

LEPSZE ŻYCIE z cukrzycą

- ▶ Sprawdzone metody leczenia i profilaktyka cukrzycy typu 2
- ▶ Odżywianie, regulacja metabolizmu i kontrola wagi
- ▶ Recepty i ćwiczenia do samodzielnego stosowania

Zdrowie
W PRAKTYCE

NR 87 (LISTOPAD)/2024

ISSN: 2544-4042

www.zdrowiewpraktyce.pl

Droga Czytelniczko, Drogi Czytelniku,

Święta Bożego Narodzenia to wyjątkowy czas, pełen radości, spotkań z bliskimi i wspólnego ucztowania przy suto zastawionym stole. Dla wielu osób jest to moment na chwilę wytchnienia od codziennych obowiązków, jednak dla diabetyków świąteczna atmosfera może wiązać się z wyzwaniem. Święta jednak nie muszą być dla nich okresem wyrzeczeń i ograniczeń, a odpowiednio zaplanowane i przemyślane mogą dostarczyć radości, nie narażając przy tym zdrowia. Kluczem jest umiejętne dostosowanie tradycyjnych przepisów oraz zachowanie umiaru, co pozwoli na cieszenie się wspólnymi chwilami bez ryzyka gwałtownych skoków glikemii. W tym wydaniu „Lepszego życia z cukrzycą” znajdziesz praktyczne wskazówki dotyczące planowania posiłków, wybierania odpowiednich produktów oraz podpowiedzi, jak przetrwać ten czas bez obaw o swoje zdrowie.

Życzę inspirującej lektury



Szymon Danowski
redaktor naczelny

ŚWIĘTA BOŻEGO NARODZENIA

To twoje pierwsze czy kolejne święta z cukrzycą

dr Agata Sierota

Bożonarodzeniowy czas dostarcza wielu wzruszeń i radości, ale zawsze towarzyszy mu stres. „Świąteczne obżarstwo” i brak ruchu w tym okresie przynoszą pogorszenie stanu zdrowia, szczególnie u osób starszych i cierpiących na różne choroby. Niestety nierzadko doświadczają tego także cukrzycy. Co zrobić, by święta były dla nich czasem radości i spokoju?

Świąteczne problemy w cukrzycy

Diabetyk przeżywa w okresie świątecznym różne problemy, które zależą także od tego, jak długo już choruje i na jakie wsparcie może liczyć ze strony rodziny.

Początkujący diabetyk

Szczególną ostrożność w okresie świątecznym powinny zachować osoby, które od niedawna zmagają się cukrzycą. Dopiero uczą się przestrzegania zaleceń, więc ten czas, nastawiony na spożywanie dużych

ilości jedzenia, może być dla nich nie lada wyzwaniem.

Początkujący diabetyk powinien odpowiednio przygotować się do świąt, by spędzić je w pełnym zdrowiu. Nie zapominać, że posiłków powinno być, jak zawsze, w ciągu dnia kilka, o umiarkowanej objętości. Także w święta trzeba zachować proporcje odpowiednio dobranych węglowodanów, tłuszczów i białek. Planując potrawy i robiąc zakupy, warto zapoznać się z indeksem glikemicznym (IG) produktów, których być może na co dzień nie dokończenie na str. 3

W numerze m.in.:

Jak mają się funkcje tarczycy do insulinooporności u ciężarnych kobiet?

strona 6

Nie stresuj się – uda ci się to dzięki tym 7 metodom

strona 9

Święta przy stole i cukrzyk: jak to przetrwać w dobrym nastroju?

strona 11

Jak korzystać ze świąt bez konsekwencji dla zdrowia

strona 14

Święta Bożego Narodzenia z cukrzycą i insulinoopornością. Co jeść, a czego unikać?

strona 19

Spis treści:

Żyj lepiej z cukrzycą

- 1 To twoje pierwsze czy kolejne święta z cukrzycą
- 6 Jak mają się funkcje tarczycy do insulinooporności u ciężarnych kobiet
- 7 Wzmocnij układ odpornościowy

