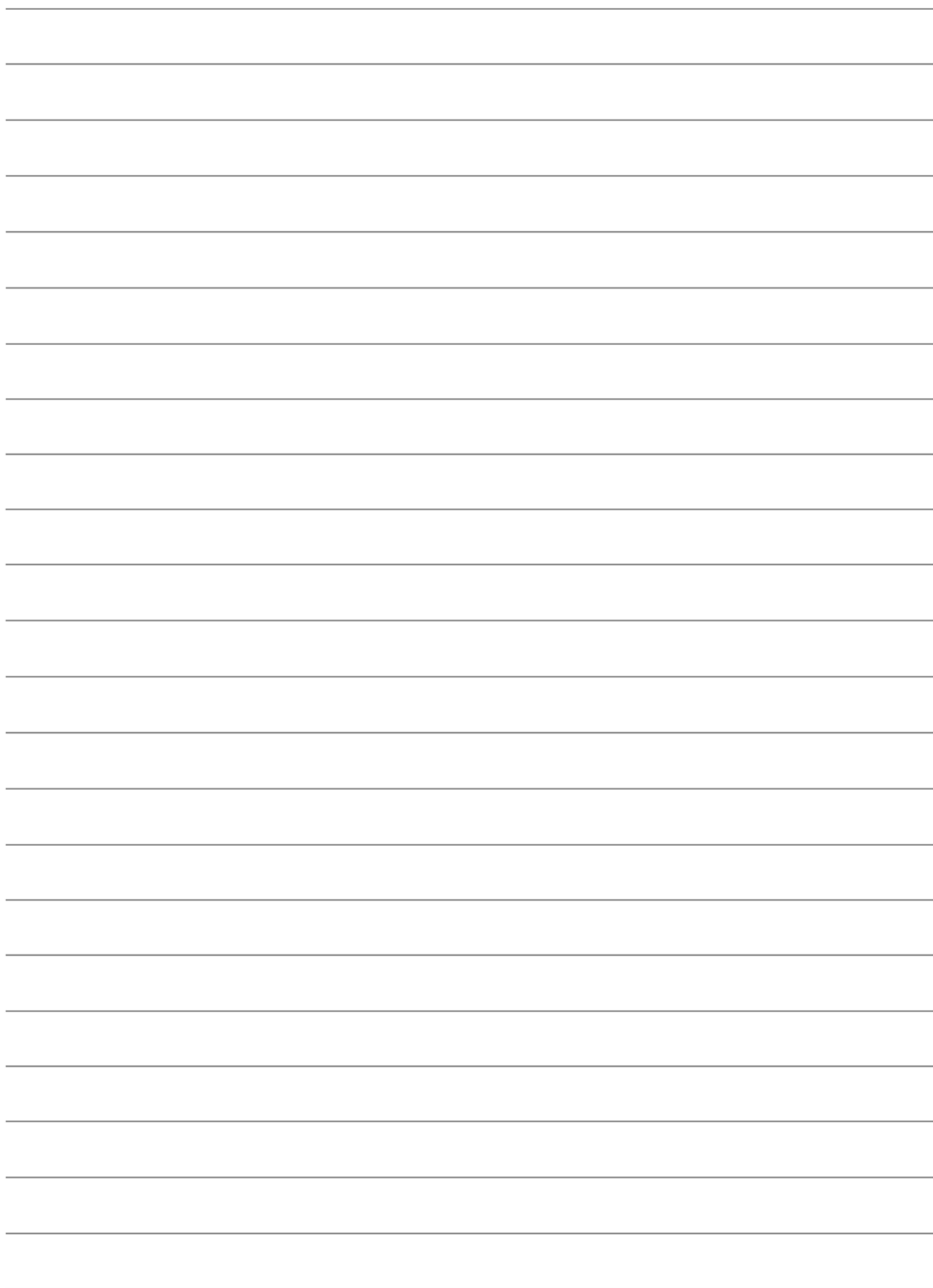
Stężenia m.in. HbA1c, glukozy we krwi na czczo, cholesterolu będą zmierzone przed rozpoczęciem programu oraz 6 i 12 miesięcy po rozpoczęciu programu (w uzasadnionych przypadkach również po 3 miesiącach). Robimy to, aby zespół CARE4Diabetes mógł jak najlepiej dostosować porady do Twoich potrzeb.

