

Zasady zdrowego żywienia w cukrzycy typu 2

Anna Szczepańska – dietetyk

Cukrzyca typu 2 (inaczej zwana cukrzycą dorosłych lub też insulinoniezależną) powstaje w efekcie zaburzeń wydzielania i/lub nieprawidłowego działania insuliny w organizmie (odporność na insulinę). Jest to stan przewlekłej hiperglikemii. Trzustka nie produkuje insuliny wystarczającej do utrzymania prawidłowego poziomu cukru we krwi. Stężenie glukozy we krwi zazwyczaj rośnie powoli i organizm adaptuje się do coraz większego poziomu cukru.



Okolo 80-95% wszystkich przypadków cukrzycy stanowią chorzy z cukrzycą typu 2. Do niedawna ten rodzaj cukrzycy zarezerwowany był dla osób starszych. Jednak ostatnio coraz częściej występuje u dzieci i młodzieży.

Podstawową metodą leczenia cukrzycy typu 2 jest odpowiednia dieta i dostosowana do możliwości pacjenta aktywność fizyczna. Często konieczne staje się włączenie doustnych leków przeciwcukrzycowych, a w późniejszym okresie także leczenie insuliną.

Konieczność wyboru odpowiednich produktów spożywczych towarzyszy osobie z cukrzycą każdego dnia, przy każdym posiłku, przez całe życie. Prawidłowo zestawiony posiłek chorego na cukrzycę musi składać się z odpowiednich, właściwie skomponowanych produktów, podanych stosownej obróbce termicznej. Gdy posiłek jest niewłaściwie skomponowany, już 1-2 h po posiłku stężenie glukozy we



krwi u osoby z cukrzycą nadmiernie wzrasta (i mówimy wtedy o hiperglikemii) lub może nadmiernie obniżyć się (i wtedy mówimy o hipoglikemii, czyli niedocukrzeniu). Zarówno nadmiernie wysokie, jak i nadmiernie niskie stężenie glukozy we krwi jest szkodliwe dla zdrowia. Niewłaściwy wybór produktów spożywczych w diecie osoby z cukrzycą może też być przyczyną chorób, które pojawiają się po kilku lub kilkunastu latach trwania choroby – mówimy wtedy o późnych powikłaniach cukrzycy.

Planowanie posiłków i Indeks Glikemiczny

Indeks glikemiczny (IG) jest formą klasyfikacji produktów spożywczych zawierających węglowodany, który uwzględnia wpływ danego produktu na poziom glikemii w porównaniu do produktu standardowego (glukoza, białe pieczywo). Im wyższa wartość IG, tym wyższy będzie poziom cukru we krwi po jego spożyciu. Indeks glikemiczny wynoszący 70 oznacza, że po spożyciu 50 g węglowodanów w produkcie, poziom glukozy we krwi wzrośnie o 70% w stosunku do poziomu glukozy we krwi po spożyciu 50 g czystej glukozy (lub białego pieczywa). Jako niski IG przyjęto wartość ≤ 55 , średni 56-69, a wysoki ≥ 70 . Produkty mające niski IG, zwykle powodują jedynie niewielki wzrost poziomu cukru, natomiast te o wysokim IG – przeciwnie.

Im bardziej przetworzony i oczyszczony jest dany produkt, tym ma wyższy IG;

