

Czym jest cukrzyca?

Cukrzyca to przewlekła choroba metaboliczna, w której organizm ma problem z utrzymaniem prawidłowego poziomu glukozy (cukru) we krwi.

Dzieje się tak, gdy:

- trzustka nie produkuje wystarczającej ilości insuliny, lub
- komórki organizmu nie reagują prawidłowo na insulinę (czyli są na nią odporne).

Insulina to hormon, który „otwiera drzwi” komórkom, aby mogły pobrać glukozę z krwi i wykorzystać ją jako źródło energii.

Jeśli tego procesu zabraknie – glukoza gromadzi się we krwi, a komórki „głodują”.

Różnica między cukrzycą typu 1 a typu 2

Cecha	Cukrzyca typu 1	Cukrzyca typu 2
Mechanizm	Układ odpornościowy niszczy komórki trzustki produkujące insulinę.	Komórki przestają reagować na insulinę, a trzustka z czasem nie nadąża z jej produkcją.
Wiek zachorowania	Najczęściej w dzieciństwie lub młodości.	Najczęściej po 40. roku życia, choć coraz częściej wcześniej.
Leczenie	Zawsze wymaga podawania insuliny.	Początkowo dieta, ruch i leki doustne; czasem także insulina.
Przyczyna	Autoimmunologiczna (układ odpornościowy atakuje trzustkę).	Styl życia, nadwaga, czynniki genetyczne, stres, brak ruchu.

Czym jest insulinooporność?

Insulinooporność to stan, w którym komórki organizmu słabiej reagują na insulinę.

Trzustka musi wtedy produkować jej więcej, aby utrzymać prawidłowy poziom glukozy.

Z czasem może dojść do:

- podwyższonego poziomu insuliny (hiperinsulinemii),
- zaburzeń lipidowych (wysoki cholesterol, trójglicerydy),
- przyrostu masy ciała (szczególnie w okolicy brzucha),
- w dalszej perspektywie — do cukrzycy typu 2

Czym jest hipoglikemia reaktywna?

Hipoglikemia reaktywna to spadek poziomu glukozy (poniżej ok. 70 mg/dl), który występuje kilka godzin po posiłku.

Najczęściej pojawia się po spożyciu dużej ilości cukrów prostych.

Objawy mogą obejmować:

- drżenie rąk, potliwość, uczucie głodu,
- kołatanie serca, niepokój,
- trudności z koncentracją, senność, bóle głowy.

Powodem jest zbyt duży wyrzut insuliny po posiłku, który „zbyt skutecznie” obniża glukozę we krwi.

Czym jest hiperglikemia reaktywna?

Hiperglikemia reaktywna oznacza nadmierny wzrost glukozy po posiłku, często przekraczający 140–180 mg/dl w 1–2 godziny po jedzeniu.

Może być wczesnym objawem insulinooporności lub cukrzycy typu 2.

Często pacjent nie odczuwa wyraźnych objawów, ale długotrwała hiperglikemia uszkadza naczynia krwionośne, nerki, oczy i układ nerwowy.

Do jakiego specjalisty się udać?

Diagnostyką zaburzeń gospodarki węglowodanowej zajmuje się:

- ➡ Diabetolog – specjalista od cukrzycy.
- ➡ Endokrynolog – specjalista od hormonów (w tym insuliny).
- ➡ Lekarz rodzinny – może zlecić podstawowe badania przesiewowe, takie jak:
 - poziom glukozy na czczo,
 - krzywa cukrowa (OGTT),
 - poziom insuliny,
 - hemoglobina glikowana (HbA1c).

Symptomy, które powinny Cię zaniepokoić

Skonsultuj się z lekarzem, jeśli zauważysz:

- ciągłe zmęczenie, senność po posiłkach,
- wzmożone pragnienie i częste oddawanie moczu,
- nagły przyrost lub spadek masy ciała,
- problemy z koncentracją, „mgła mózgowa”,
- suchość w ustach, drętwienie kończyn,
- trudności z gojeniem ran, częste infekcje,
- napady głodu lub drżenie rąk kilka godzin po posiłku.

