



SERIA
LECZENIE
ODŻYWIANIEM

KIMBERLY A. TESSMER

CUKRZYCA

typu 2

PLAN ŻYWIENIOWY WSPOMAGAJĄCY
WALKĘ Z CUKRZYCĄ



Pochwały za książkę *Leczenie odżywianiem. Cukrzyca typu 2*

„Książka pani Tessmer to jest to! Autorka zawodowo zajmuje się cukrzycą i zawarła tutaj istotne zagadnienia związane z właściwym postępowaniem przy tej chorobie. Poleciłabym ją wszystkim moim pacjentom, u których zdiagnozowano cukrzycę. Książka napisana jest w formie przystępnego dialogu, dzięki czemu masz wrażenie, że rozmawiasz z przyjacielem, który chce ci pomóc”.

– *Hope Williams*
dietetyk

„Kolejny doskonały i pomocny poradnik żywieniowy autorstwa uznanej Kim Tessmer! Wyjaśnia zagadnienia związane z cukrzycą typu 2 i najważniejsze sposoby postępowania z chorobą (za pomocą diety) w przystępny i zrozumiały sposób, jednocześnie obalając wiele popularnych mitów na temat żywienia przy cukrzycy. Książka zawiera realne, pomocne propozycje żywieniowe – doskonały poradnik dla moich pacjentów!”

– *Karyn Lyn Abdallah*
dietetyk

„Bardzo podoba mi się dział ciekawostek. Uważam, że to doskonałe źródło informacji dla osób, u których niedawno zdiagnozowano cukrzycę i którzy mają wiele pytań związanych z chorobą”.

– *Joyce Giammattei*
dietetyk

„Zdiagnozowano cukrzycę typu 2 u ciebie lub kogoś z twoich bliskich? To książka dla was! W poradniku Kim w przystępny sposób wyjaśnia krok po kroku, na czym polega cukrzyca typu 2 i odpowiada na twoje pytania związane z chorobą, dietą, lekami i suplementami. Dzięki temu zdobędziesz wiedzę, która pozwoli ci zmienić styl życia na zdrowszy i wdrożyć korzystne zmiany w jadłospisie”.

– *Michaela Ballmann*
dietetyk, założycielka Wholify

„Przykładowe przepisy i ciekawostki zawarte w tej książce pomogą wielu osobom rozwiązać wątpliwości i przezwyciężyć frustrację związaną z dietą dla cukrzyka typu 2”.

– *Karen Marschel*
dietetyk

KIMBERLY A. TESSMER

SERIA
LECZENIE
ODŻYWIANIEM

CUKRZYCA

typu 2

PLAN ŻYWIENIOWY WSPOMAGAJĄCY
WALKĘ Z CUKRZYCĄ

PRZEŁOŻYŁA
Joanna Żywina



TYTUŁ ORYGINAŁU:
Your Nutrition Solution to Type II Diabetes:
A Meal-Based Plan to Help Manage Diabetes

Redaktorki prowadzące: Ewelina Sokalska, Marta Budnik

Wydawczynie: Agnieszka Fiedorowicz

Redakcja: Juliusz Poznański

Korekta: Ewa Popielarz, Małgorzata Denys

Projekt okładki: Ewa Popławska

Zdjęcie na okładce: © Анастасия Гевко, © dlyastokiv,

© macrovector, © artemidovna / Stock.Adobe.com

DTP: Maciej Grycz

Your Nutrition Solution to Type 2 Diabetes © 2014 Kimberly Tessmer

Original English language edition published by The Career Press,
Inc. 12 Parish Drive, Wayne, NJ 07470, U.S.A. All rights reserved

Copyright © 2022 for the Polish edition by Wydawnictwo Kobiectwo Łukasz Kierus

Copyright © for the Polish translation by Joanna Żywina, 2018

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiegokolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie II
Białystok 2022
ISBN 978-83-67069-99-1

Grupa Wydawnictwo Kobiectwo | www.WydawnictwoKobiectwo.pl



Spis treści

Wstęp	13
Rozdział 1. Odpowiedzi na pytania dotyczące cukrzycy typu 2	17
Czym jest cukrzyca?	17
Czym jest insulina?	18
Czym jest insulinooporność?	18
Czym jest stan przedcukrzycowy?	19
Jaka jest różnica między cukrzycą typu 1 a cukrzycą typu 2?	21
Czym jest cukrzyca ciężarnych?	23
Jaki jest prawidłowy poziom cukru we krwi i jak go badać?	24
Czym jest badanie A1c?	26
Jakich powikłań związanych z cukrzycą typu 2 powinienem się obawiać?	27
Co wspólnego z cukrzycą typu 2 ma zespół metaboliczny?	30
Kto jest najbardziej narażony na ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2?	32

