MERCK

Twój przewodnik

CUKRZYCA TYPU 2

TWÓJ PRZEWODNIK
CUKRZYCA TYPU 2

Rozpoznano u Ciebie
cukrzycę typu 2 i co dalej?

Kiedy dowiedziałeś/aś się, że masz cukrzycę, najpewniej towarzyszyło Ci uczucie niedowierzania. Dlaczego właśnie ja? Co to za choroba? Czy mogę się z niej wyleczyć? Czy jestem w stanie ją zaakceptować? Pamiętaj, że boimy się tylko tego, czego nie znamy. Broszura ta pozwoli Ci zrozumieć istotę choroby.

Co to jest cukrzyca?

Cukrzyca to zbyt wysokie stężenie glukozy we krwi. Jest chorobą trwającą całe życie, która wpływa na sposób, w jaki Twój organizm obsługuje glukozę, rodzaj cukru we krwi.

Co powoduje wzrost stężenia glukozy we krwi?

Twoja trzustka (mały organ zlokalizowany pomiędzy żołądkiem a kręgosłupem) wytwarza hormon zwany insuliną. Substancja ta pomaga kontrolować stężenie cukru obecnego w organizmie, pomaga glukozie wniknąć z krwi do komórek organizmu, co pozwala na jej wykorzystanie. Glukoza to podstawowe „paliwo" dla komórek organizmu.
W sytuacji, gdy trzustka produkuje zbyt mało insuliny lub hormon ten nie działa prawidłowo, cukier krąży wraz z krwią po całym organizmie. Niewykorzystana przez komórki glukoza gromadzi się we krwi, a jej ilość zwiększa się stale wraz z każdym posiłkiem. Prowadzi to do rozwoju cukrzycy typu 2 lub stanu przedcukrzycowego.

TYP I

U niewielkiej grupy pacjentów z cukrzycą (ok. 5%) trzustka nie produkuje insuliny. Ten stan jest znany jako cukrzyca typu 1.

TYP II

Natomiast u zdecydowanej większości pacjentów z cukrzycą (ok. 95%) trzustka, we wczesnej fazie choroby, produkuje wystarczającą ilość insuliny, ale organizm nie reaguje prawidłowo na ten hormon. U tych osób występuje cukrzyca typu 2.

Stan, w którym u pacjentów z cukrzycą typu 2 trzustka produkuje insulinę, a mimo to komórki organizmu nie pobierają wystarczającej ilości glukozy z krwi, nazywamy opornością na insulinę.

Należy pamiętać, że pewne sytuacje czy zdarzenia mogą sprzyjać rozwojowi cukrzycy typu 2. Są to tzw. czynniki ryzyka, do których należą: otyłość, siedzący tryb życia, nieodpowiednia dieta, nadciśnienie tętnicze.

Co mi grozi?

Niezdiagnozowana lub źle leczona cukrzyca prowadzi do **wzrostu ryzyka chorób serca, udarów mózgu, ślepoty, uszkodzenia nerek, uszkodzenia nerwów**. Największą pułapką tej choroby jest to, że cukrzyca nie boli. Ważne, by jej nie bagatelizować, mówić otwarcie o rozpoznaniu. Istotne jest wsparcie rodziny i znajomych. Niedopuszczalne, aczkolwiek powszechne jest namawianie do spróbowania „kawałeczka słodkości".
Ponieważ w cukrzycy typu 2 nie dochodzi do całkowitego niedoboru insuliny, stężenie glukozy we krwi rośnie powoli, a organizm przystosowuje się do coraz większego stężenia cukru.
Z tego względu zwracaj uwagę na oznaki, które mogą być objawem cukrzycy:

- **trudno gojące się rany i owrzodzenia,**
- **infekcje dróg moczowych,**
- **infekcje drożdżakowe,**
- **swędzenie skóry.**

Cukrzyca uszkadza naczynia krwionośne i nerwy naszego organizmu. Może to doprowadzić do utraty czucia (np. w stopach) oraz obniżenia funkcji seksualnych. Prawie 1 na 3 osoby z cukrzycą będzie miała problemy seksualne. Sukces w leczeniu cukrzycy w dużej mierze zależy od modyfikacji stylu życia. Dla pacjentów z cukrzycą typu 2 zmiany w diecie i aktywność fizyczna są bardzo istotne w radzeniu sobie z chorobą i osiąganiu dobrej kontroli stężenia cukru we krwi.