INDEKS GLIKEMICZNY WYBRANYCH PRODUKTÓW

PRODUKTY ZBOŻOWE		OWOCE		Mleko zsiadłe		Soczewica	
Bagietka	95	Daktyl suszony	70	Mleko sojowe	30	Soja gotowana	18
Płatki kukurydziane	81	Arbuz	72	Mleko skondensowane	60	Marchew surowa	16
Chleb orkiszowy	50	Ananas	59	Budyń	45	Pomidor	30
Chleb pełnoziarnisty	65	Morele	57	ZIEMNIAKI		PRZEKĄSKI	
Jasne pieczywo	90	Kiwi	53	Pieczone	95	Paczek	76
Ryż gotowany	69	Banan	52	Puree	80	Orzechy włoskie,	
Płatki owsiane	55	Pomarańcza	42	Gotowane na parze	65	laskowe, nerkowce	
Chleb żytni razowy	58	Truskawki	40	Gotowane	70	pistacje	15
Kasza gryczana	45	Jabłko	38	Ziemniaki		Czekolada mleczna	43
gotowana		Gruszka	38	w mundurkach	65	Orzeszki arachidowe	14
Makaron gotowany	42	Grejpfrut	25	RÓŻNE		Czekolada gorzka	25
(al dente)				Chrupki kukurydziane	63	NAPOJE	
Pumpernikiel	41	WARZYWA		solone		Cola, Pepsi	53
PRODUKTY MLECZNE		Kukurydza	54	Pizza serowa	60	Sok pomarańczowy	
Mleko tłuste	27	Marchew gotowana	80	Musli z cukrem		(niesłodzony)	50
Jogurt naturalny	40	Groszek zielony	48	/miodem	65	Sok grejpfrutowy	
Jogurt 0% tłuszczu	35	(z puszki)		Napój energetyczny	70	(niesłodzony)	48
Lody słodzone cukrem	61	Fasola	38			Sok pomidorowy	35



Piramida żywienia dla osób z cukrzycą typu 2

Bardzo dobrym sposobem przedstawiającym zalecenia odnośnie rodzaju produktów żywnościowych i ilości porcji, które powinny być spożywane każdego dnia jest piramida żywienia. Każdy poziom piramidy (zaznaczony innym kolorem) symbolizuje inną grupę produktów, tj.: produkty zbożowe i ziemniaki, warzywa i owoce, mięso, produkty mięsne i substytuty, mleko i jego przetwory, tłuszcze oraz cukier i słodycze.

Produkty, które znajdują się na dolnym poziomie piramidy powinny być spożywane w największej ilości. Natomiast im wyższe „piętro” w piramidzie, tym mniejsza liczba porcji produktów. Na szczycie piramidy znajduje się cukier i produkty zawierające jego duże ilości, czyli słodycze), których spożycie powinno być znacznie ograniczane.

Na piramidzie umieszczono informacje o ilości porcji, którą należy uwzględnić w jadłospisie, aby uzyskać określoną wartość energetyczną.

im zawiera więcej błonnika – tym IG jest niższy. Jak można się zatem spodziewać, produkty zawierające duże ilości prostych cukrów, jak np. ciastko, biały chleb, wypieki z białej mąki itp. mają wysoki IG.

Liczenie węglowodanów

Węglowodany mają największy wpływ na stężenie cukru we krwi. Dlatego też obliczanie ilości gramów węglowodanów w każdym posiłku i przekąsce jest prostym sposobem planowania posiłków oraz regulowania poziomu cukru. Znając zawartość węglowodanów w każdej porcji nabiału, produktów zbożowych, owoców i warzyw, można ustalić standardową ilość dla każdego posiłku oraz dla całego dnia.

W Polsce dla ułatwienia planowania posiłków powszechnie stosuje się system wymienników węglowodanowych (WW). Za jeden wymiennik węglowodanowy uznana jest taka porcja produktu, która zawiera 10 gramów węglowodanów. Znając ilość insuliny, która jest potrzebna w danym czasie na 1 wymiennik węglowodanowy bez trudu można „komponować” posiłki według własnych upodobań oraz poszerzać bądź zmniejszać ich ilość.

Liczenie białek i tłuszczów

Wszyscy pacjenci z cukrzycą powinni zwracać uwagę na ilość białek i tłuszczów w posiłkach, które spożywają. Okazuje się bowiem, że insulina podana jednorazowo na węglowodany nie zawsze pozwala na utrzymanie prawidłowego poziomu cukru po 4-8 godzinach. Białko i tłuszcz wchłaniają się dłużej niż węglowodany i również podnoszą cukier we krwi, ale w późniejszym czasie. Liczenie kalorii pochodzących z białek i tłuszczów zawartych w danym posiłku, czyli ilości wymienników białkowo-tłuszczowych (łącznie 100 kalorii z białek i tłuszczów = 1WBT), pozwala lepiej dostosować dawkę insuliny, aby poziomy cukrów utrzymywały się w zamierzonych granicach.

