

CZEGO NALEŻY UNIKAĆ?

1. Nadmiaru soli, który może powodować wzrost ciśnienia krwi.

2. Nadmiaru tłuszczów nasyconych odpowiedzialnych za:

- Wzrost poziomu cholesterolu, co zwiększa ryzyko wystąpienia chorób serca,
- Wzrost masy ciała.

PAMIĘTAJ!

Nadwaga sama w sobie jest niebezpieczna dla zdrowia, a dodatkowo ma negatywny wpływ na proces kontrolowania cukrzycy:

- Transport glukozy z krwi do tkanki tłuszczowej jest dla insuliny szczególnie trudnym zadaniem, zatem im więcej ważysz, tym większą dawkę insuliny należy podać.
- Możliwa jest też sytuacja odwrotna – jeśli tracisz na wadze, potrzebna jest mniejsza dawka insuliny. Dlatego tak ważne jest w czasie stosowania diety regularne wykonywanie pomiarów stężenia glukozy we krwi przy użyciu glukometru.

Konsultacja merytoryczna –
Dr n. med. Andrzej Dytała,
Specjalista chorób wewnętrznych, Diabetolog



Zdrowe
odżywianie
w cukrzycy



Abbott Laboratories Poland Sp. z o.o.
Abbott Diabetes Care
ul. Postępu 21 B, 02-676 Warszawa



Dział Obsługi Klienta
czynny pon.-pt. w godz. 8-17



Bezpłatna Infolinia: 800 222 688



www.xido.pl

ADC/MI/6pak/ZOWC/10/2014 © 2014 Abbott. All rights reserved.



WIEDZA

Informacje zawarte w niniejszej broszurze nie stanowią porady lekarskiej, która może być udzielona wyłącznie przez lekarza.

Pomimo iż Abbott Diabetes Care dokłada wszelkich starań, aby w przedmiotowym materiale nie pojawiły się żadne informacje, opinie ani oświadczenia, które mogą wprowadzać w błąd, podkreślamy, że informacje zawarte w przedmiotowym materiale stanowią streszczenie niezależnych ocen i opinii autorów oraz osób z nimi współpracujących. Zwłaszcza na powyższe, Abbott Diabetes Care nie bierze żadnej odpowiedzialności za skutki jakichkolwiek niedokładnych lub wprowadzających w błąd informacji lub oświadczeń. Abbott Diabetes Care nie zatwierdza również zawartości ani zastosowania dowolnego produktu leczniczego, leku, ani wyrobu medycznego w sposób wykraczający poza bieżące zastosowanie objęte rejestracją na jakimkolwiek terytorium.

Szczegółowe informacje dotyczące produktów leczniczych lub wyrobów medycznych omówionych w przedmiotowym materiale znajdują się odpowiednio w Charakterystyce Produktu Leczniczego lub Instrukcji Użytkownika dostarczonych wraz z produktem leczniczym lub wyrobem medycznym. Charakterystyka produktu leczniczego oraz Instrukcja Użytkownika zawierają wskazania, przeciwwskazania, skutki uboczne, zalecane procedury, ostrzeżenia i środki ostrożności.

DLA DIABETYKÓW

Glukometr Optium *Xido*

Bez kodowania!

Abbott
Diabetes Care

Glukometr Optium *Xido*

Bez kodowania!

Abbott
A Promise for Life

JAK ODŻYWIANIE WPŁYWA NA STĘŻENIE GLUKOZY WE KRWI?

W leczeniu chorych na cukrzycę, pod pojęciem diety rozumiemy prawidłowe żywienie.

Jeśli chorujesz na cukrzycę, niezwykle ważne jest zrozumienie, w jaki sposób spożywane jedzenie wpływa na poziom cukru we krwi. Skąd więc bierze się glukoza we krwi?

Istnieją dwa główne źródła glukozy w organizmie:

■ **Trawienie spożywanych węglowodanów.**

Węglowodany są głównym źródłem glukozy we krwi.

– Węglowodany złożone (pochodzące na przykład z pełnoziarnistego pieczywa lub makaronu) rozkładane są na cukry proste i powoli wchłaniane. Ta powolna absorpcja sprawia, że poziom cukru we krwi zmienia się bardzo łagodnie.

– Węglowodany pochodzące ze słodczy (na przykład ciasteczek czy cukierków) wchłaniane są szybko, przez co stężenie glukozy we krwi gwałtownie rośnie.

■ **Wytwarzanie glukozy przez organizm.**

Organizm może również sam wytwarzać glukozę ze specjalnych zapasów znajdujących się w wątrobie, zwanych glikogenem. Glikogen jest materiałem zapasowym organizmu. Kiedy stężenie glukozy spada zbyt nisko, wątroba natychmiast zaczyna rozkładać zapasy glikogenu, aby wytworzyć cukier.

CO SIĘ DZIEJE Z GLUKOZĄ?

Glukoza jest głównym paliwem dla organizmu. Mięśnie i mózg potrzebują jej tak, jak samochód benzyny. Glukoza rozprawdzana jest przez krew po całym organizmie do miejsc, gdzie jest potrzebna.

Aby glukoza mogła dostać się z krwi do tkanek, konieczna jest insulina, która:

- Transportuje glukozę z krwi do mięśni i mózgu jako źródło energii lub
- Magazynuje glukozę w wątrobie (w postaci glikogenu).

Podczas leczenia cukrzycy insuliną, wstrzykiwana dawka musi być dostosowana do spożywanych pokarmów. W przypadku cukrzycy typu 2 spożywaj posiłki regularnie, aby współgrały one z działaniem leków, które przyjmujesz.

CO ZAWIERA ZDROWA DIETA?

Oprócz węglowodanów (ok. 50% zapotrzebowania energetycznego) należy spożywać:

- **Warzywa**, które są doskonałym źródłem błonnika. Zaleca się spożywanie pięciu porcji warzyw dziennie, maksymalnie 500 gramów na dobę. Niektóre warzywa zawierają wyjątkowo duże ilości skrobi, dlatego należy je dokładnie liczyć w posiłkach – to ziemniaki, kukurydza, groszek zielony i fasola.
- **Owoce** są cennym i stałym składnikiem zdrowej diety. Zawierają jednak dużo cukrów, dlatego powinny być wliczane. Najlepiej spożywać owoce w dwóch porcjach na dobę, każda o wadze od 200 do 300 gramów.

- **Mięso, ryby** i inne produkty białkowe (np. tofu). Białka powinny stanowić 15-20% zapotrzebowania energetycznego. Wybieraj produkty o małej zawartości tłuszczu, na przykład:
 - Chudą szynkę zamiast pasztetu wieprzowego,
 - Kurczaka bez skóry.
- **Mleko i nabiał**. Nabiał, jak na przykład jogurt i mleko, zawiera wapń niezbędny dla zdrowia kości i zębów. Dorosłym zaleca się wybieranie produktów nabiałowych o niskiej zawartości tłuszczu.
- **Niewielkie ilości tłuszczów, cukru i soli**.
 - Nie rezygnuj z tłuszczów całkowicie, ale ogranicz ich spożycie.
 - Dla poprawienia smaku potraw stosuj zioła zamiast soli.
 - Dopuszczalne są 2 łyżeczki cukru; możesz też stosować w umiarkowanych ilościach dostępne na rynku słodziki. Najlepiej jest pić wodę i gorące napoje (kawa, herbata bez cukru i słodzików).