Pamiętaj, że im dłużej trwa cukrzyca, tym trudniej nią zarządzać.
Dlatego właśnie teraz jest ten moment, którego nie należy zaprzepaścić.
Z upływem czasu kontrolowanie cukrzycy staje się trudniejsze.
Nie odkładaj więc zmian na przyszłość.

Działaj tu i teraz.

Po pierwszej wizycie u diabetologa właściwa kontrola cukrzycy wydaje się niekończącą listą rzeczy do zrobienia: zdrowe odżywianie, ćwiczenia, pomiary glikemii i regularne przyjmowanie leków.
Masz prawo odczuwać lęk i złość. Możesz mieć trudności w zaakceptowaniu choroby, obawiać się powikłań. Pamiętaj jednak, że kontrolowanie cukrzycy wcale nie musi być przytłaczające.
Niewielkie zmiany w Twoim życiu mogą zapobiec bądź opóźnić poważne powikłania cukrzycy, w tym uszkodzenia nerwów, utratę wzroku, chorobę nerek, zawał bądź udar.

Spróbuj zaakceptować cukrzycę, ponieważ można z nią normalnie żyć!

Wskazówki dotyczące zarządzania cukrzycą:

1. Badaj stężenie cukru we krwi glukometrem, a wyniki zapisuj w dzienniczku samokontroli. Regularne monitorowanie cukrzycy dostarcza informacji o stężeniu cukru we krwi, a Twojemu lekarzowi pozwala na ocenę wyrównania cukrzycy i ułatwia podjęcie decyzji o modyfikacji leczenia. Stężenie glukozy we krwi należy badać przed posiłkiem i po posiłku oraz przed pójściem spać, w celu uniknięcia zbyt niskich stężeń glikemii w nocy.

Prawidłowe stężenie glukozy na czczo (przed śniadaniem) to 90-100 mg/dl, 2 godziny po głównych posiłkach – do 160 mg/dl, a najlepiej do 140 mg/dl.

2. Odżywiaj się zdrowo. Na stężenie cukru we krwi wpływa bezpośrednio to, co i kiedy spożywasz. Planowanie posiłków i dobór zdrowej żywności przyczyniają się do prawidłowego stężenia glukozy we krwi. Zapytaj swojego lekarza o możliwość konsultacji z dietetykiem, który pomoże w ustaleniu codziennego harmonogramu posiłków. Właściwie odżywianie polega bowiem na dostarczaniu organizmowi niezbędnych składników pokarmowych. Należą do nich: węglowodany, białko i tłuszcze oraz witaminy i sole mineralne.

Masa ciała jest ważnym czynnikiem w walce z cukrzycą. Jeśli masz nadwagę, BMI > 25 (kg/m^2), powinieneś schudnąć. Utrata 5-10% masy ciała może poprawić kontrolę cukrzycy. BMI to wskaźnik prawidłowej masy ciała, wskazuje zależność między wagą a wzrostem. Poproś lekarza, pielęgniarkę lub dietetyczkę o pomoc w wyznaczeniu należnej masy ciała.

$$\text{BMI} = \frac{\text{waga (kg)}}{\text{wzrost (m) x wzrost (m)}}$$

Aby wyliczyć wskaźnik masy ciała BMI, należy podzielić masę ciała w kilogramach przez wzrost w metrach podniesiony do kwadratu, np.:

$$\frac{70\ \text{kg}}{1{,}70\ \text{m} \times 1{,}70\ \text{m}} = \frac{70}{2{,}89} = 24\ \text{kg/m}^2$$

Wartość BMI

- poniżej 18,5 kg/m² – niedowaga
- 18,5-24,9 kg/m² – norma
- 25,0-29,9 kg/m² – nadwaga
- powyżej 30 kg/m² – otyłość

Pora jedzenia i częstość posiłków są ważniejsze od kaloryczności. Metabolizm organizmu zmienia się w ciągu dnia – kromka chleba spożywana na śniadanie powoduje mniejszy skok glikemii i jest mniej tucząca niż identyczna kromka chleba spożywana wieczorem.