Czy cukrzycę typu 2 można wyleczyć lub cofnąć?	33
Jakie są objawy cukrzycy typu 2?	34
Jak diagnozuje się cukrzycę typu 2?	35
Do jakich specjalistów powinienem się wybrać?	36
Jakie są metody leczenia? Czy będę musiał przyjmować leki?	36
Rozdział 2. Jak ważne jest odżywianie	43
Główne substancje odżywcze	43
Witaminy i minerały	61
Inne ważne substancje odżywcze	70
Alkohol	81
Kilka słów o ziołach i suplementach	82
Rozdział 3. Pięć kroków w kierunku zdrowia	83
Krok 1. Osiągnij i utrzymaj prawidłową wagę	84
Krok 2. Kontroluj spożycie węglowodanów	94
Krok 3. Zdrowie na talerzu	103
Krok 4. Jedz częściej, ale mniej.	120
Krok 5. Ćwicz regularnie	122
Rozdział 4. 10 produktów, których należy unikać, i 10 produktów, które należy włączyć do diety	131
Dziesięć produktów, których należy unikać	132
Dziesięć produktów, które należy włączyć do diety	138
Przewodnik po zamiennikach cukru	143

Rozdział 5. Planowanie jadłospisu i przewodnik po zakupach	149
Jak planować jadłospis	149
Jak poruszać się po supermarkecie	157
Etykiety jako pomoc w leczeniu cukrzycy typu 2	165
Rozdział 6. Czternastodniowy jadłospis i wyposażenie spiżarni	179
Czternastodniowy jadłospis	179
Robimy zapasy	200
Dodatek. Zapytaj dietetyka	203
Przypisy	209
Bibliografia	211
Materiały źródłowe	214

Rozdział 1

Odpowiedzi na pytania dotyczące cukrzycy typu 2

Właśnie dowiedziałeś się od lekarza, że masz cukrzycę typu 2. Co teraz? Co to oznacza? W twojej głowie z pewnością roi się od pytań. W tym rozdziale znajdziesz odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania, dzięki czemu będziesz mógł usystematyzować wiedzę na temat tej choroby. Kiedy już lepiej zrozumiesz, na czym polega cukrzyca i z czym się wiąże, będziesz gotowy na wprowadzenie w żywieniu i stylu życia zmian, dzięki którym poczujesz się lepiej i zmniejszysz ryzyko późniejszych poważnych powikłań zdrowotnych. To doskonały moment, żeby zacząć.

Czym jest cukrzyca?

Cukrzyca jest grupą zaburzeń metabolicznych polegających na nieprawidłowej produkcji insuliny i/lub odpowiednim jej wykorzystaniu, wskutek czego poziom glukozy (cukru) we krwi wzrasta ponad normę. Glukoza krążąca we krwi jest wynikiem

rozpadu węglowodanów w procesie trawienia i stanowi niezbędne dla organizmu źródło energii. Jest również gromadzona lub produkowana w wątrobie, w zależności od zapotrzebowania organizmu. Zbyt duża ilość nawet tak ważnej substancji może być szkodliwa: podwyższony poziom cukru we krwi może wywołać poważne szkody w organizmie.

Czym jest insulina?

Insulina to hormon produkowany przez komórki beta w trzustce i uwalniany do krwiobiegu. Jest bardzo ważna dla metabolizmu, czyli sposobu wykorzystania energii powstałej w wyniku trawienia pokarmów. Insulina pomaga komórkom absorbować glukozę i wykorzystywać ją lub gromadzić na przyszłość. U osoby zdrowej działanie insuliny utrzymuje poziom glukozy w normie.

Czym jest insulinooporność?

