

Warto wiedzieć: Dieta cukrzycowa

Data publikacji: 25.09.2022 9:00

Dieta cukrzycowa to reguły żywienia, którym powinny podporządkować się osoby chorujące nie tylko na cukrzycę, ale i insulinooporność. Ma ona kilka celów - do najważniejszych należy utrzymanie optymalnego stężenia glukozy we krwi, ale i redukcja masy ciała.

Fot: ilustracyjne /pixabay.com

Cukrzyca według definicji to choroba, która należy do grupy chorób metabolicznych. Charakteryzuje się wysokim poziomem glukozy we krwi (hiperglikemią), co jest spowodowane zaburzeniami wydzielania lub/i działania insuliny. Istnieją dwa rodzaje cukrzycy - cukrzyca typu 1 oraz cukrzyca typu 2. Oba mogą zagrażać zdrowiu i życiu, a także i prowadzić do innych poważnych chorób związanych z naczyniami. Właśnie z tego powodu niezwykle ważne jest to, aby podejmować działania, które zmniejszą ryzyko powstania powikłań w przebiegu obydwu typów cukrzycy.

Redukcja masy ciała to jedno z podstawowych działań w przypadku, kiedy występuje cukrzyca typu 2. Po zmniejszeniu ilości kalorii w diecie zmniejsza się także poziom glukozy we krwi, co prowadzi do obniżenia masy ciała. Rozkład posiłków w ciągu całego dnia powinien utrzymywać właściwe stężenie glukozy. Warto zauważyć, że w przypadku takiego rozwiązania jak dieta cukrzycowa, lista produktów jest dobierana indywidualnie w zależności od zapotrzebowań chorego.

Redukcja masy ciała powinna odbywać się w umiarkowanym tempie i nie przekraczać utraty 0,5 -1 kg masy ciała na tydzień. Obniżenie masy ciała o 10% ma wpływ na: poprawę tolerancji glukozy, zmniejszenie insulinemii, zmniejszenie poziomu trójglicerydów zmniejszenie stężenia cholesterolu frakcji LDL oraz zwiększenie stężenia cholesterolu frakcji HDL.

Największy wpływ na wartość glukozy mają węglowodany, a przede wszystkim produkty zbożowe. Podczas doboru produktów czy wyboru dań należy zwrócić uwagę na indeks glikemiczny - im większy, tym bardziej wzrasta poziom cukru we krwi. Produkty o wysokim indeksie glikemicznym nie są wskazane dla nikogo, ani dla osób z cukrzycą i insulinoopornością, ani dla osób bez cukrzycy.

Dieta cukrzycowa powinna zawierać takie produkty jak: Pieczywo pełnoziarniste, razowe, grube kasze, płatki owsiane, jęczmień, brązowy ryż, makarony pełnoziarniste, warzywa, Owoce, Nasiona strączkowe takie jak fasola, groch, soczewica, chude białe sery, jogurty naturalne, kefir. W jadłospisie powinny się również znajdować: Ryby z rusztu, grilla, duszone, gotowane na parze, Mięso – preferencyjnie indyk, kurczak bez skóry, królik, oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany.

W diecie cukrzycowej lista produktów najpierw ma unormować stężenie glukozy we krwi, a następnie utrzymać je na właściwym poziomie. Oznacza to, że osoba zmagająca się z cukrzycą, musi zmienić swoje nawyki żywieniowe do końca życia.

Cukrzyca to poważna choroba, a nieleczona może prowadzić do powikłań. Stosując się do zasad diety cukrzycowej, można poprawić parametry glikemii, przywrócić zdrowie i pozbyć się przy tym nadmiernej masy ciała. Podobnie jak z każdą chorobą da się żyć i do diety cukrzycowej można się przyzwyczaić.

AK