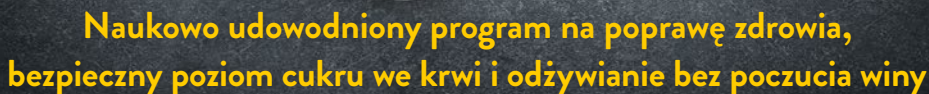


INTUICYJNE ODŻYWIANIE W CUKRZICY



GWARANCJA ZDROWIA

**INTUICYJNE
ODŻYWIANIE
W CUKRZYCY**

„Ten kompleksowy przewodnik stanowi pełne empatii, oparte na dowodach naukowych podejście do diety intuicyjnej dla osób chorych na cukrzycę. Jest przejrzysty i praktyczny, zawiera opisy przypadków, pochyla się nad zdrowiem emocjonalnym i zachęca czytelników do rozwinięcia zrównoważonego związku z jedzeniem. Nieocenione źródło dla każdego, kto cierpi na cukrzycę i pragnie uleczyć ciało wraz z umysłem, stosując Dietę Intuicyjną”.

Erin Phillips, magister zdrowia publicznego, dietetyczka, certyfikowana specjalistka ds. żywienia opieki i edukacji w zakresie cukrzycy, dietetyczka specjalizująca się w leczeniu cukrzycy uwzględniającym masę ciała oraz gospodyni podcastu *Glucose Riot*

„Jako internistka specjalizująca się w leczeniu zaburzeń odżywiania z radością przeczytałam książkę Janice Dada. Jest praktyczna, pełna współczucia, bazująca na ustaleniach naukowych i przepięknie się prezentuje, zawiera też opisy przypadków, które sprawiają, że nauki w niej zawarte są bardzo praktyczne. Będę nieustająco polecała ją moim pacjentom, ponieważ właśnie TAK powinna wyglądać standardowa opieka medyczna!”.

Jennifer L. Gaudiani, dr nauk medycznych, certyfikowana specjalistka ds. opieki i edukacji w zakresie cukrzycy i zaburzeń odżywiania, FAED, założycielka i dyrektor medyczny kliniki Gaudiani; autorka książki *Te choroby się leczą*

„Ta książka daje kompleksowy zestaw narzędzi pozwalający sprawować pełną opiekę nad osobami chorującymi na cukrzycę. Radzenie sobie z tym schorzeniem wymaga nieustannego zaangażowania i poświęcenia, więc możliwość sięgnięcia po podręcznik oferujący zarówno psychiczne, jak i fizyczne wsparcie, jest nieoceniona”.

Gregory Dodell, doktor nauk medycznych,
Central Park Endocrinology

„*Intuicyjne odżywianie w cukrzycy* oferuje pełne empatii, bazujące na dowodach naukowych podejście do opieki diabetologicznej, łącząc zasady Intuicyjnego Odżywiania z kontrolą poziomu cukru we krwi. Ten transformujący przewodnik odchodzi od modelu skupionego na wadze ciała, dostarczając praktycznych narzędzi pozwalających na ponowne połączenie się ze swoim ciałem i uszanowanie zdrowia. Dla osób radzących sobie ze stanem cukrzycowym lub przedcukrzycowym – jak również dla profesjonalistów starających się zapewnić pełną i wzmacniającą opiekę – czymś zasadniczym jest zdefiniowanie na nowo sposobu kontrolowania cukrzycy przy pomocy praktycznych narzędzi, aby uzyskać trwałe zmiany”.

Wendy Lopez, magister w dziedzinie chirurgii, dietetyczka, certyfikowana specjalistka ds. żywienia opieki i edukacji w zakresie cukrzycy, współzałożycielka Diabetes Digital and Food Heaven

„W tej niezwykle potrzebnej pracy Janice Dada oferuje jasną ścieżkę prowadzącą do zarządzania cukrzycą pozbawionego poczucia winy, wstydu i ograniczania jedzenia. *Intuicyjne odżywianie w cukrzycy* pokazuje w zamian, jak odejść od skupiania się wyłącznie na diecie, jak zrozumieć potrzeby swojego ciała, pomóc w nauczaniu się dbania o siebie w sposób, który wspiera fizyczny i emocjonalny dobrostan, bez koncentrowania się na utracie wagi. Przeczytaj tę książkę, a potem przekaż ją innym, którzy również odniosą korzyści, przyswajając sobie zawartą w niej mądrość!”.

Judith Matz, licencjonowana pracownica socjalna, współautorka książek *The Emotional Eating, Chronic Dieting, Binge Eating and Body Image Workbook* oraz *Beyond a Shadow of a Diet*

„Ta książka jest jak powiew świeżego powietrza dla ludzi chorujących na cukrzycę, którzy są związani restrykcyjnym, skrojonym na jedną modłę podejściem do jedzenia. Perspektywa Dady – bazująca na najnowszych badaniach empirycznych i dwóch dekadach doświadczeń klinicznych – jest przystępna, spersonalizowana i kompleksowa. W mistrzowski sposób odziera z mitów kontrolowanie cukrzycy, objaśniając wszystko – od rozumienia otrzymanej diagnozy po interpretację wyników badań laboratoryjnych, aby upominać się o swoje prawa u osób, które sprawują opiekę medyczną. Jest to bardzo istotne i jedyne w swoim rodzaju źródło!”.