O insulinooporności mówimy wówczas, gdy organizm ma problemy z prawidłowym wykorzystaniem insuliny. Komórki mięśniowe, tłuszczowe i wątrobowe nie reagują właściwie na insulinę i z tego względu nie są w stanie absorbować glukozy z krwiobiegu, co prowadzi do wzmożonego zapotrzebowania na insulinę. Trzustka stara się nadążyć, jednak nie udaje jej się to, a ten fakt zwiększa ryzyko rozwinięcia się stanu przedcukrzycowego oraz cukrzycy typu 2. Choć insulinooporność nie jest główną przyczyną cukrzycy typu 2, często zwiększa jej ryzyko poprzez aktywowanie komórek beta w trzustce do wzmożonej produkcji insuliny. Większość ludzi nie ma pojęcia, że insulinooporność ich dotyczy, dopóki nie zdiagnozuje się

u nich stanu przedcukrzycowego lub cukrzycy typu 2. Jeśli pacjent jest świadomy, że cierpi na insulinooporność, często jest w stanie zapobiec cukrzycy lub opóźnić jej rozwój dzięki wprowadzeniu koniecznych zmian w diecie i stylu życia.

Czym jest stan przedcukrzycowy?

Stan przedcukrzycowy to stan, w którym poziom cukru we krwi jest podwyższony, ale nie tak wysoki, by stwierdzić cukrzycę. Kiedy komórki beta nie potrafią już produkować wystarczającej ilości insuliny, aby poradzić sobie z insulinoopornością, poziom glukozy zaczyna przekraczać normę. U osób cierpiących na cukrzycę typu 2 prawie zawsze występuje najpierw stan przedcukrzycowy. Często bywa on określany mianem *nieprawidłowej tolerancji glukozy (IGT)* albo *nieprawidłowej glikemii na czczo (IFG)*. Osoby ze stanem przedcukrzycowym są narażone na wiele poważnych problemów zdrowotnych, w tym choroby serca i wylewy. Aż 35% dorosłych Amerykanów powyżej 20. roku życia i 50% powyżej 65. roku życia ma stan przedcukrzycowy, który występuje często u osób z insulinoopornością. Komórki beta nie nadążają za coraz większym zapotrzebowaniem na insulinę, co może prowadzić do cukrzycy typu 2, zwłaszcza jeśli nie zostaną wprowadzone odpowiednie zmiany w żywieniu i stylu życia. Stan przedcukrzycowy nie daje konkretnych objawów, dlatego niewiele osób orientuje się, że coś jest nie tak.

Wyniki badań wskazujące na stan przedcukrzycowy to:

- ⊙ poziom hemoglobiny glikowanej A1c – od 5,7 do 6,4;
- ⊙ poziom stężenia glukozy we krwi na czczo – od 100 do 125 mg/dl (miligramów na decylitr);

- ⊙ dwugodzinny test doustnego obciążenia glukozą – od 140 do 199 mg/dl.

Nawet jeśli stwierdzono u ciebie stan przedcukrzycowy, nie musi to wcale oznaczać, że rozwinie się u ciebie cukrzyca typu 2. Tak naprawdę diagnoza może się okazać bardzo pomocna, ponieważ dzięki zmianie diety i stylu życia będziesz mógł w przyszłości uniknąć choroby. Stan przedcukrzycowy to ostrzeżenie i znak, że zmiany są konieczne. Jeśli znajdujesz się w grupie ryzyka, powinieneś badać się regularnie. Amerykańskie Towarzystwo Diabetologiczne zaleca badanie glukozy we krwi, jeśli występuje u ciebie którykolwiek z poniższych czynników ryzyka stanu przedcukrzycowego:

- ⊙ skończyłeś 45 lat;
- ⊙ masz nadwagę, a twoje BMI (indeks masy ciała) wynosi powyżej 25;
- ⊙ prowadzisz siedzący tryb życia (zwłaszcza w przypadku osób z nadwagą);
- ⊙ twój rodzic lub rodzeństwo cierpi na cukrzycę;
- ⊙ w rodzinie były przypadki cukrzycy typu 2;
- ⊙ masz korzenie afroamerykańskie, latynoskie, indiańskie, azjatyckie lub pochodzisz z Wysp Pacyfiku;
- ⊙ podczas ciąży stwierdzono u ciebie cukrzycę ciężarnych lub twoje dziecko po urodzeniu ważyło ponad 4,5 kilograma;
- ⊙ cierpiałaś na zespół policystycznych jajników;
- ⊙ masz nadciśnienie;
- ⊙ masz podwyższony poziom cholesterolu, a przy tym lipoproteiny wysokiej gęstości (HDL), czyli tzw. dobry cholesterol poniżej 35 mg/dl, zaś trójglicerydy powyżej 250 mg/dl.