Walcz z cukrzycą krok po kroku

- 9 Nie stresuj się – uda ci się to dzięki tym 7 metodom
- 11 Święta przy stole i cukrzyk: jak to przetrwać w dobrym nastroju
- 12 Trening powięziowy zmniejsza stres i obniża poziom cukru we krwi
- 14 Jak korzystać ze świąt bez konsekwencji dla zdrowia

Jedz zdrowo i świadomie

- 15 Topinambur dobrze syci i obniża poziom cukru we krwi
- 16 Dobre tłuszcze obniżają poziom cukru we krwi, ale złych tłuszczów należy się wystrzegać!
- 17 Dieta Bernsteina – skuteczną strategią żywieniową w leczeniu cukrzycy
- 19 Święta Bożego Narodzenia z cukrzycą i insulinoopornością. Co jeść, a czego unikać

Chcesz zamówić numer testowy magazynu lub interesuje Cię prenumerata?

Skontaktuj się z naszym Centrum Obsługi Klienta: tel. 22 518 27 22 lub 22 518 29 39, formularz kontaktowy: www.formularze.wip.pl

Eksperci merytoryczni:



dr Rainer Limpinsel – ekspert merytoryczny, lekarz, były cukrzyk, ukończył studia medyczne, napisał doktorat i pracował jako lekarz w zagłębiu Ruhry. Od 2007 roku intensywnie zajmuje się tematyką cukrzycy typu 2 i odżywiania – a przyczyną jest jego własna cukrzyca. Jest również autorem poradników „Diabetes heilen in 28 Tagen” (Leczenie cukrzycy w 28 dni) oraz „Diabetes: Das Buch” (Kompendium cukrzyka).



dr Agata Sierota – psycholog kliniczny i społeczny, były pracownik naukowo-dydaktyczny UMCS. Doświadczenia zbierała w różnych ośrodkach pomocy psychologicznej.



Dagmara Wirpso – jest dziennikarką, wielokrotnie była szefem projektów medialnych, prasowych, online oraz telewizyjnych. Jest profesjonalnym nauczycielem ashtangi jogi (jogi dynamicznej) i trenerem personalnym sportu oraz fitnessu.



dr Ulrich Fricke – ukończył biologię w Giessen, a następnie obronił doktorat w tym zakresie. Był również wykładowcą naukowym w firmie Pall Biomedicine w Dreieich. Specjalizuje się w medycynie ortomolekularnej, naturalnych środkach leczniczych i terapiach przeciwnowotworowych.



Joanna Jurek – BSc, doktorantka na Ulster University (Wielka Brytania) w dziedzinie immunologii oraz żywienia człowieka, ma licencjat w naukach biomedycznych, jak również międzynarodowy dyplom mentora zdrowia oraz eksperta ds. suplementacji i planowania diety.



Katarzyna Łukasiewicz – dyplomowany dietetyk. Ukończyła studia magisterskie na kierunku Dietetyka w Szkole Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie. Specjalizuje się w układaniu diet dla osób z zaburzoną gospodarką węglowodanową, w tym insulinoopornością, hiperinsulinemią czy zespołem policystycznych jajników u kobiet. Prowadzi stronę oraz instagram poświęcony diecie w insulinooporności jako Hiperinsulinika. Pasjonatka zdrowego stylu życia oraz przygotowywania bezcukrowych deserów.



mgr Katarzyna Łożyńska – ukończyła studia II stopnia na kierunku dietetyka w Szkole Głównej Gospodarstwa Wiejskiego. Wielokrotnie nagradzana uczestnik ogólnopolskich i międzynarodowych konferencji naukowych. Jej główne zainteresowania to: dietetyka sportowa, zaburzenia hormonalne, zaburzenia żołądkowo-jelitowe, diety roślinne.



Karolina Wojtaś – psycholog, redaktor. Absolwentka Uniwersytetu Gdańskiego, interesuje się między innymi komunikacją interpersonalną oraz psychologią rodziny.