Erin D. Basinger, profesor nadzwyczajny na wydziale komunikacji na Uniwersytecie Karoliny Północnej w Charlotte

„Od długiego czasu istniała potrzeba pojawienia się źródła, które pomogłoby ludziom w zarządzaniu ich chorobą cukrzycową, przy jednoczesnym utrzymaniu jakości życia i cieszeniu się jedzeniem. Nareszcie mamy książkę, która stanowi rozwiązanie!”.

Sumner Brooks, magister zdrowia publicznego, certyfikowana dietetyczka, współautorka książki *How to Raise an Intuitive Eater*

„Nareszcie jest książka, którą mogę podzielić się z moimi klientami szukającymi niedietetycznego wsparcia w radzeniu sobie z cukrzycą! W książce *Intuicyjne odżywianie w cukrzycy* Janice pokazuje czytelnikom, że mogą dbać o swoje zdrowie bez konieczności poddawania się restrykcyjnym, niezrównoważonym planom dietetycznym. Odziera diagnozę ze wstydu i lęku i zastępuje je realistycznymi, bazującymi na dowodach poradami dotyczącymi tego, jak kierować życiem, chorując na cukrzycę”.

Rachael Hartley, dietetyczka, autorka książki *Gentle Nutrition*

„W świecie, gdzie utrata wagi i strach zdominowały przekazy na temat cukrzycy, Janice pokazuje nam wartościową alternatywną ścieżkę. Ta książka stanowi niezbędne źródło dla zbudowania wiedzy na temat cukrzycy i dla zarządzania tym stanem, używając podejścia życzliwszego, pełnego współczucia i włączającego wagę ciała”.

Aaron Flores, certyfikowany i zarejestrowany dietetyk, certyfikowany specjalista Body Trust i gospodarz podcastu *Men Unscripted*

Janice Dada

INTUICYJNE ODŻYWIANIE W CUKRZYCY



Naukowo udowodniony program na poprawę zdrowia,
bezpieczny poziom cukru we krwi i odżywianie bez poczucia winy

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Paweł Uklejski
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Agnieszka Rolka-Piotrowska
ILUSTRACJE: Depositphotos.pl

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8429-109-2

Tytuł oryginału: *Intuitive Eating for Diabetes: The No Shame, No Blame, Non-Diet Approach to Managing Your Blood Sugar*

Copyright 2025 by Janice Dada and New Harbinger Publications, Inc.,
5720 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2025
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinienes skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Določono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
facebook.com/wydawnictwovital



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: wydawnictwovital.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu superodzywianie.pl

PRINTED IN POLAND

*Osobom chorującym na cukrzycę.
Obyście odnaleźli spokój w jedzeniu i swoim ciele.*

Spis treści

Przedmowa	13
Wstęp	17
Rozdział 1 Cukrzyca objaśniona	21

CZĘŚĆ 1

Cztery filary

Rozdział 2	Filar pierwszy: Przyjęcie sposobu myślenia wolnego od diety	47
Rozdział 3	Filar drugi: Samoopieka w cukrzycy	71
Rozdział 4	Filar trzeci: Łagodne odżywianie	93
Rozdział 5	Filar czwarty: Twój indywidualny plan leczenia	125

CZĘŚĆ 2

Stworzenie odpowiedniego dla siebie stylu życia bez diety

Rozdział 6	Samorzecznictwo i współpraca z zespołem opieki zdrowotnej	159
Rozdział 7	Dbanie o cukrzycę po swojemu	175
Rozdział 8	Poruszanie się po obrazie ciała	197
Rozdział 9	Intuicyjne odżywianie w cukrzycy w realnym świecie	215
Podziękowania		227
Źródła		229
O Autorkach		244

Wstęp

Kilka lat temu klient chorujący na cukrzycę, z którym pracuję od jakiegoś czasu, zapytał mnie, jak zainteresowałam się cukrzycą, będąc osobą, która na nią nie choruje. Jego pytanie dało mi do myślenia i zaczęłam się zastanawiać: *Dlaczego z takim zaangażowaniem zajmuję się leczeniem cukrzycy i szerzeniem wiedzy o niej?* Zaczęłam myśleć o ludziach, których znałam i którym od lat pomagałam w ich zmaganiach z cukrzycą. Pierwsza przyszła mi na myśl historia mojej rodziny walczącej z cukrzycą. Mój zmarły dziadek miał cukrzycę typu 2 w czasach, gdy leczenie i wiedza na temat tej choroby były wciąż w powijakach. Wprawdzie byłam zbyt młoda, aby zrozumieć, co się w owym czasie działo, ale mówiono mi, że dziadek z ogromnym zaangażowaniem starał się utrzymać właściwy poziom cukru we krwi, nie stosując leków. Niestety, taki wybór nie przysłużył się sytuacji, w jakiej się znajdował i ostatecznie zaczął odczuwać konsekwencje tej decyzji. W dodatku moja mama cierpiała na cukrzycę ciążową, gdy była ze mną w ciąży. Wiem od mamy, że kobiety z cukrzycą ciążową nie były tak skrupulatnie monitorowane, jak obecnie, a w konsekwencji, podczas mojego porodu wszystko potoczyło się niemal tragicznie. Szczęśliwie, metody leczenia cukrzycy przeszły od tego czasu długą drogę!