3. Aktywność fizyczna to najlepsze lekarstwo. Zgodnie z zaleceniami ćwicz 30 minut co najmniej 5 razy w tygodniu. Wydaje się to trudne do realizacji? Zwiększ zatem aktywność w codziennym życiu. Zrezygnuj z windy, schodów ruchomych. Samochód zaparkuj ulicę dalej. Zwiększ aktywność ruchową. Zminimalizuj czas spędzony przed telewizorem czy komputerem.

Aktywność fizyczna to najlepsze lekarstwo!

Jak nowocześnie leczyć cukrzycę?

Na nowoczesne leczenie cukrzycy typu 2 składają się:

- **zmiana nawyków żywieniowych,**
- **zwiększenie aktywności fizycznej,**
- **stałe przyjmowanie leków lub insuliny,**
- **kontrola ciśnienia tętniczego oraz stężenia lipidów.**

W dobie reklam bardzo trudno odróżnić lek od suplementu diety. Pamiętajmy, że nie ma „złotej pigułki”, której zażywanie jest gwarancją opanowania tej podstępnej choroby. Należy stosować zasady opisane powyżej, a więc dążyć do utraty wagi i zwiększyć wysiłek fizyczny. Włączenie leczenia farmakologicznego odpowiednio wcześniej pozwala na lepsze wykorzystanie insuliny, co powoduje spadek masy ciała i hamuje postęp choroby.

Dlaczego warto zawracać sobie głowę takimi wyrzeczeniami?

Wydawać by się mogło, że leczenie cukrzycy jest bez sensu. Ta choroba nie boli, nie przeszkadza w życiu codziennym, a nawet jeśli czasem zje się ogromne ilości jedzenia, to człowiek robi się bardziej senny i właściwie wszystkie te działania terapeutyczne przeszkadzają w życiu bardziej niż sama choroba. Dlatego też musimy pamiętać o tym, że w leczeniu cukrzycy nie walczymy o dobre samopoczucie dzisiaj, ale chcemy uniknąć rozwoju powikłań w przyszłości. Walczymy o możliwość bycia wspaniałym dziadkiem lub babcią, którzy bawią się i aktywnie spędzają czas ze swoimi wnukami, o możliwość odkrywania świata i korzystania z życia.

Dieta w cukrzycy typu 2

Nie ma specjalnej diety cukrzycowej. Należy po prostu zdrowo się odżywiać.

Zalecane

- Spożywaj cztery, pięć niewielkich posiłków dziennie. Jedz powoli.
- Wybieraj produkty zbożowe z pełnych ziaren (np. chleb razowy, kasze gruboziarniste, ryż i makaron z pełnego przemiału).
- Z owoców wybieraj te o niskim indeksie glikemicznym – IG, np. truskawki, brzoskwinie, cytrusy.
- Szczególnie polecane są warzywa surowe, np. pomidory, kapusta, sałaty, ogórki.
- Wybieraj odtłuszczone mleko, chude sery twarogowe, jogurty naturalne, kefiry.
- Spożywaj chude mięso (kurczak, indyk), ryby gotowane lub pieczone, zupy warzywne.
- Nie przekraczaj dziennego zapotrzebowania kalorycznego w pożywieniu.

Zdrowa dieta to podstawa!

Niewskazane

- Zrezygnuj z późnych, bardzo obfitych kolacji.
- Wyklucz z jadłospisu kupne wyroby cukiernicze (rogaliki, drożdżówki).
- Unikaj produktów tłustych (śmietana, mleko skondensowane, sery topione, masło, tłuste mięsa i wędliny, majonezy, kremy sałatkowe), smażonych i wysokoprzetworzonych.
- Nie spożywaj alkoholu i słodkich napojów gazowanych.
- Odstaw cukier. Nie słodź kawy czy herbaty.

