

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

#NieCukrz

diety.nfz.gov.pl

PLANUJĘ **DŁUGIE** ŻYCIE



pacjent.gov.pl

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

CUKRZYCA



Chroń swoją rodzinę!

Dbaj o profilaktykę!

Cukrzyca jest chorobą metaboliczną, cywilizacyjną, nazywaną niezakaźną epidemią XXI wieku. Szczególnie niebezpieczna dla zdrowia jest cukrzyca niezdiagnozowana. Przewlekła hiperglikemia powoduje mikrouszkodzenia prowadzące do niewydolności różnych narządów. Szczególnie narażone są: oczy, nerki, układ nerwowy, układ sercowo-naczyniowy. Cukrzyca nazywana jest „cichym zabójcą” ponieważ przez wiele lat może nie dawać żadnych niepokojących objawów, rujnując organizm.

Dlaczego coraz częściej chorujemy? Bo coraz więcej pracujemy, funkcjonujemy w stałym stresie, nie odżywiamy się zgodnie z zasadami zdrowego żywienia, nie dbamy także o kondycję fizyczną.

Co możemy zrobić? Przed zachorowaniem na cukrzycę mogą nas uchronić proste działania profilaktyczne.

Antycukrzycowa 10 zdrowia

1. Dbaj o regularność posiłków



To najważniejsza zasada dietoprofilaktyki i dietoterapii wielu chorób. Częstotliwość i wielkość posiłków to ważny element profilaktyki cukrzycowej, dlatego postaw na posiłki mniejsze (4-5/dziennie), ale częściej o regularnych porach. Ich rozkład w ciągu dnia zawsze powinien być dostosowany do Twojego stylu życia. Zaczynij dzień od śniadania, a ostatni posiłek zjedz nie później niż 2 godziny przed snem. Urozmaicaj dietę! Im większa różnorodność, tym więcej składników odżywczych dostarczysz do organizmu.

2. Pamiętaj o kolorowej diecie obfitej w warzywa i owoce

Codziennie zjedz 3-4 porcje warzyw i 1-2 porcji owoców*. Częściej wybieraj surowe, rzadziej poddane obróbce kulinarnej. Pamiętaj – im warzywa i owoce są mniej przetworzone i rozdrobnione, tym więcej korzyści dla Ciebie.

* Zastanawiasz się dlaczego mniej owoców? Owoce naturalnie zawierają cukry proste (m.in. fruktozę). Nie skreślaj owoców z diety – kontroluj ich ilość.



3. Wybieraj węglowodany złożone, redukcuj proste

Dlaczego? Cukry należą do węglowodanów prostych. Nasz organizm pozyskuje z nich energię poprzez bardzo szybkie trawienie, co powoduje szybki wzrost poziomu insuliny. W przypadku węglowodanów złożonych – sytuacja jest odwrotna. Ich trawienie zachodzi znacznie wolniej, przez co poziom insuliny nie wzrasta gwałtownie. Jest to zdecydowanie korzystniejsze dla naszego organizmu.



Węglowodany złożone znajdziesz w warzywach, owocach, pełnoziarnistych produktach zbożowych czy nasionach roślin strączkowych. Cukry proste mogą stanowić naturalny element żywności, ale mogą być również dodane w trakcie produkcji. Zawarte są w owocach, produktach mlecznych, słodyczach, deserach, napojach słodzonych, produktach zbożowych z pełnego przemiału i wysokoprzetworzonych.

4. Monitoruj masę ciała. Nadwaga i otyłość zwiększają ryzyko wystąpienia cukrzycy! Oblicz swoje BMI!

$$\text{BMI} = \frac{\text{Masa ciała [kg]}}{\text{Wzrost [m]}^2}$$

Prawidłowa masa ciała 18,5 – 24,9; Nadwaga 25,0 – 29,9; Otyłość $\geq 30,0$



5. Produkty mleczne – wybieraj tylko naturalne!



Pamiętaj o spożyciu 2 porcji naturalnych niskotłuszczowych produktów mlecznych* dziennie, najlepiej fermentowanych. Są dobrym źródłem białka i wapnia. Produkty mleczne owocowe zawierają zbędny cukier!
* porcja to np. kubek jogurtu.

6. Pamiętaj o odpowiedniej podaży płynów

Pij codziennie minimum 2 l płynów – najlepiej wody. Może być z dodatkiem cytryny, limonki, mięty czy melisy. Całkowicie skreśl wszystkie napoje z dodatkiem cukru (zarówno ciepłe, jak i zimne, w tym gazowane).



7. Wybieraj tłuszcze przyjazne dla serca



Ważna dla Twojego zdrowia jest nie tylko ilość, ale i jakość tłuszczów, które spożywasz! Mniej cholesterolu i kwasów tłuszczowych nasyconych, a więcej WNKT-wielonienasyconych kwasów tłuszczowych. Dlatego postaw na ryby i tłuszcze roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy. Nie zapomnij o awokado, orzechach i nasionach.

8. Kuchnia – ważny punkt na mapie zdrowia

Bardzo istotny jest sposób przygotowania potraw. Najlepsze techniki kulinarne to: gotowanie (w wodzie, na parze, w szybkowarze, próżniowe), duszenie (bez obsmażania, lub na bardzo małej ilości tłuszczu), pieczenie (w folii, w pergaminie, naczyniach żaroodpornych).

Pamiętaj! Redukuj ilości soli! Zamień ją na świeże i suszone zioła, przyprawy korzenne.



9. Odstaw używki!



Napoje alkoholowe nie mają żadnej wartości odżywczej. Dostarczają tylko zbędnych, tzw. pustych kalorii (podobnie jak napoje słodzone, często wypijane łącznie z mocnymi napojami alkoholowymi). 1g alkoholu to aż 7 kcal! Przykład: piwo (500 ml) to 245kcal, wódka (40ml) to 111kcal, whisky (100ml) to 220kcal, wino białe półwytrawne (100ml) to 81kcal, wino czerwone wytrawne (100ml) to 68kcal.

10. Pamiętaj o aktywności fizycznej!

Zaczynij od „małych kroków”: przejdź pieszo 2 przystanki, zamień windę na schody, połącz spacer z codziennymi zakupami. Mniej jazdy samochodem, więcej chodzenia to więcej zdrowia. Samochód zamień na rower! Recepta na zdrowie to nie mniej niż 7 500 kroków dziennie. Zwiększony poziom aktywności fizycznej to statystycznie niższe zagrożenie rozwojem cukrzycy typu 2. Czy wiesz, że już 150 minut w tygodniu wysiłku o umiarkowanej intensywności skutecznie obniża ryzyko wystąpienia cukrzycy?