Zastanawiałam się również nad moją drogą kształcenia się i praktykowania – na przykład nad tym, jak jako dietetyczce stażystce zalecano mi stosowanie standardowego planu posiłków dla osób chorych na cukrzycę, który był skrojony na jedną modłę i polegał na redukcji węglowodanów, niezależnie od wagi danej osoby,

jej apetytu czy poziomu aktywności fizycznej. W przypadku większości pacjentów ten plan posiłków był niewłaściwie dobrany i niemożliwy do wdrożenia w życie! Dodatkowo, myślałam o swoich klientach mających duże gabaryty, którzy otrzymywali nierealne zalecenia, by jeść małe porcje, za wszelką cenę schudnąć, poddawać się nieodwracalnym operacjom, zażywać leki z wyniszczającymi skutkami ubocznymi i mimo bólu oraz niesprawności wykonywać ćwiczenia, jeśli chcieliby zdobyć szansę na poprawę wyników leczenia cukrzycy. Nawet jako niedoświadczona stażystka wiedziałam, że musi być jakaś lepsza droga.

W czasie swojej trwającej niemal dwie dekady kariery licencjonowanej dietetyczki i edukatorki ds. cukrzycy pracowałam z niezliczoną rzeszą osób cierpiących z powodu wpływu kultury diet na zalecenia w leczeniu cukrzycy. Miałam klientów, którzy poszli o wiele za daleko w przestrzeganiu zaleceń dotyczących leczenia cukrzycy, w wyniku czego rozwinęły się u nich zaburzenia odżywiania oraz takich klientów, którzy z kolei się poddawali, bo ich przestrzeganie wydawało im się niemożliwe. Książka *Intuicyjne odżywianie w cukrzycy* została napisana po to, by zmienić podejście do samodzielnego radzenia sobie z cukrzycą, poprzez połączenie modelu odżywiania biorącego pod uwagę masę ciała, zbudowanego na współczuciu do siebie i dostrojeniu do ciała z wiedzą na temat kontrolowania poziomu cukru we krwi. *Intuicyjne odżywianie w cukrzycy* jest pierwszą książką tego rodzaju, która oficjalnie stosuje zasady odżywiania intuicyjnego do leczenia chorób. *Jedzenie intuicyjne* to sposób odżywiania, który opiera się na połączeniu ciała i umysłu, integrując instynkt, emocje i myślenie racjonalne (Tribole i Resch 2020). Certyfikowane dietetyczki Evelyn Tribole i Elyse Resch po raz pierwszy nieustraszenie wyszły z tą koncepcją w latach 90. Obecnie mamy ponad dwieście badań naukowych kładących nacisk na korzyści płynące z jedzenia intuicyjnego, w skład których wchodzi rosnące

dobrze samopoczucie, niskie ryzyko wystąpienia zaburzeń odżywiania, jak również poprawa markerów metabolicznych. Badania potwierdzają, że korzystanie z planu jedzenia intuicyjnego jest cennym narzędziem w poprawie poziomu cukru we krwi (Pires Soares i in. 2021; Wheeler i in. 2016; Willig i in. 2014)!

Tych dziesięć zasad jedzenia intuicyjnego może prowadzić osoby, u których pojawia się ryzyko wystąpienia cukrzycy lub które na nią chorują, w kierunku wrodzonego sposobu odżywiania opartego na wewnętrznych wskazówkach, dalekiego od reguł zewnętrznych i dietetycznych, które niemal zawsze przynoszą skutek odwrotny oraz w kierunku pozytywnej samoopieki. Tylka i in. (2019) odkryli, że jedzenie intuicyjne związane jest z większą stabilnością wagi ciała, co jest absolutnie kluczowe, biorąc pod uwagę, że cykliczne wahania masy ciała stanowią czynnik ryzyka dla negatywnych wyników medycznych, metabolicznych i zdrowia psychicznego (O'Hara i Taylor 2018). Model leczenia cukrzycy skupiający się na wadze ciała jest wyraźnie nieskuteczny – na cukrzycę choruje coraz więcej ludzi, a badania nieustannie wykazują, że diety powodują szkody. Już czas, aby leczenie cukrzycy były odarte z poczucia winy, wstydu i piętna. Tak działa stosowanie zasad intuicyjnego odżywiania w leczeniu cukrzycy; pozwala ono na przesunięcie punktu skupienia z wagi na zachowania rzeczywiście promujące zdrowie.

Jak najlepiej wykorzystać tę książkę

Oczywiście, że przyjemnie jest zrelaksować się pod koniec dnia, czytając książkę, ale to nie jest pozycja, którą chcielibyśmy poczytać wieczorem w łóżku. Jeśli jesteś śpiący lub rozproszysz się w czasie lektury, możesz pominąć ważne informacje. Proponuję wyznaczyć sobie określony czas w ciągu dnia lub tygodnia, w którym planujesz

czytać i rozmyślać nad całą treścią. Moim zdaniem najlepiej działa to wtedy, gdy połączysz czytanie z inną czynnością, którą zawsze robisz. Na przykład, jeśli każdego ranka siedzisz przy filiżance kawy lub herbaty, połóż książkę przy ulubionym kubku, aby przypominała ci o tym, żeby codziennie rano poczytać przez 10 minut. Jeżeli tak zrobisz, to do końca tygodnia poświęcisz na czytanie więcej niż godzinę!

W książce zauważysz nagłówki zatytułowane „Rozważania”, gdzie zostaniesz zaproszony do rozmyślań nad swoim osobistym doświadczeniem związanym z omawianym właśnie tematem. Postaraj się tego nie pomijać, ponieważ daje ci to ważną okazję do zastosowania tego, co właśnie przeczytałeś, we własnym życiu. Polecam również wykorzystanie dziennika lub notesu przeznaczonego specjalnie na ten cel, tak by wszystkie twoje zapiski były w jednym miejscu (będę się do tego odnosić jak do towarzyszącego ci dziennika).