Indeks glikemiczny klasyfikuje pokarmy na podstawie tempa wzrostu stężenia glukozy po ich spożyciu. Ze względu na indeks glikemiczny produkty spożywcze możemy podzielić na 3 grupy:

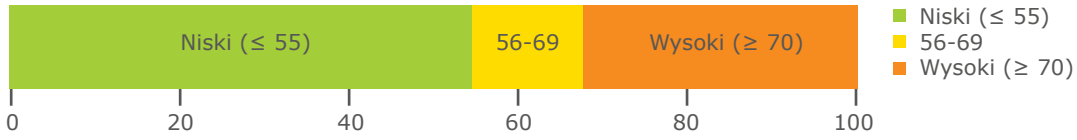
- **< 55 – produkty o niskim indeksie glikemicznym,**
- **55-69 – produkty o średnim indeksie glikemicznym,**
- **≥ 70 – produkty o wysokim indeksie glikemicznym.**

Podstawą diety powinny być produkty o niskim IG. Cukry są z nich uwalniane stopniowo i nie powodują dużych poposiłkowych wzrostów glikemii.

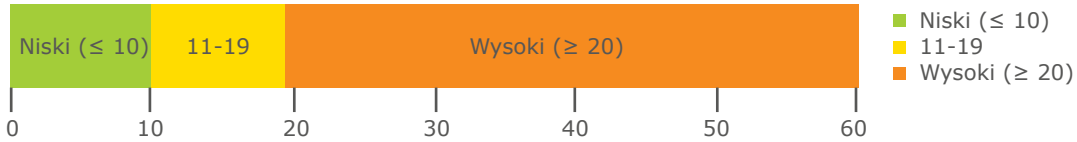
Spożycie dużej liczby produktów zwiększa spożytą ilość węglowodanów, a więc tzw. ładunek glikemiczny (ŁG), co również może spowodować wzrost stężenia glukozy. Dlatego produkty dzielimy również, biorąc pod uwagę ładunek glikemiczny:

- **≤ 10 – niski ładunek glikemiczny,**
- **11-19 – średni ładunek glikemiczny,**
- **≥ 20 – wysoki ładunek glikemiczny.**

Indeks glikemiczny (IG)



Ładunek glikemiczny (ŁG)



Najzdrowsze są produkty o niskim IG i ŁG. Poniżej w tabeli 1 przykładowe wartości.

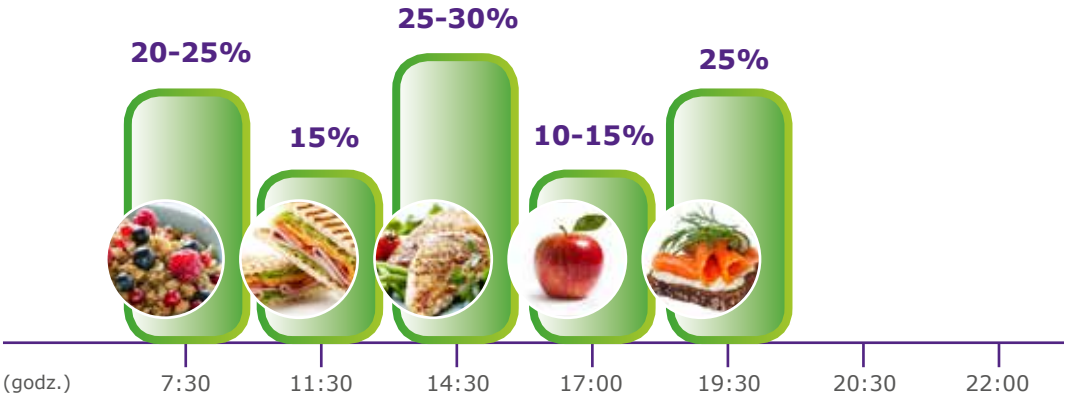
Tabela 1

Produkty o niskim indeksie glikemicznym (< 55)	Produkty o średnim indeksie glikemicznym (55-70)	Produkty o wysokim indeksie glikemicznym (> 70)
• Jogurt naturalny	• Kasza gryczana	• Banany dojrzałe
• Kasza gryczana	• Morele suszone	• Arbuz
• Jabłko (świeże)	• Banany (niedojrzałe)	• Miód
• Mandarynki	• Makaron al dente (z mąki razowej)	• Mleko tłuste
• Ryby	• Winogrona	• Biała mąka
• Pomidory	• Żurawina	• Marchew gotowana
• Papryka	• Chleb orkiszowy	• Białe pieczywo
• Marchew surowa	• Buraki gotowane	• Biały ryż
• Kalafior	• Rodzynki	• Piwo
• Jaja	• Ziemniaki gotowane	• Purée z ziemniaków
• Fasolka szparagowa		• Płatki kukurydziane