Zalecenia żywieniowe w cukrzycy typu 2

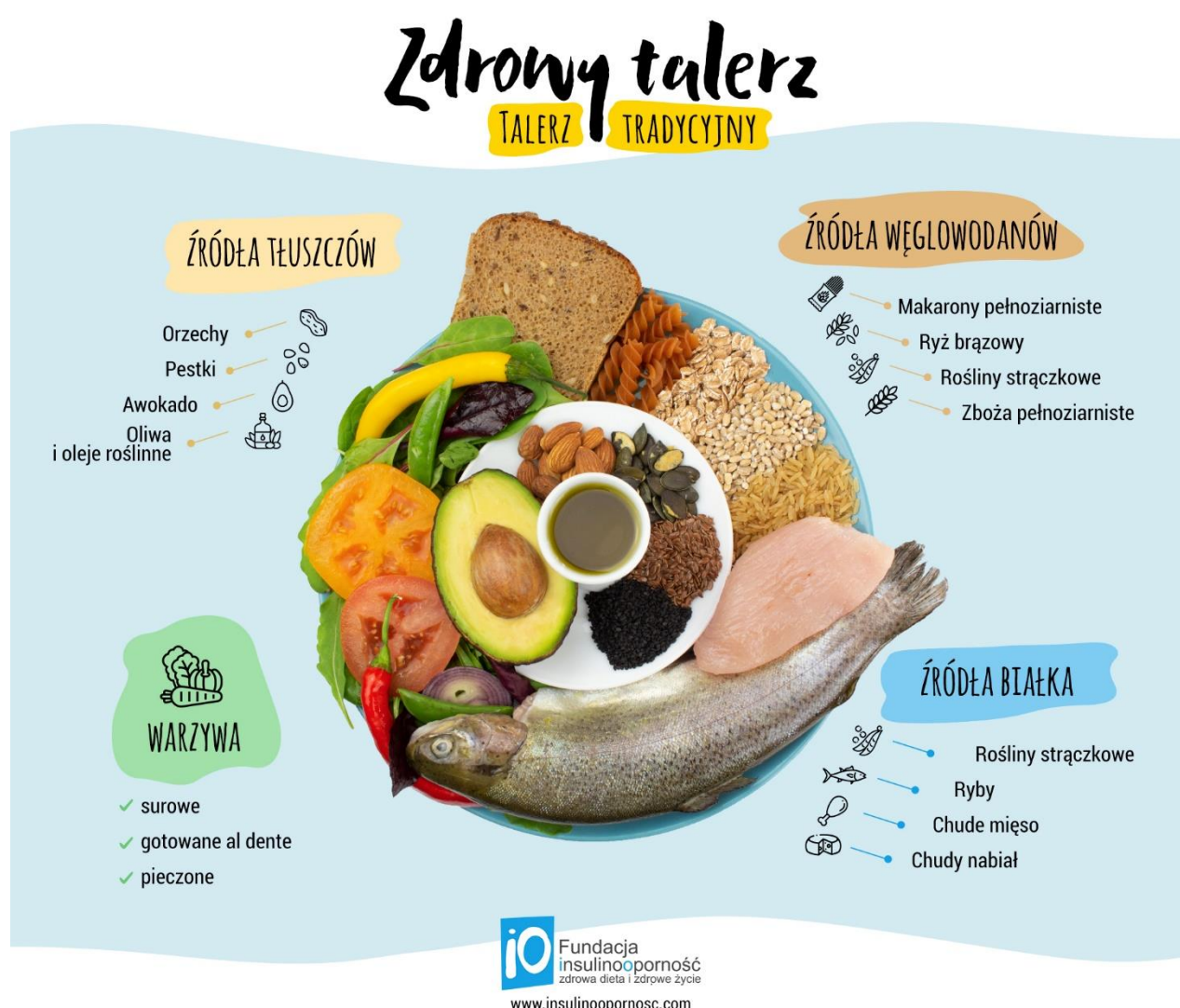
według zasady „talerza żywieniowego”

1. Podziel talerz na 3 części:

- 🥬 **½ talerza** (garść którą poczujesz w ręku 😊) – warzywa: świeże, gotowane, pieczone; najlepiej niskoskrobiowe (np. brokuły, cukinia, papryka, sałata).
- 🐔 **¼ talerza** – źródło białka: chude mięso, ryby, jajka, tofu, rośliny strączkowe.
- 🍲 **¼ talerza** – produkty pełnoziarniste lub skrobiowe: kasze, brązowy ryż, makaron razowy, batat, ziemniaki w łupince.
- ❤️ **zdrowe tłuszcze** (1 łyżka) – oleje roślinne – oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany; margaryny miękkie, orzechy, pestki, nasiona, awokado

