

Zalecenia dietetyczne

dla osób na intensywnej insulinoterapii



**Gluco
maxx**

**Gluco
maxx** CONNECT

Publikacja na podstawie wytycznych
Polskiego Towarzystwa
Diabetologicznego (PTD) z 2022 r.

www.genexodladiabetyka.pl

ZALECENIA DIETETYCZNE W CUKRZYCY

Masz cukrzycę i właśnie dowiedziałeś się, że od teraz będziesz musiał codziennie przyjmować insulinę?

Na pewno nie jest Ci łatwo, ale postaraj się tą wiadomość przyjąć ze spokojem.

Pomyśl, że głównie nieleczona lub źle leczona cukrzyca:

- › jest niebezpieczna dla naszego życia i zdrowia
- › prowadzi do niebezpiecznych powikłań jak retinopatia, neuropatia, zespół stopy cukrzycowej, itd.

Teraz kiedy już wiesz, że masz cukrzycę, została Ci odpowiednio dobrana terapia i będziesz pod stałą opieką diabetologiczną, jesteś bardziej bezpieczny! Podstawa, to trzymać się określonych przez zespół terapeutyczny zasad.

Oto najważniejsze z nich:

FILARY LECZENIA CUKRZYCY METODĄ INTENSYWNEJ INSULINOTERAPII:

- › **insulinoterapia** zgodnie z zaleceniami diabetologa
- › **codzienna samokontrola poziomu glukozy we krwi** za pomocą glukometru, np. Glucomaxx®
- › stosowanie specjalnej, dostosowanej do Twoich potrzeb **diety cukrzycowej**
- › regularna **kontrola masy ciała**
- › **aktywność fizyczna**



Jak widzisz odpowiednia dieta cukrzycowa jest bardzo istotnym elementem leczenia u osób na intensywnej insulinoterapii. Najważniejszym celem takiej diety jest utrzymanie prawidłowej glikemii. Z tego powodu tak ważne jest stosowanie poniższych zasad.

› NAJWAŻNIEJSZE ZASADY, KTÓRE POMOGĄ CI W UTRZYMANIU POZIOMU CUKRU NA WŁAŚCIWYM POZIOMIE:

- › **Nie możesz być głodny**, ale musisz zwracać dużą uwagę na to, co jesz.
- › Z diety należy maksymalnie **wykluczyć cukry proste** (znajdziesz je np. w słodyczach, ciastach, białym pieczywie, słodkich napojach itp.).
- › **Twoja dieta powinna być zbilansowana i składać się z:**
 - › 40-50% węglowodanów
 - › 30% białka
 - › 20-30% tłuszczu
- › **Powinieneś codziennie spożywać 5 posiłków** (3 posiłki główne oraz 2 posiłki uzupełniające), przerwy pomiędzy posiłkami nie powinny być dłuższe niż 2,5-3h. Regularne spożywanie posiłków ma wpływ na utrzymanie stałego poziomu cukru we krwi.
- › **Jedz powoli i delektuj się.** Pośpiech jest zabroniony. Poziom cukru nie będzie gwałtownie wzrastał, gdy posiłek zostanie dobrze przeżuty.



- › **Głównym źródłem energii** w Twojej diecie powinny być węglowodany złożone – znajdziesz je w kaszach, pieczywie pełnoziarnistym i ryżu.
- › **Węglowodany możesz spożywać w odpowiednich ilościach i wymieniać je na inne z tej grupy**, korzystając z tabel wymienników węglowodanowych.



Wymiennik węglowodanowy (1 WW) to równowartość 10 g węglowodanów przyswajalnych (bez błonnika).

- › Możesz dowolnie „wymieniać” jedno produkty na inne, urozmaicając swoją dietę bez ryzyka wahań glikemii. **Wymieniaj zawsze węglowodany złożone na inne węglowodany złożone** (np. kaszę na makaron pełnoziarnisty), a węglowodany proste na inne węglowodany proste (np. owoc na szklankę soku).



Wymiennik białkowo-tłuszczowy (WBT) to równowartość 100 kcal, pochodzących z białka i/lub tłuszczu.

- › Wymienniki białkowo-tłuszczowe możesz także analogicznie wymieniać w diecie. Zostały one wprowadzone później niż wymienniki węglowodanowe, ze względu na potrzeby osób korzystających z pomp insulinowych.
- › **Zwracaj uwagę na indeks glikemiczny produktów (IG)**, jest to wskaźnik określający szybkość wzrastania poziomu cukru we krwi po spożyciu danego posiłku. Poziomy:



< 50
niski IG



50-70
średni IG



> 70
wysoki IG



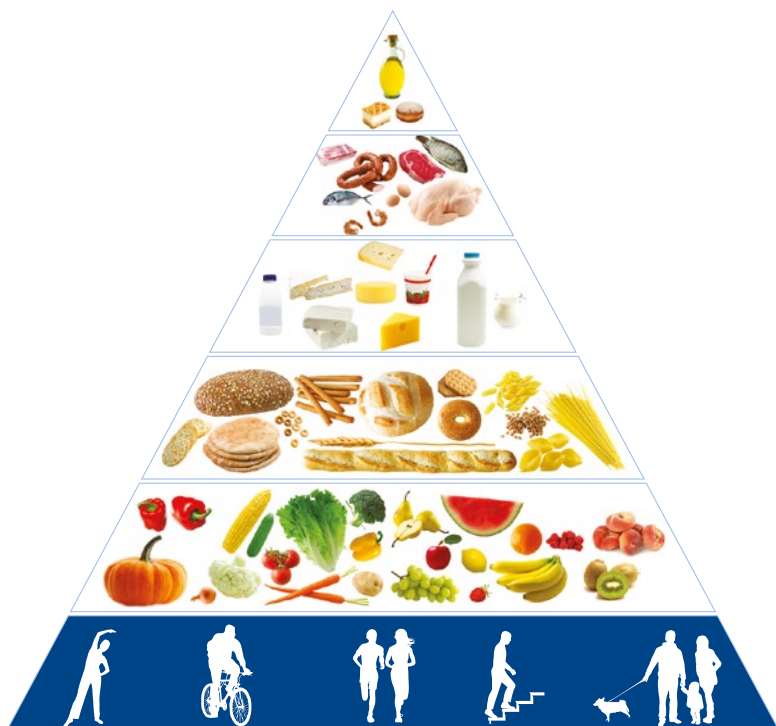
- ▶ **Produkty bardziej przetworzone** (np. pieczywo pszenne), rozdrobnione (np. puree ziemniaczane, zupy kremy) lub rozgotowane (np. kasze, makarony) mają wyższy IG – dlatego tak ważne jest, aby nie rozgotowywać produktów np. w zupie. Surowa marchew ma niski IG, a gotowana już średni IG.
- ▶ Oprócz indeksu glikemicznego (który nie daje nam pełnej informacji o produkcie) zwracaj uwagę na **Ładunek Glikemiczny (ŁG), który określa wpływ posiłku na stężenie poziomu cukru we krwi, po jego spożyciu.**
- ▶ Należy również **ograniczyć ilość spożywanych owoców w diecie** – zawierają fruktozę, która również wpływa na poziom cukru we krwi. Najlepiej jeść owoce najpóźniej do godziny 15.00.
- ▶ **Wybieraj owoce mniej dojrzałe – zawierają mniej cukru.** Spożywaj owoce świeże – zawarty w nich błonnik powoduje wolniejsze podnoszenie się poziomu cukru we krwi.
- ▶ **Unikaj picia soków dostępnych w sklepach,** lepiej wycisnąć sok ze świeżych owoców. Kontrolujesz wtedy z jakich składników jest zrobiony, a poza tym tak przygotowany sok zawiera również błonnik.



- ▶ **Warzywa o małej zawartości węglowodanów** (np. brokuły, rzodkiewki, ogórek) stanowią doskonałe uzupełnienie Twojego jadłospisu i możesz je spożywać do każdego posiłku.
- ▶ W diecie zaleca się **spożywanie chudego mięsa i wędlin**, zawierają mniej tłuszczu i nie podnoszą gwałtownie cukru we krwi.
- ▶ **Mleko i produkty mleczne** spożywaj w określonych ilościach ze względu na zawartość laktozy. Produkty bez laktozy zawierają cukry proste: glukozę i galaktozę – w związku z tym są słodsze i mają wyższy indeks glikemiczny, przez co są niewskazane dla osób z cukrzycą.
- ▶ **Orzechy i ziarna** ze względu na wysoką zawartość tłuszczu można spożywać w ograniczonych ilościach.
- ▶ **Należy ograniczyć spożycie soli do 1 łyżeczki dziennie**. Zamiast soli zaleca się stosowanie przypraw ziołowych.
- ▶ **Podstawowym napojem powinna być woda, którą można spożywać z dodatkiem cytryny lub mięty**. Dobrym napojem jest też zielona, biała lub czarna herbata.
- ▶ **Jedna, maksymalnie dwie filiżanki kawy w ciągu dnia** (najlepiej bez cukru i bez mleka, bo trzeba pamiętać, że po ich dodaniu nasz organizm traktuje taką słodką kawę z mlekiem jak normalny posiłek).



PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA OSÓB DOROSŁYCH*



*<https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/zasady-zdrowego-zywienia/piramida-zdrowego-zywienia-i-aktywnosci-fizycznej-dla-osob-doroslych-2/>



DOKŁADNOŚĆ I PRECYZJA

Systemy do monitorowania glikemii



SYSTEM MONITORUJĄCY STĘŻENIE GLUKOZY WE KRWI

Gluco maxx®

- › duży ekran – czytelność wyniku
- › podświetlana szczelina – łatwe umieszczenie paska testowego
- › 1000 pomiarów – ogromna pamięć

SYSTEM MONITORUJĄCY STĘŻENIE GLUKOZY WE KRWI

Gluco maxx® CONNECT

- › możliwość obserwacji poziomów glikemii w aplikacji ZDROWIEJ
- › Bluetooth – połączenie z telefonem
- › AC/PC – oznaczenie pomiarów przed i po posiłku
- › 4 alarmy – przypomnienie o badaniach



INFOLINIA czynna od poniedziałku do piątku w godz. 9:00-15:00:



Dla telefonów stacjonarnych:
801 808 818

(całkowity koszt połączenia w cenie 1 impulsu wg taryfy operatora)



Dla telefonów komórkowych:
516 203 516

(koszt połączenia ponosi dzwoniący zgodnie z taryfą operatora)



GENEXO SP. Z O.O.
ul. Gen. Zajęczka 26
01-510 Warszawa
www.genexo.pl