Redaktor naczelny i wydawca: **Szymon Danowski**

Tłumaczenie: **Magdalena Kaczmarek**

Redaktor: **Anna Gardyńiak**

Koordynator produkcji: **Mariusz Jezierski**

Druk: **KRM Druk**

Nakład: **5000 egz.**

Zdjęcia: **Fotolia**

ISSN: 2544-4042

Nr rejestrowy BDO: **000008579**

Produkt na licencji FID Verlag GmbH

Copyright © 2024 for the Polish edition by Wiedza i Praktyka sp. z o.o.

All right reserved, Warszawa 2024

Wiedza i Praktyka sp. z o.o.

ul. Łotewska 9a, 03-918 Warszawa

tel. 22 518 27 22, faks 22 617 60 10, e-mail: cok@wip.pl

NIP: 526-19-92-256, KRS: 0000098264 – Sąd

Rejonowy dla m.st. Warszawy w Warszawie

XIII Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego

Wysokość kapitału zakładowego 200.000 zł.

Publikacja „**Lepsze życie z cukrzycą**” została opracowana we współpracy z Wydawnictwem FID Verlag GmbH z Niemiec. Publikacja „**Lepsze życie z cukrzycą**” chroniona jest prawem autorskim. Przedruk materiałów zamieszczonych w publikacji „**Lepsze życie z cukrzycą**” bez zgody wydawcy jest zabroniony. Zakaz nie dotyczy cytowania publikacji

z powołaniem się na źródło. Publikacja „**Lepsze życie z cukrzycą**” została przygotowana z zachowaniem najwyższej staranności i wykorzystaniem wysokich kwalifikacji, wiedzy i doświadczenia autorów oraz konsultantów.

Zastrzeżenie

Wszelkie materiały i treści prezentowane w tej publikacji mają charakter jedynie edukacyjny. Dokładamy wszelkich starań, aby informacje i dane w nich zawarte były poprawne merytorycznie, jednak nie należy ich traktować jako konsultacji zastępującej osobistą wizytę u specjalisty. Tym samym nie mogą stanowić podstawy do podejmowania jakichkolwiek działań o charakterze zdrowotnym, a w szczególności do stosowania bądź niestosowania określonej terapii, przyjmowania lub nieprzyjmowania leków itp. Wobec powyższego wydawca, redaktorzy ani autorzy publikacji i tekstów zamieszczonych w niniejszej publikacji nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki podanych w niej informacji.

dokończenie ze str. 1

spożywamy. Dobrze jest też korzystać ze świątecznych wskazówek, adresowanych do diabetyków.

Moja rada

Jeśli to możliwe, włącz się w świąteczne planowanie i przygotowania. Nie czekaj i poproś bliskich, by uwzględnili choć w niewielkim stopniu twoje dietetyczne zalecenia. Oni też na tym skorzystają.

Świąteczne zalecenia dla diabetyków

Węglowodany

- ▶ Świąteczna dieta cukrzyka, jak co dzień, powinna w 40–50% składać się z węglowodanów o niskim indeksie glikemicznym (poniżej 50 IG), co eliminuje z diety cukry proste. Zrezygnuj więc z tradycyjnych świątecznych ciast z dużą ilością cukru i słodkich napojów, np. coli czy dosładzanych soków owocowych, często uważanych za zdrowe.
- ▶ Możesz jeść desery sporządzone wg specjalnych przepisów dla diabetyków. Jeśli nie wyobrażasz sobie ciasta bez bakalii, zrezygnuj z kandyzowanych owoców, ale dodaj orzechy, oczywiście w umiarkowanej ilości.
- ▶ Biały cukier rafinowany, który jest podstawą wielu bożonarodzeniowych potraw, można zastąpić słodzikami. Polecany cukrzykom ksylitol nie traci słodkiego smaku w wysokiej temperaturze, jak np. aspartam, więc można dodawać go do ciast.
- ▶ Przy świątecznych wypiekach zamiast białej wysokoprzetworzonej mąki można użyć orkiszowej lub razowej z pełnego ziarna.
- ▶ Planując świąteczne potrawy, korzystaj z produktów, których wartość IG nie przekracza 50, np. ryż

brązowy (50), chleb żytni pełnoziarnisty (45), makaron (ugotowany al dente 45), fasola czerwona (40), ciecierzycza (30), cukinia (15). Unikaj produktów o wysokim IG, np. piwo (110), ziemniaki (95), biały ryż (75), cukier biały (70), banany (65), miód (60).