2. Dodatkowe zalecenia:

- Jedz regularnie – 4–5 posiłków dziennie w odstępach 3–4 godziny.
- Wybieraj produkty o niskim indeksie glikemicznym (IG).
- Ogranicz cukry proste (słodczyce, soki, słodkie napoje).
- Pij wodę, niesłodzoną herbatę, zioła.
- Dbaj o aktywność fizyczną – minimum 150 minut tygodniowo.
- Unikaj nadmiaru alkoholu i tłuszczów nasyconych.



💡 Pamiętaj:

Cukrzyca i insulinooporność to choroby, które można skutecznie kontrolować dzięki zmianie stylu życia, odpowiedniej diecie i leczeniu.

Wczesna diagnoza to szansa na pełne, zdrowe życie bez powikłań.

CUKRZYCA TYPU 2



Produkty zalecane i niezalecane w cukrzycy typu 2

Pamiętaj, że istotny jest całokształt Twojej diety, kompozycja poszczególnych posiłków i jakość wybranych produktów. Poniższa tabela zawiera przykładowe produkty, które powinny być podstawą Twojej diety oraz te, które powinieneś ograniczyć do minimum. Są to wskazówki do zmiany nawyków żywieniowych na lepsze.

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Warzywa 	wszystkie świeże i mrożone	warzywa z dodatkiem tłustych sosów, zasmażek
Owoce 	- wszystkie świeże i mrożone - owoce suszone w umiarkowanych ilościach	- owoce kandyzowane, - owoce w syropach
Produkty zbożowe 	- mąka z pełnego przemiału - pieczywo pełnoziarniste i graham - płatki zbożowe naturalne: owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie - otręby pszenne, żytnie, owsiane - kasze: gryczana, jęczmienna pęczak, bulgur, komosa ryżowa - ryż: brązowy, dziki, czerwony - makaron pełnoziarnisty: pszenny, żytni, gryczany, orkiszowy	- mąka oczyszczona - pieczywo cukiernicze, jasne pieczywo (tostowe, kajzerki, chleb zwykły, bułki maślane) - płatki śniadaniowe z dodatkiem cukru (kukurydziane, czekoladowe, muesli, crunchy) - drobne kasze: kuskus, manna, kukurydziana - biały ryż - jasne makarony: pszenne, ryżowe
Ziemniaki 	- gotowane - pieczone	- ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, masła np. puree - zasmażki - frytki, chipsy - placki ziemniaczane smażone na tłuszczu
Mleko i produkty mleczne 	- mleko o obniżonej zawartości tłuszczu (do 2%) - produkty mleczne: naturalne (bez dodatku cukru), fermentowane, o zawartości do 3% tłuszczu (np. jogurty, kefiry, maślanka, skyr, serki ziarniste, zsiadłe mleko) - chude i półtłuste sery twarogowe - mozzarella light - serki kanapkowe w umiarkowanych ilościach	- pełnotłuste mleko - mleko skondensowane - śmietana, śmietanka do kawy - jogurty owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne - sery: pełnotłuste białe i żółte, topione, typu feta, pleśniowe typu brie, camembert, roquefort, pełnotłusta mozzarella, mascarpone
Mięso i przetwory mięsne 	- chude mięsa bez skóry: cielęcina, kurczak, indyk, królik - chuda wołowina i wieprzowina (np. schab, polędwica) w umiarkowanych ilościach - chude wędliny, najlepiej domowe: polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab, pieczona pierś indyka/kurczaka	- tłuste mięsa: wieprzowina, wołowina, baranina, gęś, kaczka - tłuste wędliny (np. baleron, salami, salceson, boczek, mielonki) - konserwy mięsne, wędliny podrobowe, paszety, parówki, kabanosy, kielbasy
Ryby i przetwory rybne 	- chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne (np. dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, makrela, łosoś, halibut, karp) - śledzie i inne ryby w olejach roślinnych, ryby wędzone w umiarkowanych ilościach	konserwy rybne
Jaja 	gotowane na miękko, na twardo, w koszulce, jajecznica i omlet smażone bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości	- jaja smażone na dużej ilości tłuszczu (np. na maśle, boczku, smalcu, słoninie) - jajka z majonezem
Tłuszcze 	- oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany - mieszanki masła z olejami roślinnymi niezawierające oleju palmowego w składzie - margaryny miękkie	- masło i masło klarowane - smalec, słonina, tój - margaryny twarde (w kostce) - oleje tropikalne: palmowy, kokosowy - majonez