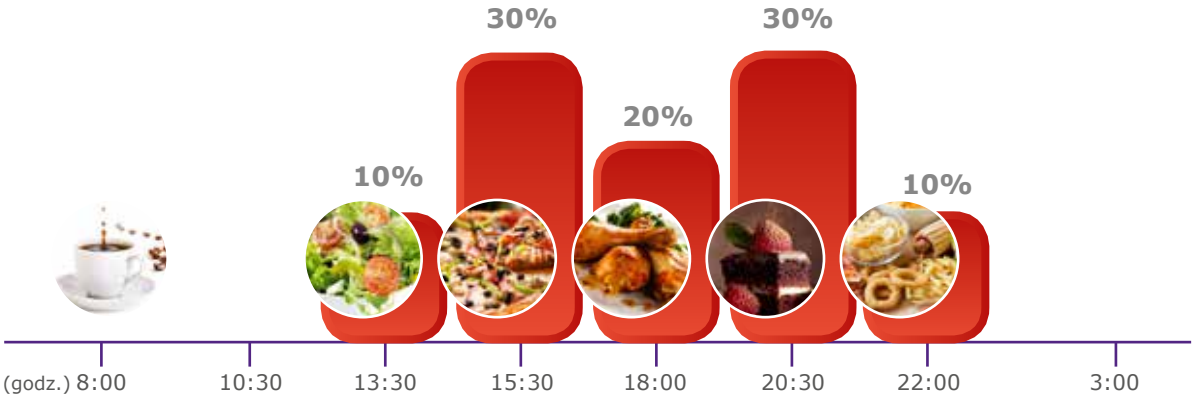
Zdrowa dieta to podstawa!

Zdrowa dieta zakłada także właściwe rozłożenie posiłków w ciągu dnia i niedojadanie między posiłkami. Przykładowy prawidłowy (zielony) oraz nieprawidłowy (czerwony) rozkład posiłków pokazano poniżej.

Prawidłowy rozkład posiłków w ciągu dnia



Nieregularne posiłki w ciągu dnia



Aktywność fizyczna w cukrzycy typu 2

Podstawą zdrowego życia i leczenia cukrzycy jest ruch. Należy wdrożyć aktywność fizyczną codziennie przez co najmniej 30 minut. Szybki spacer to bezpieczny i skuteczny typ aktywności, lubiany przez wiele osób. Bieganie, jazda na rowerze, pływanie i taniec, a nawet prace domowe są również doskonałymi formami ćwiczeń.

- **Szybki marsz**
- **Marsz z kijami (*nordic walking*)**
- **Wolny bieg**
- **Jazda na rowerze**
- **Pływanie**
- **Inny lubiany rodzaj aktywnego ruchu**

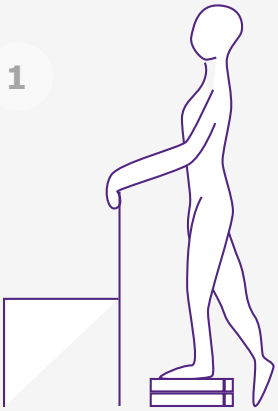
Przykładowe ćwiczenia, które moż

Wymachy nóg

stanąć prawą nogą na książce, ręce na oparciu krzesła:

1. wymach lewą nogą w przód,
2. powrót,
3. wymach w tył,
4. powrót.