Moja rada

Na świątecznym stole diabetyka niech króluje ciemne pieczywo oraz warzywa i owoce o niskim IG. Zapewni to odpowiednią ilość błonnika nie tylko choremu, ale i całej rodzinie.

Tłuszcze

- ▶ Tłuszcze spożywane w święta powinny, jak co dzień, nie przekraczać 30–35% dobowego zapotrzebowania kalorycznego, a nasycone – maksymalnie 10% kalorii. Przygotowując świąteczne potrawy używaj oliwy z oliwek lub oleju roślinnego dobrej jakości (rzepakowego lub winogronowego).
- ▶ Unikaj margaryny obecnej w ciastach, zwłaszcza produkowanych przemysłowo. Zamiast margaryny czy masła do smarowania chleba możesz użyć chudego sera.

Pamiętaj, że

2 łyżki stołowe oliwy lub oleju w zupełności pokryją zapotrzebowanie dobowe na tłuszcze. Nie zapominaj o tym, sporządzając świąteczne potrawy.

Białko

- ▶ Białko, jak w codziennej diecie, powinno w święta pokrywać w 10–15% dobowe zapotrzebowanie energetyczne, przy czym stosunek białka zwierzęcego do roślinnego

powinien wynosić 1:1.

- ▶ Robiąc świąteczne zakupy, kupuj wyłącznie chude produkty mleczne: odtłuszczone mleko (0–0,5%), twarożki (do 4% tłuszczu), sery żółte o obniżonej zawartości tłuszczu.
- ▶ Tradycyjny sernik z tłustego sera jest niewskazany, ale można znaleźć wiele przepysznych dietetycznych przepisów na ciasta serowe czy jogurtowe.
- ▶ Na świątecznym stole diabetyk powinien sięgać po chudy drób (kureczka lub indyk bez skóry i widocznego tłuszczu), chudą wołowinę i jagnięcinę.

Moja rada

W świątecznych potrawach można porcje mięsa zastąpić znakomitym źródłem białka, jakim są warzywa strączkowe (wszelkie rodzaje fasoli, ciecierzycza i soja).

Diabetyk zaawansowany

Po wielu latach zmagania się z chorobą większość diabetyków ma już wypracowany sposób zdrowego podejścia do okresu świątecznego. Oczywiście ma to też związek z jego sytuacją rodzinną, tzn. na ile bliscy rozumieją i pomagają, by w okresie świątecznym zadbać o zdrowie chorego. Czy w związku z tym ten czas jest dla nich zawsze bezpieczny? Niestety nie. Część chorych jest już zmęczona ciągłym przestrzeganiem zaleceń i ulegają pokusie „choć chwilowego odpoczynku od choroby”. Pozwalają sobie na zaniedbanie żywieniowych zaleceń, przejadają się, piją alkohol i zapominają o niezbędnej aktywności fizycznej. Dodatkowo świąteczny stres dotyka wszystkich, niezależnie od chorobowego stażu, a to może być przyczyną niebezpiecznej hiperglikemii, która i tak może wystąpić przy nieostrożnym kosztowaniu słodkich ciast i alkoholi.

O czym, nawet po latach, diabetyk zapomina w święta

Jest wiele zaleceń, których musi nauczyć się przestrzegać każdy cukrzyk. Wielu diabetyków, nawet z zaawansowanym stażem choroby zapomina, że w święta także obowiązuje picie 1,5–2 litrów wody dziennie, najlepiej niegazowanej. Niektórzy, szczególnie w tym czasie, nie pamiętają jednak o ostrożności z alkoholem, a także... solą.

Czy wiesz, że

diabetycy z nadciśnieniem lub nefropatią, także w czasie świąt, powinni dziennie spożywać sól w ilości tylko 1/3 łyżeczki od herbaty.

Sól

- ▶ W czasie świąt warto unikać potraw zawierających dużo soli: wędzonego mięsa i wędlin oraz gotowych dań i sosów.
- ▶ Szykując potrawy, można zastąpić sól kuchenną dużą ilością świeżych i suszonych ziół lub solą z zawartością chlorku potasu (jeśli nie ma przeciwwskazań ze strony układu krążenia).