W książce jest wiele przykładów, które możesz uznać za bliskie sobie. Pamiętaj jednak, że wszelkie zmiany powinienś omówić ze swoim zespołem medycznym kierującym leczeniem cukrzycy. Przypadki, które omawiam, mają służyć jedynie za przykłady, a nie sugestie. Wspomnę również, że – z wyjątkiem rozdziału 9 – przykłady podawane przeze mnie są opisem przypadku będącego połączeniem wielu osób, z którymi przez lata pracowałam. Dane personalne i charakterystyczne szczegóły zostały zmienione w celu zachowania prywatności. Jednak w rozdziale 9 masz okazję przeczytać o trzech osobach, z którymi pracowałam, a które zechciały podzielić się z tobą swoim osobistym doświadczeniem.

I w końcu, bądź dla siebie miły i łagodny podczas czytania tej książki. Nie ma żadnych oczekiwań względem tego, jak szybko masz przez nią przebrnąć, nie ma też żadnej „wygranej” czy „przegranej” w tym procesie. Intuicyjne odżywianie dotyczy odkrywania własnych niepowtarzalnych potrzeb, a to wymaga czasu, ciekawości i poszukiwań. Tak się cieszę, że tu jesteś!

Cukrzyca objaśniona

Jeżeli dowiesz się, że masz cukrzycę lub stan przedcukrzycowy, znajdziesz się w grupie 135,7 milionów Amerykanów – niemal połowie całej populacji Amerykanów! W roku 2021 38,1 milionów Amerykanów chorowało na cukrzycę, a 97,6 milionów cierpiało z powodu stanu przedcukrzycowego (CDC 2024). Jednak wpływ tej choroby rozciąga się daleko poza granice Stanów Zjednoczonych: na całym świecie cukrzycą dotkniętych jest około 537 milionów osób dorosłych. Nie oczekuje się, aby w najbliższym czasie nastąpił spadek zachorowań na cukrzycę; faktem jest, że prognozuje się stały wzrost zachorowań na cukrzycę na całym świecie (IDF, Międzynarodowa Federacja Diabetologiczna 2021).

Wraz z upływem lat badania i doświadczenia życiowe ludzi chorujących na cukrzycę (takich jak ty!) w ogromny sposób przyczyniły się do wzrostu naszej bazy wiedzy, jak również rozumienia tej choroby. Czy uwierzysz, że insulina została odkryta zaledwie 100 lat temu? Z kolejnych stron książki dowiesz się rzeczy, których prawdopodobnie nie usłyszysz w gabinecie lekarskim ani nie znajdziesz w popularnych mediach. Po przeczytaniu tego, co chcę przedstawić, możesz odczuwać różne stany emocjonalne – od ulgi, po wściekłość. Moi klienci, pytają mnie sfrustrowani, dlaczego nie uzyskali tych informacji od innych osób zajmujących się ich zdrowiem. Mam nadzieję, że czytelnicy tacy jak ty będą potrafili wykorzystać tę książkę jako własne źródło swojej opieki medycznej

i na podstawie zawartych w niej informacji będą w stanie stanąć za sobą murem.

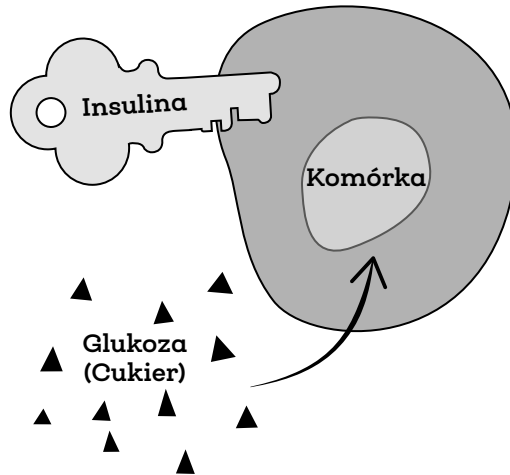
Jak zapewne doświadczyłeś na własnej skórze, osoby zawodowo zajmujące się opieką medyczną w leczeniu cukrzycy często skupiają się przede wszystkim na restrykcyjnych dietach i kontrolowaniu wagi. Biorąc pod uwagę stały wzrost zachorowań na cukrzycę, jest jasne, że to podejście koncentrujące się na kontroli wagi, nie działa. Z tego powodu nie znajdziesz tu żadnych zaleceń dotyczących utraty masy ciała czy ograniczeń żywieniowych. Zamiast tego skupimy się na zachowaniach promujących zdrowie.

Z tego pierwszego rozdziału dowiesz się, jakie są typy cukrzycy, diagnozy i źródła rozwoju cukrzycy. Przyjrzymy się bliżej nauce o wadze oraz szkodliwości diet, w tym problematycznej historii klasyfikacji wagowych. Dodatkowo, zajmiemy się uprzedzeniami związanymi z wagą oraz strategiami bycia swoim własnym adwokatem. Dowiesz się, jak skupienie się raczej na zachowaniach promujących zdrowie, zamiast na wadze ciała może wywrzeć pozytywny wpływ na twoją chorobę. Ten rozdział pozwoli ci lepiej zrozumieć cukrzycę i zachęci do poznania nowego, niezależnego od diety, opartego na współczuciu do samego siebie sposobu radzenia sobie z tą chorobą. Zbadajmy to!

Czym jest cukrzyca?

