



Kontrola wielkości porcji posiłków i aktywność fizyczna – jak utrzymać formę przy cukrzycy?

Prawidłowe żywienie i odpowiedni poziom aktywności fizycznej są, obok leczenia farmakologicznego, najważniejszym elementem leczenia każdej postaci cukrzycy. Dlatego osoba z cukrzycą powinna umieć świadomie wybierać i komponować produkty spożywcze, a także uprawiać sport dostosowany do swoich możliwości i preferencji.

Dieta przy cukrzycy

Nie ma jednej uniwersalnej diety dla wszystkich pacjentów z cukrzycą, a jadłospis powinien być zawsze określany indywidualnie w oparciu o masę ciała, wiek, wzrost, choroby współistniejące, a także o preferencje żywieniowe. Istnieją jednak pewne aspekty diety, które są szczególnie ważne przy cukrzycy:

- Kontrola ilości węglowodanów w diecie i ograniczanie węglowodanów łatwo przyswajalnych.
- Regularne przyjmowanie podobnych (w składzie składników pokarmowych) posiłków o podobnych porach każdego dnia.
- Kontrola wielkości spożywanych posiłków.
- Spożywanie warzyw w każdym posiłku (minimum 4 razy w ciągu dnia) najlepiej w formie surowej. Owoce z umiarem (2-3 porcje dziennie).
- Ograniczanie spożycie soli do 1 łyżeczki dziennie.
- Odpowiednie nawodnienie 1,5-2 litry wody.¹

Wielkość porcji posiłków i ich rozkład

W diecie, przy cukrzycy, bardzo ważna jest liczba i wielkość posiłków, a także odstępy czasowe między nimi. Warto znać własne dobowe zapotrzebowanie energetyczne i komponować posiłki równomiernie w ciągu dnia. Osobom z cukrzycą zaleca się spożywanie od 3 do 5 posiłków o mniejszej objętości. Przerwy między posiłkami nie powinny być krótsze niż 3,5-4 godzin i nie dłuższe niż 6

godzin. Dłuższe przerwy mogą niekorzystnie wpływać na przemiany metaboliczne i mogą powodować spadek poziomu glukozy we krwi u osób z cukrzycą.

Każdy posiłek powinien być zrównoważony pod względem wartości energetycznej i zawartości składników odżywczych. Regularne jedzenie o podobnych porach, bez pośpiechu i o określonej wielkości pozwala organizmowi w pełni wykorzystać składniki pokarmowe.

Rozkład całodzienniej racji pokarmowej na poszczególne posiłki w zależności od ich liczby i rodzaju:

Rodzaj posiłku	Liczba posiłków w ciągu dnia			
	3	4	4	5
I śniadanie	30 – 35%	25 – 30%	30 – 35%	25 – 30%
II śniadanie		5 – 10%		5 – 10%
Obiad	35 – 40%	35 – 40%	35 – 40%	35 – 40%
Podwieczorek			5 – 10%	5 – 10%
Kolacja	25 – 30%	25 – 30%	25 – 30%	15 – 20%

Źródło: Gawęcki J., Hryniewski I., *Żywność człowieka. Podstawy nauki o żywieniu*, PWN, Warszawa 2000

W niektórych przypadkach, np. w ciąży czy w okresie wzmożonego rozwoju, liczba posiłków w ciągu dnia może być większa. Jednak dla dorosłej osoby, bez dodatkowych zaleceń, optymalne zazwyczaj są 3-4 posiłki.²



Aktywność fizyczna przy cukrzycy

Aktywność fizyczna jest najczęściej określana jako „dowolna forma ruchu ciała spowodowana skurczami mięśni, przy którym wydatek energii przekracza poziom energii spoczynkowej”. Pod pojęciem aktywności fizycznej można rozumieć różne formy ruchu takie jak: wypoczynek rekreacyjny, zawodowa aktywność fizyczna, aktywność fizyczna w domu i poza nim. Aktywność fizyczna jest jednym z wyznaczników zdrowego stylu życia.