Alkohol

- ▶ Picie alkoholu jest szczególnie niebezpieczne dla pacjentów przyjmujących insulinę, a zwłaszcza, gdy procentowy napój jest pity na czczo.
- ▶ Alkohol hamuje uwalnianie glukozy z wątroby, co znacznie zwiększa ryzyko hipoglikemii i grozi koniecznością wzywania pomocy lekarskiej, trudno dostępnej w święta.
- ▶ Poza tym objawy hipoglikemii są podobne do upojenia alkoholowego, stąd osoba, która nawet wypila odrobinę alkoholu, może sprawiać wrażenie osoby pijanej, a nie – potrzebującej pomocy medycznej.

- ▶ Diabetykom alkohol nie jest więc zalecany w ogóle. W przypadku jego spożycia ilość etanolu nie powinna absolutnie przekroczyć 20 g na dobę dla kobiet (np. 100 ml czerwonego wina zawiera 10–15 g etanolu) i 30 g na dobę dla mężczyzn (np. 0,5 litra piwa zawiera 25 g).
- ▶ Chory z cukrzycą powinien szczególnie unikać piwa, słodzonych likierów oraz alkoholi wysokoprocentowych ze względu na wysoką zawartość cukru. Jeśli nie chcesz zrezygnować z lampki wina czy piwa, wybierz wytrawne wino i zrezygnuj z ciemnego piwa.
- ▶ Absolutnie zrezygnuj z alkoholu, jeśli dodatkowo masz: neuropatię, hipertriglicydemię, zapalenie trzustki lub występują u Ciebie wahania glikemii z nawracającą hipoglikemią.

Moja rada

Niezależnie od długości czasu, w jakim zmagasz się z chorobą, nie decyduj się na „święteczne obżarstwo”, które może odbić się niekorzystnie na Twoim zdrowiu i sprawić zmartwienie i kłopot rodzinie. Spróbuj z jej pomocą przygotować dla siebie coś wykwintnego i smacznego, co jednak będzie dla Ciebie zdrowe, a nie – ryzykować wzywaniem karetki ratunkowej w święta.

Rodzina diabetyka

Jest wiele rodzin, które z dbałości o zdrowie bliskiego same zmieniły swój codzienny tryb życia na zdrowszy, więc i w Wigilię przestrzegają zaleceń, niezbędnych dla diabetyka. Dla rodzin, które na co dzień odżywiają się w inny niż diabetyk sposób, szykowanie przynajmniej części potraw tak, by nie szkodziły choremu, jest swoistym gwiazdkowym prezentem. Niestety jest też wiele rodzin, które nie wspierają swoich chorych w tym okresie,



a nawet namawiają ich, by choć ten raz zrezygnowali ze swojej diety.

Moja rada

Żłoszcząc się na bliskich, że nie wspierają nas w chorobie, podnosimy swój poziom stresu. Nie każdy ma umiejętność wczuwania się w innych i nikt nie jest doskonały. My sami musimy zadbać o swoje zdrowie, np. przynosząc kilka własnych potraw na poczęstunek, wybierając dania nieszkodliwe dla naszego zdrowia i odmawiając, gdy jesteśmy częstowani czymś, co może nam zaszkodzić.

Samotny cukrzyk

Wiele osób chorujących na cukrzycę samotnie spędza święta. Jeśli mamy rodzinę, pomyślmy, jak bardzo te osoby marzą, by mieć problem z odmawianiem zjedzenia podsuwanego przez bliskich niezdrowego dla siebie karpia czy sernika. Choć takim osobom łatwo zadbać jest o zdrowe świąteczne potrawy, największym problemem w tym okresie jest dla nich stres, który jak wiadomo może znacznie podnieść poziom cukru. U niektórych diabetyków pogłębiają się też stany depresyjne, co może skutkować rezygnacją z zaleceń i nadużyciem ilości cukru i alkoholu, tylko chwilowo podnoszących samopoczucie.