1

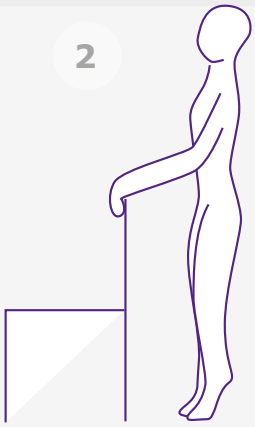


Wspięcia na palce

w pozycji stojącej, trzymając się oparcia krzesła:

1. wspięcie na palce
2. powrót

2



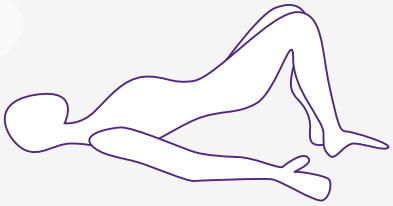
Leżenie tyłem (na plecach)

ręce wzdłuż tułowia, nogi ugięte w stawach kolanowych i biodrowych, rozstawione na szerokość bioder, stopy oparte o podłoże:

1. prawym kolanem dotknąć do lewej kostki,
2. powrót
3. lewym kolanem dotknąć do prawej kostki
4. powrót

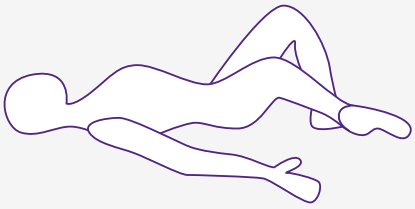
esz wykonywać codziennie:

4



Pozycja do ćwiczeń jak w ćwiczeniu 3.

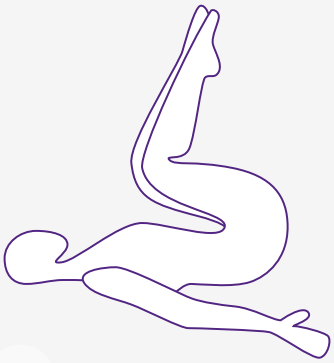
1. uniesienie bioder w górę
2. powrót



3

Pozycja do ćwiczeń jak w ćwiczeniu 3.

1. przyciągnąć oba kolana do klatki piersiowej
2. powrót



5

Tabela samokontroli

DATA	Stężenie glukozy we krwi				Ciśnienie tętnicze	Masa ciała
	na czczo	2 godziny po:				
		śniadaniu	obiedzie	kolacji		

Tabela samokontroli

DATA	Stężenie glukozy we krwi				Ciśnienie tętnicze	Masa ciała
	na czczo	2 godziny po:				
		śniadaniu	obiedzie	kolacji		

Tabela samokontroli

DATA	Stężenie glukozy we krwi				Ciśnienie tętnicze	Masa ciała
	na czczo	2 godziny po:				
		śniadaniu	obiedzie	kolacji		

Tabela samokontroli

DATA	Stężenie glukozy we krwi				Ciśnienie tętnicze	Masa ciała
	na czczo	2 godziny po:				
		śniadaniu	obiedzie	kolacji		

7 kroków do kontroli cukrzycy i długiego zdrowia

1. **Ogranicz spożycie wysokokalorycznego jedzenia, zarówno ciastek, jak i przekąsek tupu *fast food*.**
2. **Zwiększ aktywność w życiu codziennym.**
3. **Unikaj alkoholu. Pamiętaj, że piwo to też alkohol.**
4. **Regularnie monitoruj stężenie cukru we krwi. Pozwoli Ci to określić skuteczność leczenia.**
5. **Regularnie przyjmuj leki, jedynie wtedy działają.**
6. **Unikaj podjadania słodkich przekąsek, przygotuj sobie zawczasu warzywa do schrupania.**
7. **Na obiadach proszonych jedz duże ilości warzyw i sałatek, na deser zjedz jeden kawałek tortu. Warzywa Cię nasycą, a tort jest zbyt słodki, aby zjeść dwa kawałki.**

Podane treści mają charakter informacyjny i nie stanowią porady lekarskiej dla pacjenta. Autor oraz wydawca tego materiału nie są w żaden sposób odpowiedzialni za następstwa wynikające z zastosowania podanych informacji bez konsultacji z lekarzem prowadzącym pacjenta.

Opracowanie merytoryczne: dr n. med. Violetta Szostek-Gaweł

PL-NOND-00018-30112020