



DIETA W CUKRZYCY

Znaczenie żywienia w profilaktyce i leczeniu cukrzycy



Czym jest cukrzyca?

Cukrzyca to przewlekła choroba metaboliczna charakteryzująca się podwyższonym poziomem glukozy we krwi.

■ Główne typy cukrzycy

- Cukrzyca typu 1
- Cukrzyca typu 2
- Cukrzyca ciążowa

■ Objawy

- wzmożone pragnienie
- częste oddawanie moczu
- osłabienie
- senność



Rola diety w cukrzycy

- **Dlaczego dieta jest ważna?**
 - pomaga utrzymać prawidłowy poziom glukozy
 - zmniejsza ryzyko powikłań
 - wspiera kontrolę masy ciała
 - poprawia samopoczucie i jakość życia
- **Cele żywieniowe**
 - stabilizacja glikemii
 - utrzymanie prawidłowej masy ciała
 - zapobieganie chorobom serca
 - poprawa wyników badań



Podstawowe zasady żywienia

■ Najważniejsze zasady

- regularne spożywanie posiłków
- ograniczenie cukrów prostych
- wybór produktów pełnoziarnistych
- zwiększenie spożycia warzyw
- ograniczenie tłuszczów nasyconych
- odpowiednie nawodnienie

■ Zalecenia

- 4–5 posiłków dziennie
- jedzenie o stałych porach
- kontrola wielkości porcji



Produkty zalecane

■ Warzywa m.in.

- brokuły
- pomidory
- ogórki
- papryka
- sałata

■ Produkty zbożowe pełnoziarniste

- pieczywo razowe
- płatki owsiane
- kasza gryczana
- ryż brązowy

■ Źródła białka

- ryby
- drób
- jaja
- rośliny strączkowe
- naturalny nabiał

■ Zdrowe tłuszcze

- oliwa z oliwek
- orzechy
- awokado
- pestki dyni



Produkty niewskazane

- **Produkty, które należy ograniczyć**
 - słodyczne
 - napoje gazowane i energetyczne
 - fast food
 - białe pieczywo
 - słodkie płatki śniadaniowe
 - tłuste mięsa
 - chipsy i słone przekąski

Dlaczego?

Powodują szybki wzrost poziomu glukozy i zwiększają ryzyko nadwagi oraz chorób serca.



Indeks glikemiczny

■ Co to jest indeks glikemiczny (IG)?

Wskaźnik określający, jak szybko po spożyciu produktu wzrasta poziom glukozy we krwi.

■ Produkty o niskim IG m.in..

- warzywa
- pełnoziarniste pieczywo
- kasze
- rośliny strączkowe

■ Produkty o wysokim IG m.in..

- biały chleb
- słodycze
- frytki
- słodkie napoje

Zasada:

Im niższy indeks glikemiczny, tym lepiej dla stabilizacji cukru.

Znaczenie aktywności fizycznej



■ Korzyści aktywności fizycznej

- obniża poziom glukozy
- poprawia wrażliwość na insulinę
- pomaga utrzymać prawidłową masę ciała
- wspiera pracę serca

■ Zalecana aktywność

- spacerowanie
 - jazda na rowerze
 - pływanie
 - ćwiczenia aerobowe
- Minimum 30 minut aktywności dziennie.



Podsumowanie

- **Najważniejsze informacje**
 - dieta jest podstawą leczenia cukrzycy
 - regularne posiłki pomagają kontrolować glikemię
 - należy wybierać produkty o niskim indeksie glikemicznym
 - aktywność fizyczna wspiera terapię
 - zdrowy styl życia poprawia jakość życia chorego