Systematycznie uprawiana umiarkowana aktywność fizyczna w połączeniu z racjonalną dietą, chroni przed rozwojem chorób, takich jak: otyłość czy cukrzyca typu 2, a także wspomaga ich leczenie. Jej dobroczynne działanie na organizm ludzki wynika z wielu zmian przystosowawczych, które mają miejsce w organizmie osoby ćwiczącej. Odpowiednio zaplanowany wysiłek zapobiega: nadciśnieniu

tętniczemu, chorobom naczyniowym mózgu, otyłości, cukrzycy, zespołowi metabolicznemu, nowotworom (np. okrężnicy), osteoporozie, zwyrodnieniu stawów.³ Główną zaletą wykonywania wysiłku fizycznego przez osoby z cukrzycą, obok zachowania sprawności i utrzymania odpowiedniej masy ciała, jest zwiększenie wrażliwości tkanek na insulinę. Aktywność fizyczna, tak jak każdy lek, powinna być indywidualnie dobierana do potrzeb osoby ćwiczącej, z uwzględnieniem zarówno jej stanu zdrowia, jak i możliwości.

Zasady podejmowania aktywności fizycznej dla osób z cukrzycą

Osobom chorym na cukrzycę zaleca się właściwie wszystkie formy wysiłku fizycznego (nawet sport wyczynowy), pod warunkiem, że cukrzyca jest dobrze wyrównana i nie występują jej powikłania. Planując regularną aktywność fizyczną, należy zwrócić szczególną uwagę na:

- przeciwwskazania do podejmowania aktywności fizycznej
- monitorowanie stężenia glukozy przed wysiłkiem, w czasie i po wysiłku
- samokontrolę glikemii i ewentualną modyfikację dawek insuliny
- indywidualizację programu ćwiczeń
- unikanie wysiłku podczas szczytu działania insuliny
- unikanie wstrzyknięć insuliny w miejsca biorące udział w wysiłku (np. przy planowanej jeździe na rowerze insulinę najlepiej wstrzyknąć w powłoki brzuszne)
- prawidłowo dobrane obuwie i pielęgnacja stóp po wysiłku
- odpowiednie nawadnianie podczas wysiłku

Jakie są przeciwwskazania do podejmowania aktywności fizycznej u osób z cukrzycą?

- hiperglikemia (>250 mg/dl u chorych na cukrzycę typu 1, >300 mg/dl u chorych na cukrzycę typu 2)
- hipoglikemia (przy glikemii <100 mg/dl należy spożyć dodatkową porcję prostych węglowodanów)
- retinopatia (ryzyko wylewu wewnątrzgałkowego i odwarstwienia siatkówki)
- neuropatia autonomiczna (ryzyko hipotonii ortostatycznej, zmiany częstości rytmu serca nieadekwatnej do zadanego obciążenia, ryzyko wystąpienia hipoglikemii bez objawów)
- nefropatia (możliwość nasilenia białkomoczu)
- inne choroby stanowiące przeciwwskazanie do podejmowania aktywności fizycznej (np. zawał serca niewyrównane ciśnienie tętnicze, niestabilna choroba wieńcowa)⁴

Wysiłek fizyczny oraz racjonalna dieta powinny być nieodłącznymi elementami zdrowego stylu życia osób z cukrzycą. Wypracowanie zdrowych nawyków jak najwcześniej, pomaga w prewencji wielu chorób dietozależnych oraz leczeniu schorzeń już zdiagnozowanych.

Piśmiennictwo:

1. *Zalecenia kliniczne dotyczące postępowania u chorych na cukrzycę 2020. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego*
2. *Gawęcki J., Hryniewski I., Żywnienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu, PWN, Warszawa 2000*
3. *Magdalena Zegan, Ewa Michota-Katulska, Małgorzata Lewandowska, Iwona Boniecka, Rola podejmowanej aktywności fizycznej w profilaktyce oraz wspomaganiu leczenia otyłości oraz cukrzycy typu 2, Med Rodz 2017; 20(4): 273-278*
4. *Skorupska S., Chomiuk T., Mamcarz A., Czy sport to zdrowie dla chorego na cukrzycę?, Przegląd Kardiologiczny 2008; 3, 3: 232–236*