Każdy z tych czynników zwiększa ryzyko stanu przedcukrzycowego. Badaj się regularnie, nawet jeśli wyniki są w normie. Jeśli wyniki wskazują na stan przedcukrzycowy, prawdopodobnie będziesz musiał zrobić dalsze badania. Leczenie zwykle polega na zmianie diety na zdrowszą, zwiększeniu aktywności fizycznej, zrzuceniu zbędnych kilogramów (jeśli jest taka potrzeba), a czasami dodatkowo włącza się leki.

CIĘKAWOSTKI: Według Amerykańskiego Towarzystwa Diabetologicznego możesz obniżyć ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2 ze stanu przedcukrzycowego o 58% poprzez zrzucenie 7% wagi ciała i poświęcenie pół godziny dziennie na ćwiczenia przez 5 dni w tygodniu.

Jaka jest różnica między cukrzycą typu 1 a cukrzycą typu 2?

Istnieje kilka rodzajów cukrzycy, które znacząco różnią się między sobą.

Cukrzyca typu 1, zwana również *cukrzycą insulinozależną* lub *cukrzycą młodzieńczą*, to choroba, w której układ immunologiczny organizmu niszczy komórki beta produkujące insulinę, co skutkuje brakiem insuliny. Innymi słowy, organizm osoby z cukrzycą typu 1 w ogóle nie produkuje insuliny. Kiedy spożywamy jedzenie, cukier w nim zawarty (czyli glukoza) powinien pobudzić trzustkę do wydzielania odpowiedniej ilości insuliny. Przy cukrzycy typu 1 trzustka nie produkuje tego hormonu, a więc glukoza nie może przedostać się do komórek, ponieważ insulina nie wykonuje swojego zadania. W rezultacie dochodzi do nagromadzenia glukozy we krwi i wysokiego jej stężenia, co może prowadzić do odwodnienia, spadku wagi, cukrzycowej

kwasy ketonowej (DKA) oraz uszkodzenia nerwów, oczu, nerek i serca. Pomimo prowadzonych badań obecnie nie mamy jeszcze leku na cukrzycę typu 1. Jest to choroba nieuleczalna, na całe życie. Leczenie polega na intensywnej terapii insulinowej i stałym monitorowaniu poziomu cukru we krwi wraz z dokładnym planowaniem posiłków i ćwiczeń. Aby żyć długo i w zdrowiu, należy utrzymywać odpowiedni poziom cukru we krwi. Wszyscy pacjenci cierpiący na cukrzycę typu 1 muszą na stałe aplikować sobie insulinę. Choroba ta, jeśli jest nieleczona, grozi poważnymi powikłaniami zdrowotnymi, a nawet śmiercią.


Cukrzyca typu 1 występuje najczęściej u osób poniżej 20. roku życia, ale może występować także u osób starszych. Jest dość rzadko spotykana i dotyczy zaledwie 5% wszystkich przypadków cukrzycy. Badania nie są w stanie wskazać na bezpośrednie przyczyny tej choroby, jednak wiemy, że ma ona podłoże genetyczne i może rozwinąć się pod wpływem pewnych wirusów. Cukrzyca typu 1 jest chorobą autoimmunologiczną, może więc występować wraz z innymi dolegliwościami tego typu.


CIEKAWOSTKI: *Cukrzycowa kwasica ketonowa* (DKA) występuje wtedy, gdy niedobór insuliny powoduje, że komórki potrzebujące energii zaczynają rozbijać komórki tłuszczowe, w wyniku czego wydzielane są związki kwasowe zwane *ketonami*, które mogą być spożytkowane jako źródło energii. Po pewnym czasie ketony zaczynają gromadzić się we krwi, powodując zakwaszenie. W międzyczasie wątroba wciąż uwalnia zgromadzony przez siebie cukier, ponieważ bez insuliny nie jest w stanie nic z nim zrobić, a poziom cukru wciąż rośnie. Wysoki poziom cukru we krwi w połączeniu z odwodnieniem i zwiększoną kwasowością nazywany jest *kwasicą ketonową*, która w przypadku braku szybkiej interwencji może zagrażać życiu.



*Sięgnij po
więcej!*



 www.wydawnictwokobiece.pl

 [kobiece](#)

 [wydawnictwo.kobiece](#)