

## Zdrowe inspiracje

Na portalu diety NFZ dostępny jest plan żywieniowy DASH Cukrzyca, który wspomaga leczenie cukrzycy (szczególnie typu 2). Zmniejsza ryzyko powikłań tej choroby. Bazuje na produktach o niskim indeksie glikemicznym. Zachęcamy do wypróbowania naszego przykładowego przepisu.

### Omlet z pomidorkami koktajlowymi i szpinakiem

#### Składniki:

- jaja kurze 2 sztuki, 100 g
- mleko 1,5% tłuszczu 2 łyżki, 30 ml
- cebula 1/5 sztuki, 20 g
- pomidorki koktajlowe 4 sztuki, 80 g
- szpinak 2/3 garści, 15 g
- chleb żytni 3 małe kromki, 100 g
- oliwa z oliwek 1 łyżka, 10 ml.



KALORIE	BIAAKO	TŁUSZCZE	WĘGLOWODANY
508 kcal	21 g	22 g	61 g

#### Przepis

Jaja roztrzep z mlekiem i ziołami. Na oliwie podsmaż pokrojoną cebulkę, dodaj masę jajeczną i usmaż omleta. Ułóż na nim liście szpinaku i półki pomidorków koktajlowych. Zjedz z pieczywem.

## Porozmawiajmy o profilaktyce



[akademia.nfz.gov.pl](https://akademia.nfz.gov.pl)



[diety.nfz.gov.pl](https://diety.nfz.gov.pl)



[nfz.gov.pl](https://nfz.gov.pl)

## Profilaktyka cukrzycy



**Cukrzyca jest podstępą chorobą cywilizacyjną, nazywaną niezakaźną epidemią XXI wieku. Może rozwijać się powoli i w każdym wieku. Choruje na nią wiele osób, ale znaczna część o tym nie wie.**

### Czym jest cukrzyca

Cukrzyca to choroba metaboliczna. Charakteryzuje się podwyższonym stężeniem glukozy we krwi (hiperglikemią) w wyniku upośledzonego działania lub wydzielania insuliny. Niezdiagnozowana lub nieleczona cukrzyca uszkadza wzrok, nerki, naczynia krwionośnych, prowadzi do wystąpienia powikłania tzw. stopy cukrzycowej.

Występują cztery typy cukrzycy. Najczęstszą jest cukrzyca typu 2, która wynika m.in. z prowadzonego stylu życia.

## Objawy cukrzycy

Cukrzyca nie zawsze daje wyraźne objawy. To dlatego często jej rozpoznanie jest spóźnione, zwłaszcza w przypadku cukrzycy typu 2.

Typowymi objawami cukrzycy są:

- wielomocz – oddawanie większej ilości moczu, również w nocy
- wzmożone pragnienie – jest to najczęstszy objaw podawany przez chorych, zazwyczaj towarzyszy mu suchość ust
- osłabienie, senność – może temu towarzyszyć uczucie zmęczenia, zaburzenia koncentracji.

Jeśli zaobserwujesz u siebie powyższe objawy, skonsultuj się ze swoim lekarzem. Podczas diagnostyki cukrzycy lekarz może zlecić Ci badania:

- oznaczenie poziomu cukru na czczo
- doustny test tolerancji glukozy, tzw. krzywą cukrową (OGTT)
- oznaczenie hemoglobiny glikowanej.

## Normy poziomu cukru we krwi

Badanie poziomu cukru we krwi jest ważne w diagnostyce oraz monitorowaniu cukrzycy. Powinny okresowo wykonywać je również osoby zdrowe. Zarówno zbyt niski, jak i wysoki poziom cukru we krwi jest niebezpieczny dla zdrowia.

- < 70 mg/dl – zbyt niski poziom cukru we krwi (hipoglikemia)
  - 70 – 99 mg/dl – prawidłowy poziom cukru we krwi na czczo
  - 100 – 125 mg/dl – nieprawidłowy poziom cukru we krwi na czczo
  - > 126 mg/dl przy więcej niż jednym pomiarze – cukrzyca
- mg/dl – miligram na decylitr, jednostka pomiaru cukru we krwi

## Zapobieganie cukrzycy

Aktywność fizyczna jest istotna nie tylko w przypadku profilaktyki cukrzycy, ale również we właściwej jej kontroli.

Równie ważna w leczeniu, jak i zapobieganiu cukrzycy jest odpowiednia dieta. Pamiętaj o kilku zasadach:

- jedz posiłki regularnie i o stałych porach
- ograniczaj słodkie, węglowodany o wysokim indeksie glikemicznym oraz nasycone kwasy tłuszczowe
- nie przekraczaj swojego dziennego zapotrzebowania kalorycznego
- dbaj o jakość spożywanych posiłków – twoja dieta powinna być bogata w warzywa i nasiona, które dostarczają witamin oraz składników mineralnych
- pamiętaj o odpowiedniej podaży płynów – pij dziennie około 2 litrów płynów, najlepiej wody niegazowanej.

### Czy wiesz, że...

**Znajomość objawów cukrzycy oraz regularne badania profilaktyczne umożliwiają zdiagnozowanie choroby na wczesnym etapie oraz redukują ryzyko rozwoju powikłań cukrzycy.**

**W monitorowaniu cukrzycy ważna jest samokontrola, czyli własna obserwacja, wykonywanie pomiarów cukru we krwi oraz zapisywanie wyników pomiarów.**