Poszczególne Grupy Produktów Spożywczych

W zależności od wieku, masy ciała, osobistych celów samokontroli, spożywana codziennie ilość każdego z produktów, będzie inna dla każdej osoby. Są jednak podstawowe rzeczy, które trzeba wiedzieć o każdej z grup:

Tłuszcze, Oleje, Słodycze – Chorzy na cukrzycę są w kręgu podwyższonego ryzyka wystąpienia chorób serca i udaru, do czego przyczynia się również dieta bogata w tłuszcz. Należy, więc zrezygnować z produktów bogatych w tłuszcze nasycone (pochodzenia zwierzęcego), stosując w zamian niewielkie ilości wielo- i jednonienasyconych tłuszczów i olejów (tłuszcze roślinne). Brak węglowodanów w tych produktach nie oznacza jednak, że można jeść je bez konsekwencji.

Słodycze nie są zakazane w przypadku chorych na cukrzycę, jednak ze względu fakt, że są to zazwyczaj mocno przetworzone produkty o wysokiej zawartości cukrów prostych, należy je z rozwagą wpyisywać w cały plan posiłków. Takie jedzenie jest bogatym źródłem kalorii, które w nadmiarze powoduje tycie. Jedząc pączka, należy odpowiednio zmniejszyć ilość pozostałych wysokokalorycznych produktów, które w tym samym czasie są spożywane, jak również odpowiednio dostosować dawkę insuliny oraz czas jej podania.

Mięso – Mięso jest bardzo dobrym źródłem białka pełnowartościowego oraz innych różnorodnych składników odżywczych, przy znikomej ilości węglowodanów. Należy jednak pamiętać, że mięso oprócz pełnowartościowego białka jest również źródłem tłuszczu i cholesterolu. Dobrym źródłem białka są również produkty zbożowe czy nasiona roślin strączkowych – jest, to jednak białko o niższej wartości odżywczej.

Nabiał – Fakt, że nabiał zawiera dużo węglowodanów, a produkty z tej grupy muszą być uważnie przeliczane, może wydać się zaskakujący. Nabiał może być również bogaty w tłuszcz, najlepiej jest więc wybierać mleko, ser lub jogurt o niskiej zawartości tłuszczu lub też jeść małe porcje odpowiedników bogatych w tłuszcz.

Owoce i warzywa – Większość warzyw zawiera mało węglowodanów prostych, a dużo błonnika i substancji odżywczych, w związku z tym stanowią one istotny składnik posiłków chorych na cukrzycę. Owoce zawierają cukier owocowy (cukry proste) i mogą przez to wprowadzać pewne zamieszanie odnośnie ich wpływu na poziom cukru we krwi. Są jednak bogatym źródłem wartości odżywczych, dlatego stanowią istotny składnik zbilansowanej diety. Powinny być jednak traktowane tak, jak pozostałe produkty zawierające węglowodany.

Zboża – Żywność powstająca na bazie produktów zbożowych stanowi główny składnik każdej zdrowej diety, także diety chorych na cukrzycę. Produkty te zawierają największe ilości węglowodanów i będą zatem najsilniej wpływać na stężenie glukozy we krwi. Jednakże produkty pełnoziarniste oraz warzywa/owoce bogate w skrobię (jak np. banany czy ziemniaki) równoważą ten efekt zawierając znaczną ilość błonnika, witamin oraz minerałów, a przy tym bardzo mało tłuszczu i cholesterolu. Aby czerpać z nich jak najwięcej składników odżywczych, należy wybierać te najmniej przetworzone.