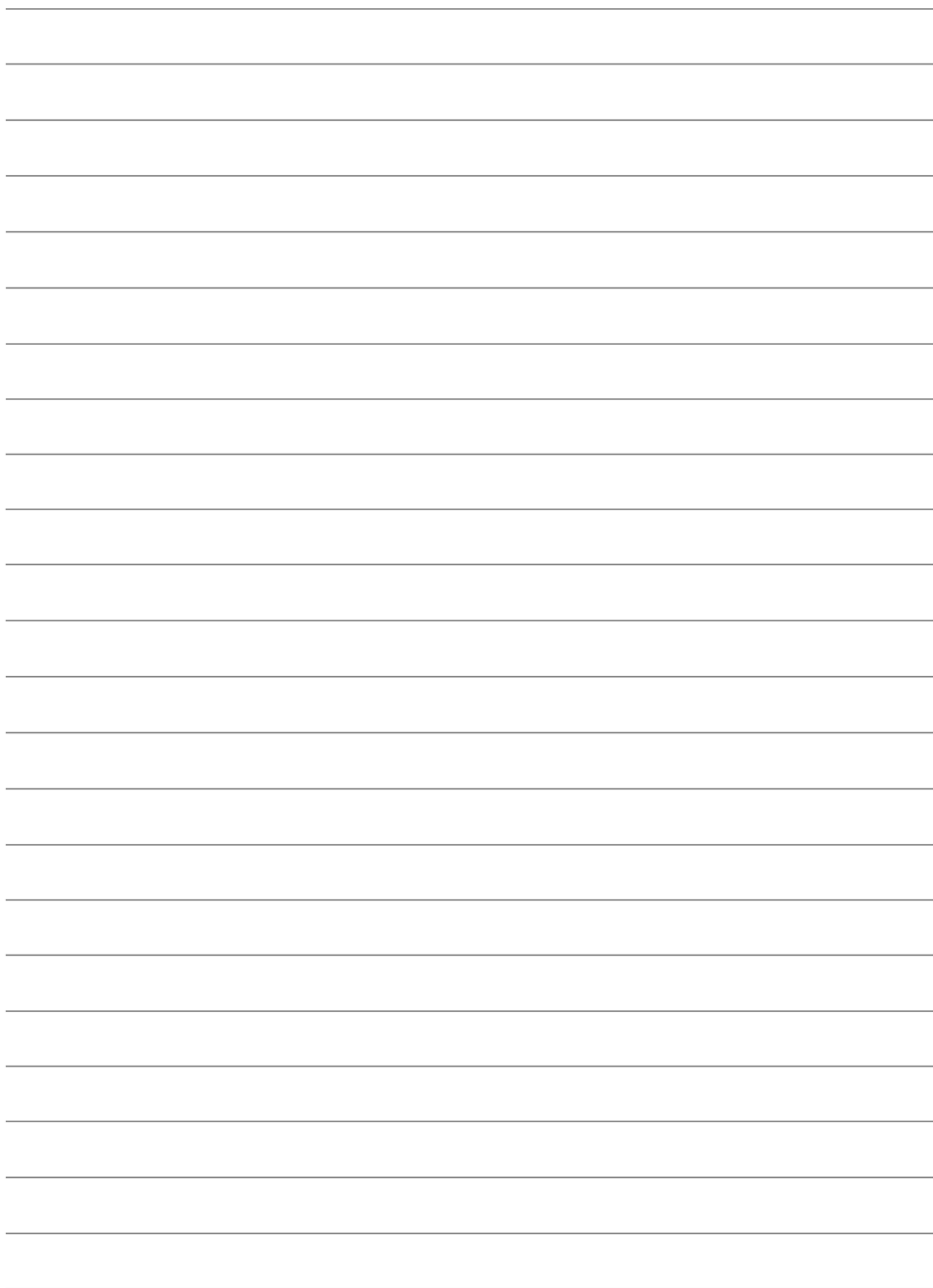












DZIENNIK SAMOKONTROLI CARE4Diabetes

	Wartość przed śniadaniem	Wartość 1,5-2 godziny po śniadaniu		Wartość przed obiadem	Wartość 1,5-2 godziny po obiedzie		Wartość przed kolacją	Wartość 1,5-2 godziny po kolacji		Wartość przed snem
Stężenie glukozy										
Żywność i napoje	Śniadanie		Przekąski	Obiad		Przekąski	Kolacja		Przekąski	
Aktywność fizyczna	Przed/po posiłku*			Przed/po posiłku*			Przed/po posiłku*			
Sen	Od:	Do:								
	Jakość DOBRA/ZŁA*									
	Jeżeli zła, to dlaczego?									
Stres	W skali 1-10 (0 = brak stresu, 10 = największy poziom stresu)									
	Czynniki powodujące stres (choroba, otoczenie, praca, rodzina)									

DZIENNIK SAMOKONTROLI CARE4Diabetes

	Wartość przed śniadaniem	Wartość 1,5-2 godziny po śniadaniu		Wartość przed obiadem	Wartość 1,5-2 godziny po obiedzie		Wartość przed kolacją	Wartość 1,5-2 godziny po kolacji		Wartość przed snem
Stężenie glukozy										
Żywność i napoje	Śniadanie		Przekąski	Obiad		Przekąski	Kolacja		Przekąski	
Aktywność fizyczna	Przed/po posiłku*			Przed/po posiłku*			Przed/po posiłku*			
Sen	Od:	Do:								
	Jakość DOBRA/ZŁA*									
	Jeżeli zła, to dlaczego?									
Stres	W skali 1-10 (0 = brak stresu, 10 = największy poziom stresu)									
	Czynniki powodujące stres (choroba, otoczenie, praca, rodzina)									

