



Pokonaj jesienną chandrę – jak zachować odporność przy cukrzycy?

Jesień to dla niektórych osób trudny czas. Dzień staje się coraz krótszy, dni chłodniejsze, wietrzne i deszczowe. W tym okresie łatwo o obniżenie nastroju i gorsze samopoczucie. A to pierwszy krok do zakłócenia prawidłowego działania naszego układu odpornościowego.

Jak zachować odporność przy cukrzycy?

Zdrowa dieta dla odporności

Prawidłowo skomponowana dieta, oprócz dostarczenia odpowiedniej ilości substancji energetycznych i odżywczych, może wzmocnić organizm, zmniejszyć zapadalność na choroby zakaźne, a w razie ich wystąpienia skrócić czas ich trwania i ułatwić powrót do zdrowia. Przy cukrzycy odpowiednia dieta ma ogromne znaczenie przede wszystkim ze względu na poziomy glikemii poposiłkowych. Jednak nie można zapominać, że prawidłowe odżywianie istotnie wpływa także na układ immunologiczny.



W diecie osób z cukrzycą bardzo ważne są proporcje spożywanych posiłków. Na talerzu diabetyka powinny pojawiać się różnorodne warzywa i owoce, produkty pełnoziarniste (jak najmniej przetworzone, z odpowiednią ilością błonnika), białka (mięso, ryby, rośliny strączkowe) i tłuszcze (szczególnie pochodzenia roślinnego). Dzięki urozmaiconym posiłkom z dietą można dostarczyć sobie niezbędnych składników wspierających odporność. Warto korzystać z naturalnych źródeł witamin i mikroelementów.

Gdzie szukać składników wspierających odporność?

Dobrze odżywiony organizm jest silniejszy i lepiej radzi sobie z infekcjami. Za składniki wspierające odporność organizmu uważane są przede wszystkim antyoksydanty. Najważniejsze z nich to witamina C, witamina E, witamina D, a także selen, cynk i żelazo. Witaminę C w dużych ilościach znajdziemy m.in. w natce pietruszki, papryce, brukselce, brokułach, owocach jagodowych czy owocach cytrusowych. Witaminę E znajdziemy w olejach słonecznikowym, rzepakowym, sojowym, kukurydzianym, a także w ziarnach słonecznika, kielkach oraz zielonych warzywach liściastych. Selen znajdziemy w produktach o dużej zawartości białka – podroby, ryby, owoce morza. Dobrym jego źródłem jest mleko i jego przetwory, a także orzechy i produkty zbożowe. Głównym źródłem cynku są produkty zbożowe, a także mięso i jego przetwory. Produkty zawierające spore ilości cynku, to: kasza gryczana, ciemne pieczywo, sery podpuszczkowe, mięso, wątroba. Trochę mniejsze ilości cynku zawierają ryż, jaja, jasne pieczywo, ryby oraz owoce. Niedobory żelaza mogą zwiększać ryzyko infekcji i zakażeń, dlatego warto dbać również o odpowiedni poziom tego pierwiastka. Główne źródła żelaza w diecie, to mięso i jego przetwory, a także produkty zbożowe. Zarówno selen, cynk, jak i żelazo, są pierwiastkami powszechnie występującymi w produktach spożywczych i można ich dostarczyć w odpowiednich ilościach wraz z dietą. Bardzo powszechnym zjawiskiem w Polsce są niedobory witaminy D. Mimo, że witamina D występuje m.in. w rybach i nabiale, obecne zalecenia żywieniowe wskazują na konieczność jej suplementacji.

Czy warto sięgać po preparaty multiwitaminowe?

Powszechna dostępność suplementów diety oraz zachęcające reklamy powodują, iż są one chętnie nabywane przez konsumentów. Prawda jest jednak taka, że prawidłowa i zróżnicowana dieta, bogata w warzywa i owoce, powinna dostarczyć wszystkich składników odżywczych, które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Zgodnie z zaleceniami Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego z 2021 roku, suplementacja witamin lub mikroelementów u osób z cukrzycą, u których nie stwierdza się ich niedoborów, jest niewskazana. Wyjątek stanowią: witamina D3 (suplementacja zgodna z zaleceniami dla populacji ogólnej) oraz witamina B12 u osób leczonych długotrwale metforminą, u których potwierdzono jej niedobór. Suplementacja multiwitaminowa może być niezbędna w przypadku osób starszych, wegetarian, wegan oraz osób stosujących diety bardzo niskokaloryczne.



Aktywność fizyczna

Dbłość o ciało to nie tylko racjonalne żywienie, ale także aktywność fizyczna. Wysiłek fizyczny ze względu na wielokierunkowe korzyści, jakie przynosi jego wykonywanie, jest integralną częścią terapii cukrzycy. Diabetycy powinni podejmować aktywność fizyczną (dostosowaną do własnych możliwości, wieku, chorób współistniejących) co najmniej 2-3 dni w tygodniu, a najlepiej codziennie. Regularny trening fizyczny korzystnie wpływa na układ sercowo-naczyniowy oraz na zmiany zachodzące w układzie krążenia, co szczególnie jest ważne u osób starszych. Systematyczny trening wpływa na obniżenie ciśnienia tętniczego, poprawia pracę serca, zmniejsza sztywność tętnic i pozytywnie działa przy zaburzeniach krążenia. Aktywność ruchowa poprawia również funkcjonowanie układu oddechowego. Korzyści dotyczą poprawy wentylacji oddechowej, ruchomości klatki piersiowej, elastyczności mięśni oddechowych, pogłębienia wdechu, dłuższego wydechu, a także efektywnego kaszlu. Ćwiczenia o umiarkowanej intensywności oddziałują na zmiany w mechanizmach odpornościowych. Oprócz systematycznego wysiłku, dla zachowania dobrego samopoczucia ważny jest również sen. Odpowiedni czas i jakość snu, pozwala na efektywną regenerację organizmu.

Małe przyjemności

Gorszy nastrój powodowany jesienną aurą można próbować niwelować poprzez proste rytuały. Nie warto sięgać po słodkie przekąski, tym bardziej przy cukrzycy – te tylko na chwilę podnoszą poziom serotoniny (potocznie nazywanego hormonem szczęścia), ale podnoszą też poziom glikemii. Zamiast pocieszać się jedzeniem, warto odkryć co sprawia nam przyjemność. Może to być długa aromatyczna kąpiel, albo spacer po lesie w poszukiwaniu grzybów lub chwila z interesującą książką.

Czasami trudno rozpoznać, gdzie kończy się zwykła jesienna chandra, a zaczyna depresja. Warto rozmawiać o swoim samopoczuciu i zdrowiu psychicznym ze swoim lekarzem prowadzącym.

Piśmiennictwo:

2021 Guidelines on the management of patients with diabetes. A position of Diabetes Poland. Clin Diabetol 2021; 10, 1. www.cukrzyca.info.pl

Suplementy diety. Część II. Wybrane składniki suplementów diety oraz ich przeznaczenie. H. Bojarowicz, P. Dźwigulska, Hygeia Public Health 2012, 47(4): 433-441

Rola wybranych czynników żywieniowych w kształtowaniu odporności dzieci, A. Kościej, U. Skotnicka-Graca, I. Ozga, *Probl Hig Epidemiol* 2017, 98(2): 110-117

Korzyści z treningu zdrowotnego u osób w starszym wieku, Dominika Gębka, Kornelia Kędziora-Kornatowska, *Probl Hig Epidemiol* 2012, 93(2): 256-259