Zacznijmy od podstaw. Jak już przypuszczalnie wiesz, cukrzyca jest chorobą, w której ciało ma problem z przetworzeniem pożywienia na energię. Zazwyczaj, gdy spożywasz pokarmy zawierające węglowodany, proces trawienia rozkłada je na pojedyncze cząsteczki glukozy (cukru), co dostarcza komórkom niezbędnej energii. Glukoza przedostaje się do krwiobiegu i pobudza trzustkę do uwolnienia

hormonu zwanego insuliną. Insulina pomaga w przedostawaniu się glukozy do komórek, dzięki czemu glukoza może dostarczyć energię niezbędną do procesów metabolicznych. W przypadku cukrzycy organizm jest oporny na uwalnianie insuliny albo nie produkuje wystarczającej ilości insuliny, aby wspomóc transport glukozy do komórek. Oznacza to, że komórki nie otrzymują niezbędnej energii z pożywienia, a glukoza gromadzi się we krwi.



Ilustracja 1

Aby lepiej zrozumieć, co się dzieje w twoim organizmie, wyobraź sobie, że na powierzchni każdej komórki znajduje się zamek, a insulina jest kluczem do otwarcia tego zamka (patrz ilustracja 1). W przypadku cukrzycy typu 2 wygląda to tak, jakby komórki insulinooporne zmieniły zamek, a insulina nie ma nowego klucza. Oznacza to, że trzustka wysyła insulinę, ale komórka to ignoruje! Z tego powodu glukoza gromadzi się w krwiobiegu poza komórką. Podwyższony poziom glukozy powoduje, że trzustka wysyła jeszcze więcej insuliny, aby dostarczyć glukozę do komórek.

Ponieważ insulina jest hormonem magazynującym tłuszcz, a w organizmie opornym na insulinę trzustka wydziela duże ilości insuliny, przyrost masy ciała jest prawdopodobnie *objawem* cukrzycy typu 2 i insulinooporności, a nie tylko jej przyczyną. Innymi słowy, gdy pojawia się insulinooporność, trzustka po prostu wypompowuje większe ilości insuliny. Im więcej insuliny krąży w ciele, tym bardziej przybiera ono na wadze. Biorąc to pod uwagę, czy nie wydaje się dziwne, że lekarze rutynowo zalecają osobom z insulinoopornością utratę wagi, tak jakby to było bardzo łatwe?

Twoje ciało robi co może, by usunąć nadmiar glukozy z krwiobiegu, wydalając ją wraz z moczem. Zatem wysoki poziom glukozy we krwi prowadzi do częstego oddawania moczu (poliuria), zwiększonego pragnienia (polidypsja), a trudności z pełnym trawieniem i pozyskiwaniem energii z pożywienia prowadzą do większego poczucia głodu (polifagia). Jeżeli kiedykolwiek tego doświadczyłeś, to wiesz, że odczuwane jest to tak, jakby człowiek głodował – ponieważ z metabolicznego punktu widzenia twoje komórki naprawdę głodują! W dodatku, gdy w krwiobiegu znajduje się dodatkowa ilość glukozy, wzrasta poziom gęstości krwi. Gęsta, słodka krew może powodować problemy makronaczyniowe (dotyczące dużych naczyń krwionośnych, takich jak tętnice) i mikronaczyniowe (dotyczące najmniejszych naczyń krwionośnych, takich jak te w oczach i nerkach), takie jak niewyraźne widzenie i ostatecznie mikronaczyniowe uszkodzenia oka, źle gojące się rany, problemy z nerkami, neuropatia czy problemy sercowo-naczyniowe.

Typy cukrzycy

Istnieje wiele typów cukrzycy i wiele sposobów diagnozowania tego stanu. Przypuszczalnie już wiesz, jaki masz typ cukrzycy.

Poniżej przedstawiono rodzaje cukrzycy wraz z typowymi metodami leczenia proponowanymi dla każdego z nich (ADA, Amerykańskie Stowarzyszenie Diabetologiczne 2023):

- **Cukrzyca typu 1 (T1DM):** Jest to choroba autoimmunologiczna – w której układ odpornościowy atakuje swoje własne zdrowe tkanki, narządy lub komórki – powodująca całkowity niedobór insuliny. Stanowi od 5 do 10% wszystkich przypadków cukrzycy.
Leczenie: Insulina.
- **Cukrzyca typu 2 (T2DM):** Jest to choroba nie będąca autoimmunologiczną, która prowadzi do postępującej utraty prawidłowego wydzielania insuliny i jest związana z czynnikami genetycznymi, stanem zapalnym i stresem metabolicznym. Stanowi od 90 do 95% wszystkich przypadków cukrzycy.
Leczenie: Leki doustne, leki w formie zastrzyków, insulina i/lub zmiana stylu życia.
- **Cukrzyca ciążowa (GDM):** Jest to cukrzyca diagnozowana w drugim lub trzecim trymestrze ciąży. Jest to tymczasowy stan cukrzycowy będący wynikiem insulinooporności w czasie ciąży.
Leczenie: Leki doustne, insulina i/lub zmiana stylu życia.
- **Utajona cukrzyca autoimmunologiczna u dorosłych (LADA):** Jest to niepełna, powoli rozwijająca się postać cukrzycy typu 1, z łagodną do umiarkowanej oporności na insulinę. Nazywana również cukrzycą typu 1,5.
Leczenie: Insulina, a na wczesnym etapie możliwe leki doustne lub w formie zastrzyków.