DZIENNIK SAMOKONTROLI CARE4Diabetes

	Wartość przed śniadaniem	Wartość 1,5-2 godziny po śniadaniu		Wartość przed obiadem	Wartość 1,5-2 godziny po obiedzie		Wartość przed kolacją	Wartość 1,5-2 godziny po kolacji		Wartość przed snem
Stężenie glukozy										
Żywność i napoje	Śniadanie		Przekąski	Obiad		Przekąski	Kolacja		Przekąski	
Aktywność fizyczna	Przed/po posiłku*			Przed/po posiłku*			Przed/po posiłku*			
Sen	Od:	Do:								
	Jakość DOBRA/ZŁA*									
	Jeżeli zła, to dlaczego?									
Stres	W skali 1-10 (0 = brak stresu, 10 = największy poziom stresu)									
	Czynniki powodujące stres (choroba, otoczenie, praca, rodzina)									

DZIENNIK SAMOKONTROLI CARE4Diabetes

	Wartość przed śniadaniem	Wartość 1,5-2 godziny po śniadaniu		Wartość przed obiadem	Wartość 1,5-2 godziny po obiedzie		Wartość przed kolacją	Wartość 1,5-2 godziny po kolacji		Wartość przed snem
Stężenie glukozy										
Żywność i napoje	Śniadanie		Przekąski	Obiad		Przekąski	Kolacja		Przekąski	
Aktywność fizyczna	Przed/po posiłku*			Przed/po posiłku*			Przed/po posiłku*			
Sen	Od:	Do:								
	Jakość DOBRA/ZŁA*									
	Jeżeli zła, to dlaczego?									
Stres	W skali 1-10 (0 = brak stresu, 10 = największy poziom stresu)									
	Czynniki powodujące stres (choroba, otoczenie, praca, rodzina)									

