

## Aktywność fizyczna

Istotną rolę w profilaktyce i leczeniu cukrzycy typu 2 odgrywa regularna aktywność fizyczna. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca osobom w wieku 65 lat i starszym od 150 do 300 minut w tygodniu, aerobowej aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności. Preferowane typy aktywności ruchowej to m.in. spacer, marsze, biegi, nordic walking, slow jogging, pływanie, aqua aerobic, jazda na rowerze, tai chi. Poziom wysiłku fizycznego należy dostosować do poziomu własnej sprawności i możliwości ruchowej. Osoby z chorobami przewlekłymi przed podjęciem ćwiczeń powinny skonsultować się z lekarzem.

### Przydatny link:

<https://akademia.nfz.gov.pl/8-tygodni-do-zdrowia>



### Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590

[pacjent.gov.pl](http://pacjent.gov.pl)

[diety.nfz.gov.pl](http://diety.nfz.gov.pl)

Akademia NFZ  

  
Narodowy Fundusz Zdrowia

  
Ministerstwo Zdrowia

# NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

**ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ**

## Codzienna profilaktyka cukrzycy u seniorów



## Cukrzyca w liczbach

- Cukrzyca to problem społeczny, choruje na nią aż 3 mln Polaków.
- 1 na 4 osoby w Polsce powyżej 60. roku życia ma stwierdzoną cukrzycę.
- Szacuje się, że w 2030 r. na całym świecie liczba seniorów chorych na cukrzycę osiągnie liczbę niemal 196 mln.

## CZY WIESZ

### Jakie są niepokojące objawy cukrzycy?

- Uczucie suchości w ustach
- Zaburzenia widzenia
- Senność
- Wzmożony apetyt
- Spadek masy ciała
- Wzmożone pragnienie
- Uczucie ciągłego zmęczenia
- Częste oddawanie moczu
- Nawracające infekcje układu moczowego

Darmowy plan żywieniowy  
DASH CUKRZYCA dostępny na:  
[diety.nfz.gov.pl](http://diety.nfz.gov.pl)

### Indeks glikemiczny - IG

Ważną rolę w diecie osoby chorej na cukrzycę odgrywa indeks glikemiczny (IG), który odzwierciedla metaboliczne działanie węglowodanów na organizm. IG to średni procentowy wzrost stężenia glukozy we krwi po spożyciu porcji produktu zawierającego 50g przyswajalnych węglowodanów. Wartość IG kategoryzuje produkty spożywcze na trzy grupy w zależności od podatności na trawienie oraz czas wchłaniania węglowodanów do krwi:

1. produkt, który powoduje niższy i mniej gwałtowny poposiłkowy wzrost glikemii, ma niski IG, czyli < 55;
2. nagły i duży wzrost poziomu glukozy we krwi charakteryzuje produkt o wysokim IG o wartości > 70.
3. średni IG (wartości między 55 a 70) to produkty nie zakwalifikowane do żadnej z dwóch powyższych grup.

**Osobom chorującym na cukrzycę zaleca się spożywanie produktów o niskim IG.**

#### ↑ Wartości IG

- rodzaj i stopień przetworzenia produktu (produkt bardziej przetworzony, ma wyższy IG);
- stopień rozdrobnienia (produkt bardziej rozdrobniony ma wyższy IG);
- rodzaj i czas poddania obróbce kulinarnej (dłuższa obróbka termiczna to wyższy IG);
- rodzaj skrobi (wysoka ilość amylopektyn).

#### ↓ Wartości IG

- błonnik pokarmowy (frakcje błonnika rozpuszczalnego w wodzie);
- obecność substancji antyodżywczych (np. kwas fitynowy, pektyny);
- warunki przechowywania (długie przechowywanie w niskich temperaturach).

## Zasady diety cukrzycowej

- Główny cel żywienia to pokrycie **bieżących potrzeb organizmu** warunkujących prawidłowe funkcjonowanie.
- Codzienna dieta powinna opierać się na posiłkach **mniejszych** objętościowo, spożywanych o **regularnych** porach (4-5 posiłków). W przypadku insulinoterapii rozkład posiłków należy dostosować indywidualnie do procesu leczenia.
- Zaleca się **równomierny rozkład węglowodanów** na posiłki w ciągu dnia. Głównym źródłem węglowodanów powinny być produkty zbożowe, szczególnie o **niskim IG** tj. pieczywo pełnoziarniste, makaron pełnoziarnisty, ryż brązowy, płatki owsiane, gruboziarniste kasze.
- Dostosuj żywienie do **masy ciała, płci, wieku, aktywności fizycznej, stanu fizjologicznego, stanu zdrowia** (choroby współistniejące). Założenia dietetyczne powinny uwzględniać leczenie farmakologiczne oraz insulinoterapię.
- W przypadku nadwagi lub otyłości, należy dążyć do uzyskania należynej masy ciała w celu **zmniejszenia wystąpienia ryzyka powikłań cukrzycy**.
- Spożywaj potrawy **gotowane, gotowane na parze, duszone** bez wcześniejszego obsmażania, **pieczone** w folii lub w rękawie termicznym.
- Pij dziennie min. **2 litry płynów**, najkorzystniej wodę niegazowaną.
- Zwiększ spożycie **warzyw** do minimum 4 porcji dziennie (porcja to np. średni pomidor, pół dużej papryki, szklanka warzyw liściastych). Polecane są zielone warzywa (szpinak, szparagi, brokuły, cukinia, sałata, ogórek). Wybieraj **owoce** o niższym IG i średnim stopniu dojrzałości. Ogranicz spożycie bananów, winogron, suszonych owoców.
- Spożywaj **ryby** min. 2 razy w tygodniu, zamiennie ryby chude (np. dorsz, mintaj, pstrąg, sandacz, tuńczyk) i tłuste (np. łosoś, śledź, makrela, sardynka).
- Ogranicz spożywanie tłuszczów zwierzęcych na rzecz **roślinnych** (z wyjątkiem olejów tropikalnych). Wybieraj oleje i oliwy roślinne, orzechy i pestki, awokado, a w przypadku produktów pochodzenia zwierzęcego - niskotłuszczowe produkty mleczne, chude mięso, ryby, jaja.
- Ogranicz **do minimum** spożycie cukru, soli oraz produktów wysokoprzetworzonych.