CUKRZYCA TYPU 2

Produkty zalecane i niezalecane w cukrzycy typu 2



Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory 	- wszystkie, np. soja, ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób - pasty z nasion roślin strączkowych - mąka sojowa, napoje sojowe bez dodatku cukru, - przetwory sojowe: tofu, tempeh - makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu)	niskiej jakości gotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie) *Czytaj etykiety, porównuj skład i zwracaj uwagę na zawartość cukru dodanego, soli i tłuszczów.
Orzechy, pestki, nasiona 	- orzechy (np. włoskie, laskowe) oraz migdały - pestki i nasiona (np. dyni, słonecznika)	orzechy i pestki: solone, w czekoladzie, w karmelu, miodzie, posypkach, panierkach
Cukier i słodczyce, słone przekąski 	- gorzka czekolada min. 70% kakao - jogurt naturalny ze świeżymi owocami - słodziki naturalne (np. ksylitol, stevia, erytrytol) - przeciery owocowe, musy, sorbety, dżemy bez dodatku cukru w ograniczonych ilościach jako element posiłku - kisiele i galaretki bez dodatku cukru - domowe wypieki bez dodatku cukru	- cukier (np. biały, trzcinowy, brązowy, kokosowy) - miód, syrop klonowy, daktylowy, z agawy - słodzycze o dużej zawartości cukru i tłuszczu (np. ciasta, ciastka, batony, czekolada mleczna i biała, chałwa, pączki, faworki, cukierki) - dżemy wysokosłodzone - słone przekąski (np. chipsy, słone paluszki, prażynki, krakersy, nachosy, chrupki)
Napoje 	- woda - napoje bez dodatku cukru (np. kawa, kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao) - soki warzywne i owocowe w ograniczonych ilościach jako element posiłku - domowa, niesłodzona lemoniada	- napoje alkoholowe - słodkie napoje gazowane i niegazowane - napoje energetyzujące - nektary, syropy owocowe wysokosłodzone - czekolada do picia
Przyprawy i sosy 	- zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. bazylija, oregano, zioła prowansalskie, kurkuma, cynamon, imbir) - mieszanki przypraw bez dodatku soli - domowe sosy sałatkowe na bazie niewielkiej ilości oleju lub jogurtu, ziół, cytryny	- sól (np. kuchenna, himalajska, morska) w nadmiarze* - mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli - kostki rosółowe - płynne przyprawy wzmacniające smak - gotowe sosy *Wyjaśnienie w punkcie 15
Zupy 	- zupy na wywarach warzywnych lub chudych mięsnych - zabielane mlekiem do 2% tłuszczu, jogurtem	- zupy na tłustych wywarach mięsnych - z zasmażką, zabielane śmietaną - zupy typu instant
Gotowe dania 	- mix mrożonych warzyw i owoców - mieszanki kasz i nasion roślin strączkowych - zupy kremy - gotowe dania na patelni z warzywami - pasty i przeciery warzywne bez dodatku soli *Czytaj etykiety, porównuj skład i zwracaj uwagę na zawartość cukru dodanego, soli i tłuszczów.	- typu fast food (np. zapiekanki, hot-dogi, hamburgery, kebab) - mrożone pizze, zapiekanki - wyroby garmazeryjne w panierkach, tłustych sosach, z mąk oczyszczonych - owsianki typu instant - dania instant (np. sosy, zupy)
Obróbka technologiczna potraw 	- gotowanie w wodzie, na parze (produkty zbożowe, warzywa gotowane al dente) - grillowanie (grill elektryczny, patelnie grillowe) - pieczenie w folii, pergaminie, patkowie, naczyniu żaroodpornym - smażenie bez dodatku tłuszczu - duszenie bez obsmażania *Okazjonalnie możesz użyć niewielkiej ilości zalecanego tłuszczu roślinnego np. oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego.	- smażenie na głębokim tłuszczu - duszenie z wcześniejszym obsmażeniem - pieczenie z dodatkiem dużej ilości tłuszczu - panierowanie