DZIENNIK SAMOKONTROLI CARE4Diabetes

	Wartość przed śniadaniem	Wartość 1,5-2 godziny po śniadaniu		Wartość przed obiadem	Wartość 1,5-2 godziny po obiedzie		Wartość przed kolacją	Wartość 1,5-2 godziny po kolacji		Wartość przed snem
Stężenie glukozy										
Żywność i napoje	Śniadanie		Przekąski	Obiad		Przekąski	Kolacja		Przekąski	
Aktywność fizyczna	Przed/po posiłku*			Przed/po posiłku*			Przed/po posiłku*			
Sen	Od:	Do:								
	Jakość DOBRA/ZŁA*									
	Jeżeli zła, to dlaczego?									
Stres	W skali 1-10 (0 = brak stresu, 10 = największy poziom stresu)									
	Czynniki powodujące stres (choroba, otoczenie, praca, rodzina)									

DZIENNIK SAMOKONTROLI CARE4Diabetes

	Wartość przed śniadaniem	Wartość 1,5-2 godziny po śniadaniu		Wartość przed obiadem	Wartość 1,5-2 godziny po obiedzie		Wartość przed kolacją	Wartość 1,5-2 godziny po kolacji		Wartość przed snem
Stężenie glukozy										
Żywność i napoje	Śniadanie		Przekąski	Obiad		Przekąski	Kolacja		Przekąski	
Aktywność fizyczna	Przed/po posiłku*			Przed/po posiłku*			Przed/po posiłku*			
Sen	Od:	Do:								
	Jakość DOBRA/ZŁA*									
	Jeżeli zła, to dlaczego?									
Stres	W skali 1-10 (0 = brak stresu, 10 = największy poziom stresu)									
	Czynniki powodujące stres (choroba, otoczenie, praca, rodzina)									

DZIENNIK SAMOKONTROLI CARE4Diabetes

	Wartość przed śniadaniem	Wartość 1,5-2 godziny po śniadaniu		Wartość przed obiadem	Wartość 1,5-2 godziny po obiedzie		Wartość przed kolacją	Wartość 1,5-2 godziny po kolacji		Wartość przed snem
Stężenie glukozy										
Żywność i napoje	Śniadanie		Przekąski	Obiad		Przekąski	Kolacja		Przekąski	
Aktywność fizyczna	Przed/po posiłku*			Przed/po posiłku*			Przed/po posiłku*			
Sen	Od:	Do:								
	Jakość DOBRA/ZŁA*									
	Jeżeli zła, to dlaczego?									
Stres	W skali 1-10 (0 = brak stresu, 10 = największy poziom stresu)									
	Czynniki powodujące stres (choroba, otoczenie, praca, rodzina)									

DZIENNIK SAMOKONTROLI CARE4Diabetes

	Wartość przed śniadaniem	Wartość 1,5-2 godziny po śniadaniu		Wartość przed obiadem	Wartość 1,5-2 godziny po obiedzie		Wartość przed kolacją	Wartość 1,5-2 godziny po kolacji		Wartość przed snem
Stężenie glukozy										
Żywność i napoje	Śniadanie		Przekąski	Obiad		Przekąski	Kolacja		Przekąski	
Aktywność fizyczna	Przed/po posiłku*			Przed/po posiłku*			Przed/po posiłku*			
Sen	Od:	Do:								
	Jakość DOBRA/ZŁA*									
	Jeżeli zła, to dlaczego?									
Stres	W skali 1-10 (0 = brak stresu, 10 = największy poziom stresu)									
	Czynniki powodujące stres (choroba, otoczenie, praca, rodzina)									

DZIENNIK SAMOKONTROLI CARE4Diabetes

	Wartość przed śniadaniem	Wartość 1,5-2 godziny po śniadaniu		Wartość przed obiadem	Wartość 1,5-2 godziny po obiedzie		Wartość przed kolacją	Wartość 1,5-2 godziny po kolacji		Wartość przed snem
Stężenie glukozy										
Żywność i napoje	Śniadanie		Przekąski	Obiad		Przekąski	Kolacja		Przekąski	
Aktywność fizyczna	Przed/po posiłku*			Przed/po posiłku*			Przed/po posiłku*			
Sen	Od:	Do:								
	Jakość DOBRA/ZŁA*									
	Jeżeli zła, to dlaczego?									
Stres	W skali 1-10 (0 = brak stresu, 10 = największy poziom stresu)									
	Czynniki powodujące stres (choroba, otoczenie, praca, rodzina)									