Filar pierwszy: Przyjęcie sposobu myślenia wolnego od diety

W tym rozdziale przeanalizujemy pierwszy filar odżywiania intuicyjnego w cukrzycy: przyjęcie sposobu myślenia wolnego od diety. Jak dowiedziałeś się z poprzedniego rozdziału, dieta i dążenie do celowej utraty wagi często prowadzą do szkodliwych wahań wagi. W przeciwieństwie do popularnych przekazów, spadek masy ciała nie musi być częścią tego, jak radzisz sobie z własną cukrzycą. Mimo tej wiedzy nadal możesz mieć trudności z zaakceptowaniem faktu, że utrata masy ciała i restrykcje żywieniowe nie są wymagane w leczeniu cukrzycy. Możesz czuć, że jesteś wyraźnie przeciwny dietom, a mimo to nadal odkrywać, że czasami wkrada się do twojego umysłu pogląd optujący za jej stosowaniem. Gdy nastawienie na dietę stanie się dominującym sposobem odnoszenia się do pożywienia – w dowolnym okresie czasu – stanie się zakorzenionym sposobem myślenia. Na szczęście nasz mózg można przeprogramować, aby robił to, do czego nawykł w nowy i lepszy sposób, koncepcja ta znana jest jako *neuroplastyczność*. Powtarzanie wzmacnia ścieżki neuronalne, więc im częściej będziesz stosować nastawienie wolne

od diety, tym rzadziej będziesz ulegać natrętnym myślom o diecie. Odrzucenie kultury diet jest ciężką pracą, lecz warto to robić!

W tym rozdziale przedstawię ci dziesięć zasad intuicyjnego odżywiania. Będziesz mieć również okazję wziąć udział w badaniu Skali Jedzenia Intuicyjnego (IES). Skala pokaże, czy trzymasz się restrykcyjnych nawyków żywieniowych, oceni twój poziom jedzenia pod wpływem emocji, odkryje, czy ufasz swoim sygnałom głodu i/lub sytości wysyłanym przez ciało oraz określi, jak dobrze dostosowujesz spożycie do tego, co jest dla ciebie dobre. Da ci punkt wyjścia do zrozumienia jedzenia intuicyjnego i tego, jak może ono działać na twoją korzyść.

W tym rozdziale przyjrzymy się również stylom odżywiania, które osłabiają intuicyjne odżywianie, a ty będziesz mieć szansę przeanalizować, czy twoje własne wzorce odzwierciedlają któryś z tych opisanych stylów posilania się. W końcu omówimy, jak nastawienie wolne od diet wspiera nas w odżywianiu intuicyjnym w czasie choroby cukrzycowej.

Nauka o odżywianiu intuicyjnym i cukrzycy

Liczba opublikowanych projektów badawczych na temat odżywiania intuicyjnego znacząco wzrosła od momentu, gdy ta koncepcja została opisana po raz pierwszy w 1995 roku. Jeśli chodzi o publikacje, to mamy na ten temat ponad dwieście tekstów naukowych. Chociaż potrzebne są bardziej szczegółowe obserwacje dotyczące cukrzycy i intuicyjnego odżywiania, opublikowane dotychczas badania wykazały, że odżywianie intuicyjne może być pomocne w leczeniu cukrzycy.

Kilka projektów badawczych potwierdziło korzyści płynące z jedzenia intuicyjnego będącego cennym narzędziem poprawiającym

poziom cukru we krwi (Pires Soares i in. 2021; Wheeler i in. 2016; Willig i in. 2014). Tylka i in. (2019) odkryli, że jedzenie intuicyjne związane jest z większym ustabilizowaniem wagi ciała, co jest niezmiernie ważne, zważając na szkody, jakie wyrządzają cykliczne zmiany wagi. Inne badanie wykazało, że niezależnie od BMI, jedzenie intuicyjne wiązało się z 89% obniżeniem ryzyka wystąpienia nieprawidłowej kontroli glikemii u osób z cukrzycą typu 2, które nie przyjmowały insuliny (Pires Soares i in. 2021). A jeszcze inne badanie wykryło u pacjentów chorujących na cukrzycę typu 2 związek między jedzeniem intuicyjnym a zadowoleniem z ciała. U osób, które ufały sygnałom głodu i sytości, poziom zadowolenia z ciała był dwukrotnie wyższy niż u tych, które nie ufały tym sygnałom (Herzog Ramos i in. 2022).

Ponadto inne badania wykazały, że osoby stosujące intuicyjny model odżywiania mają niższy poziom trójglicerydów i niższe ciśnienie krwi, a także mniejsze niezadowolenie z wyglądu ciała i rzadsze zaburzenia odżywiania. Osoby odżywiające się intuicyjnie mają również lepszy poziom HDL (dobrego cholesterolu), wyższą samoocenę, spożywają bardziej różnorodne pokarmy, odczuwają satysfakcję z życia i czerpią więcej przyjemności z jedzenia (Tribble i Resch 2020).

W ciągu kilku ostatnich lat Quansah wraz ze współpracownikami ze Szwajcarii opublikowali trzy różne badania dotyczące wpływu intuicyjnego jedzenia na cukrzycę ciężarnych i cukrzycę poporodową. Stwierdzono, że osoby jedzące intuicyjnie miały niższy poziom glukozy na czczo i HbA1c rok po porodzie, że intuicyjne odżywianie może zmniejszyć prawdopodobieństwo wystąpienia cukrzycy po porodzie, a poleganie na sygnałach głodu i sytości wiązało się ze zwiększoną wrażliwością na insulinę (Quansah i in. 2019; Quansah i in. 2021; Quansah i in. 2022). Dodatkowo odkryto związek między jedzeniem intuicyjnym a wzrostem

jakości diety i metabolizmu. Ogólnie rzecz biorąc – zaobserwowano naprawdę pozytywne powiązania pomiędzy jedzeniem intuicyjnym a kontrolą poziomu glukozy we krwi wśród kobiet, u których w czasie ciąży wystąpiła cukrzyca ciążowa!