DZIENNIK SAMOKONTROLI CARE4Diabetes

	Wartość przed śniadaniem	Wartość 1,5-2 godziny po śniadaniu		Wartość przed obiadem	Wartość 1,5-2 godziny po obiedzie		Wartość przed kolacją	Wartość 1,5-2 godziny po kolacji		Wartość przed snem
Stężenie glukozy										
Żywność i napoje	Śniadanie		Przekąski	Obiad		Przekąski	Kolacja		Przekąski	
Aktywność fizyczna	Przed/po posiłku*			Przed/po posiłku*			Przed/po posiłku*			
Sen	Od:	Do:								
	Jakość DOBRA/ZŁA*									
	Jeżeli zła, to dlaczego?									
Stres	W skali 1-10 (0 = brak stresu, 10 = największy poziom stresu)									
	Czynniki powodujące stres (choroba, otoczenie, praca, rodzina)									

DZIENNIK SAMOKONTROLI CARE4Diabetes

	Wartość przed śniadaniem	Wartość 1,5-2 godziny po śniadaniu		Wartość przed obiadem	Wartość 1,5-2 godziny po obiedzie		Wartość przed kolacją	Wartość 1,5-2 godziny po kolacji		Wartość przed snem
Stężenie glukozy										
Żywność i napoje	Śniadanie		Przekąski	Obiad		Przekąski	Kolacja		Przekąski	
Aktywność fizyczna	Przed/po posiłku*			Przed/po posiłku*			Przed/po posiłku*			
Sen	Od:	Do:								
	Jakość DOBRA/ZŁA*									
	Jeżeli zła, to dlaczego?									
Stres	W skali 1-10 (0 = brak stresu, 10 = największy poziom stresu)									
	Czynniki powodujące stres (choroba, otoczenie, praca, rodzina)									

DZIENNIK SAMOKONTROLI CARE4Diabetes

	Wartość przed śniadaniem	Wartość 1,5-2 godziny po śniadaniu		Wartość przed obiadem	Wartość 1,5-2 godziny po obiedzie		Wartość przed kolacją	Wartość 1,5-2 godziny po kolacji		Wartość przed snem
Stężenie glukozy										
Żywność i napoje	Śniadanie		Przekąski	Obiad		Przekąski	Kolacja		Przekąski	
Aktywność fizyczna	Przed/po posiłku*			Przed/po posiłku*			Przed/po posiłku*			
Sen	Od:	Do:		Leki na cukrzycę: Czas przyjmowania leku: Rodzaj leku: Autorefleksja Co można zrobić inaczej, aby osiągnąć swój cel?						
	Jakość DOBRA/ZŁA*									
	Jeżeli zła, to dlaczego?									
Stres	W skali 1-10 (0 = brak stresu, 10 = największy poziom stresu)									
	Czynniki powodujące stres (choroba, otoczenie, praca, rodzina)									

Wydawca:

Narodowy Fundusz Zdrowia - Centrala
ul. Rakowiecka 26/30, 02-528 Warszawa
www.nfz.gov.pl

Redakcja merytoryczna polskiego wydania:

dr Joanna Ostrowska, dr Ewa Kobos, dr Mariola Pietrzak oraz mgr Maja Sosnowska
Warszawski Uniwersytet Medyczny

Skład i projekt graficzny:

Rafał Kozłowski, Narodowy Fundusz Zdrowia

Zastrzeżenie prawna

Publikacja została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej. Poglądy i opinie wyrażane w publikacji są jednak wyłącznie autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Agencji Wykonawczej ds. Zdrowia i Cyfryzacji. Ani Unia Europejska, ani organ przyznający pomoc nie mogą być za nie odpowiedzialni.