Czy jesteś osobą jedzącą intuicyjnie?

Pierwsza Skala Jedzenia Intuicyjnego została stworzona w 2006 roku i od tego czasu powstały trzy jej wersje, z czego najnowsza została opublikowana w 2024 roku (Tylka 2006; Tylka i Kroon Van Diest 2013; Tylka i in. 2024). IES została opracowana i zweryfikowana przez badaczkę Tracy Tylkę i jej współpracowników z Ohio State University, jako pierwsze narzędzie do prowadzenia badań nad odżywianiem intuicyjnym, konstruktem dziesięciu zasad, o którym Tribole i Resch pisały po raz pierwszy w 1995 roku. Jak się przekonasz, daje to osobistą ocenę czterech nadrzędnych domen jedzenia intuicyjnego. Aby ułatwić korzystanie z kwestionariusza, zaadaptowano jego pierwotny format (Tylka i in. 2024) sprowadzający się do prostej odpowiedzi „tak” lub „nie”. Wyniki, jakie uzyskasz, rzucają światło na to, które obszary jedzenia intuicyjnego wymagają szczególnej uwagi.

Zachęcam cię do przejścia przez tę ocenę ze szczerością i wolnością od oceniania. Skala ta ma na celu oszacowanie twojego podejścia do spożywania *dostępnego* dla ciebie pokarmu – czyli żywności, do której masz dostęp, na którą cię stać i której unikania nie uzasadniają żadne przyczyny medyczne czy związane z wartościami (takie jak alergie pokarmowe, powody religijne lub etyczne itp.). Zostaniesz poproszony o odpowiedź „tak” lub „nie” na różnorodne pytania, a gdybyś był rozdarty między jedną a drugą odpowiedzią, po prostu wybierz to, co się częściej zdarza, co *częściej* jest prawdziwe.

SKALA JEDZENIA INTUICYJNEGO (IES)

Tak	Nie	Bezwarunkowe pozwolenie na jedzenie
		Daję sobie swobodę jedzenia pokarmów, których smak mi odpowiada, bez osądzania.
		Pozwalam sobie na jedzenie potraw, które mi smakują, bez poczucia winy.
		Jem potrawy, które sprawiają mi przyjemność i nie wstydzę się tego.
Tak	Nie	Jedzenie z przyczyn fizycznych
		Jem, gdy jestem fizycznie głodny, częściej niż wtedy, gdy jest mi przykro.
		Zazwyczaj jem, aby dostarczyć organizmowi składników odżywczych i paliwa, a nie po to, by złagodzić stres emocjonalny.
		Moje główne sposoby radzenia sobie z przykrymi uczuciami i myślami nie są związane z jedzeniem.
Tak	Nie	Poleganie na wewnętrznych sygnałach głodu i sytości
		Zazwyczaj kieruję się sygnałami głodu wysyłanymi przez moje ciało, aby podpowiedziało mi, kiedy mam jeść.
		Zazwyczaj kieruję się sygnałami od mojego ciała, że jest przyjemnie najedzone, aby wiedzieć, kiedy przestać jeść.
		Zwracam uwagę na swoje ciało, a ono podpowiada mi, kiedy, co i ile mam jeść.

Tak	Nie	Zgodność wyboru w relacji ciało-pożywienie
		Wolę jedzenie, które dostarcza mi długotrwałej energii.
		Wybieram żywność, która pomaga mojemu ciału działać najlepiej, jak to możliwe, zarówno fizycznie, jak i psychicznie.
		Jem produkty, które dobrze wpływają na mój organizm.

Punktacja

Ile odpowiedzi „tak”? _____

Ile odpowiedzi „nie”? _____

Czego się dowiedziałeś na temat swoich zwyczajów żywieniowych ze skali jedzenia intuicyjnego? Im więcej masz odpowiedzi „tak”, tym bardziej już odżywasz się intuicyjnie. Jeżeli odpowiedziałeś negatywnie na wszystkie lub na niektóre z tych pozycji, nie przejmuj się! Mam nadzieję, że lektura tej książki pozwoli ci zmierzyć się z niektórymi aspektami, w których obecnie nie odżywasz się intuicyjnie.

Badania Tylki wykazały, że osoby jedzące intuicyjnie mają większą zdolność do postrzegania doznań fizycznych pochodzących z wnętrza ciała, co znane jest jako świadomość *interoceptywna*. Osoby jedzące intuicyjnie są w stanie zarówno odbierać (wrażliwość interoceptywna), jak i reagować (reaktywność interoceptywna) na wewnętrzne sygnały płynące z ciała, a dotyczące jedzenia. Może to oznaczać zauważanie i odpowiadanie na uczucie głodu przez poszukiwanie jedzenia. Może to być zdolność wyczuwania, czy jedzenie pod różnymi względami jest przyjemne, a zwłaszcza czy dobrze smakuje. I choć osoby jedzące intuicyjnie mogą czasami czuć się przejedzone (wszyscy tak mamy!), w większości przypadków

świadomość ciała prowadzi je do uczucia sytości, jak również poczucia przyjemnego nasycenia.

Jeśli czytasz te słowa, myśląc sobie, że właściwie nie czujesz się połączony z takimi odczuciami płynącymi z ciała, nic się nie martw! Odzyskanie kontaktu z ciałem może zająć trochę czasu. Usunięcie przeszkód utrudniających interoceptywną świadomość, takich jak mentalność skupiona na diecie, może zapoczątkować zmianę nastawienia z reguł zewnętrznych na wewnętrzne doznania.

W badaniu analizującym związek między jedzeniem intuicyjnym a kontrolą glikemii u nastolatków z cukrzycą typu 1 i bez cukrzycy, stwierdzono, że osoby z cukrzycą typu 1 częściej odżywiały się pod wpływem emocji, co wpływało na ich kontrolę glikemii (Wheeler i in. 2016). Ponadto, nastolatki chorujące na cukrzycę uzyskały niższe wyniki w zakresie jedzenia intuicyjnego w teście IES niż ich rówieśnicy bez cukrzycy. Te rezultaty są zgodne z ustaleniami innych badaczy, którzy analizowali przypadki osób z cukrzycą typu 2. Ogólnie rzecz biorąc, badania te wykazały niższą ilość punktów w teście IES u osób z cukrzycą typu 1, jak i z cukrzycą typu 2. U tych osób prawdopodobnie dużą rolę odgrywa nastawienie związane z dietą, wpływając na poziom ich bezwarunkowej zgody na jedzenie oraz poziom ich świadomości interoceptywnej. Połączenie nastawienia wolnego od diety ze wzmocnieniem zdolności intuicyjnego jedzenia stanowi ogromny potencjał, będąc nieograniczoną opcją leczenia oraz sposobem na poprawę poziomu cukru we krwi.

Style odżywiania

W swojej książce *Intuitive Eating: A Revolutionary Anti-Diet Approach* (2020) Tribole i Resch opisały najczęściej występujące typy osobowości związane ze stylem jedzenia. Te style odżywiania

obejmują: ostrożnego i czystego jedzącego, profesjonalnego dietetyka, jedzącego nieświadomie (z kilkoma podtypami: nieświadomy jedzący chaotyczny, nieświadomy jedzący „nieodmawiający”, nieświadomy jedzący „niemarnujący”, nieświadomy jedzący emocjonalny) i wreszcie jedzącego intuicyjnie. Przyjrzyj się poniższym przykładom i sprawdź, czy rozpoznajesz któryś z cech obecnych w twoich własnych nawykach żywieniowych.

Jedzący ostrożny i czysty

Opis: Osoby stosujące ostrożne i czyste odżywianie są niezwykle wybredne w kwestii tego, co jedzą i wykazują perfekcjonistyczne zainteresowanie odżywianiem. Mogą przejawiać objawy *ortoreksji* – zaburzonego wzorca odżywiania charakteryzującego się niezdrową obsesją na punkcie zdrowego odżywiania.

Opis przypadku: Marsha zaczęła odżywiać się w sposób restrykcyjny pod wpływem strachu, gdy dowiedziała się, że choruje na cukrzycę. Teraz, kiedy wychodzi z mężem na kolację, patrzy, jak ten zajada się daniami, podczas gdy ona albo zabiera ze sobą jogurt o niskiej zawartości węglowodanów, albo czeka, aż wróci do domu, żeby zjeść coś, co uzna za „bezpieczne” dla swojej cukrzycy. Chociaż wyniki badań laboratoryjnych są teraz doskonałe, nieustannie martwi się o to, jak jedzenie wpłynie na poziom cukru we krwi.

Profesjonalny dietetyk

Opis: Profesjonalny dietetyk nieustannie podąża za najnowszymi trendami dietetycznymi – i często nie krępuje się głośno o tym mówić. Celem takiej osoby jest skurczenie swojej sylwetki, aby sprostać nierealistycznym standardom szczupłej figury panującej w kulturze diet.



Janice Dada – dietetyczka i certyfikowana specjalistka w pracy z zaburzeniami odżywiania. Od lat pomaga osobom z cukrzycą typu 1 i 2 oraz stanami przedcukrzycowymi. W swojej praktyce SoCal Nutrition & Wellness łączy podejście weight-inclusive i non-diet z aktualnymi badaniami naukowymi, pokazując, jak wspierać zdrowie metaboliczne bez restrykcji i bez poczucia winy.

**Chorujesz na cukrzycę typu 1 lub 2?
Masz stan przedcukrzycowy albo insulinooporność?
Męczy cię restrykcyjna dieta, która kończy się lękiem
przed zakazanymi produktami i huśtawką glikemii?**

Ten praktyczny poradnik, oparty na badaniach i najnowszej wiedzy naukowej, łączy intuicyjne odżywianie z bezpiecznym zarządzaniem poziomem cukru we krwi. Dowiesz się, jak dbać o glikemię bez liczenia kalorii i presji na zachowanie odpowiedniej wagi. W zamian dostajesz elastyczne zasady, które pomagają ograniczyć problemy z cukrem oraz likwidują stany zapalne w organizmie.

Dzięki tej książce:

- Zyskasz proste strategie na utrzymanie stabilnego poziomu cukru we krwi bez restrykcyjnych diet.
- Poprawisz relację z jedzeniem i przestaniesz postrzegać produkty jako „dobre” lub „złe”.
- Nauczysz się słuchać sygnałów, które wysyła twoje ciało.
- Zmniejszysz stres i poczucie winy wokół jedzenia.
- Wzmocnisz poczucie sprawczości i zaufanie do siebie, co sprzyja trwałym zmianom stylu życia.
- Odejdiesz od ciągłych prób odchudzania, skupiając się na realnym zdrowiu metabolicznym.

Stabilny cukier bez restrykcji – jedz intuicyjnie, żyj spokojniej

Patroni:

