



dłuższe
życie z cukrzyca

PFED radzi

w ramach kampanii

„Dłuższe życie z cukrzyca”



facebook.com/DluzszeZycieZCukrzyca

www.dluzszezyciezczukrzyca.pl

Źródło NADZIEI - radzę sobie z cukrzycą

W grudniu, kiedy dom wypełniony jest pięknymi zapachami, udekorowany świątecznymi światłami, wszyscy niecierpliwie czekamy na Święta. Ale co, jeśli czujesz, że dla Ciebie świętowanie może być uciążliwe? Być może obawiasz się, że w tym czasie nie będzie Ci łatwo poradzić sobie z cukrzycą? Trzeba przyznać, że samokontrola choroby może być szczególnie trudna w okresie świątecznym, ale nie chcemy, aby ograniczała Ci radość z przeżywania tych dni. Skorzystaj z załączonych rad, które pomogą Ci poczuć się dobrze, bez presji, że musisz „perfekcyjnie radzić sobie z cukrzycą”, nie mieć poczucia porażki, czy winy i korzystać ze Świąt jak wszyscy inni. Wystarczy pamiętać o kilku sprawach i mieć **NADZIEJĘ**.

NADZIEJA




N – napoje

- Wybierając coś do picia, pamiętaj o dwóch rzeczach: ilości dostarczanych węglowodanów oraz zawartości alkoholu.
- Pij wodę. Jak najwięcej. Woda jest najlepszym płynem do picia, niezależnie od tego czy masz cukrzycę, czy nie. Na pewno nie podnosi poziomu glukozy we krwi.
- W przypadku napojów bezalkoholowych wybierz te, które zawierają najmniej węglowodanów – czyli najlepiej wodę. Dodaj do niej jeden lub dwa plasterki świeżych owoców, trochę jagód, innym razem kilka plasterków ogórka lub ziół. Otrzymasz esencję smaku bez dodatkowych kalorii i węglowodanów.
- Wybierz niesłodzoną herbatę lub kawę, zamiast słodkiej. Jeśli lubisz słodzić te napoje, zawsze możesz zabrać ze sobą ulubiony słodzik, na wypadek, gdyby nie był dostępny tam, gdzie się wybierasz.
- Unikaj picia nadmiaru kawy. Kofeina w niej zawarta działa odwadniająco. Ostatnią filiżankę kawy spożyj do godziny 15.00.
- Jeśli chodzi o soki, uważaj na napoje typu „koktajle”, które mogą być mieszanką soków i substancji słodzących. Sok pomidorowy i sok grejpfrutowy mają jedne z najniższych zawartości węglowodanów.
- W wypadku soku grejpfrutowego upewnij się, że nie koliduje on z przyjmowaniem leków, np. na wysoki poziom cholesterolu i nadciśnienie tętnicze krwi.










A – alkohol



- Staraj się nie pić alkoholu w nadmiarze.
- Jeśli będziesz po niego sięgać, wybieraj napoje spirytusowe (wódka, rum, gin, tequila, whisky, brandy, koniak) i wina wytrawne - mają one w składzie mniej węglowodanów niż inne.
- Do drinków używaj spirytusowych dodatków bez cukru.
- Uważaj na cukry ukryte w gotowych drinkach. Sprawdź etykiety i wybierz te, które zawierają mniej niż 2,5 g cukru na 100 ml.
- Nie pij napoi alkoholowych na pusty żołądek.
- Następnego dnia, po spożyciu alkoholu, zjedz śniadanie i sprawdź stężenie glukozy we krwi - ryzyko wystąpienia niedocukrzenia może utrzymywać się do 24 godzin po spożyciu alkoholu, jeśli przyjmujesz insulinę, pochodne sulfonilomocznika lub glinidy.

-  Pamiętaj! Alkohol posiada „puste” kalorie - bez witamin, substancji mineralnych i innych składników odżywczych, które są niezbędne do utrzymania dobrego zdrowia.





D – dieta

-  Trzymaj się mniejszych porcji.
-  Jedz powoli i dłużej przeżuвай, odkładaj nóż i widelec między kęsami – dzięki temu będziesz czuć się bardziej nasycon/a/y.
-  Jeśli wiesz, że zdarzą się posiłki mniej „zdrowe”, staraj się w innych porach dnia zrównoważyć je porcjami pożywienia bardziej zgodnymi z zasadami żywienia w Twojej chorobie.
-  Wypełnij większość swojego talerza zdrowszymi produktami, takimi jak warzywa.
-  Rozważ zdrowsze alternatywy – np. jogurt naturalny zamiast śmietanki kremówki, pieczona ryba zamiast smażonej.
-  Staraj się ograniczyć spożycie przetworzonego mięsa: baleronu, szynki, pasztetów i innych wędlin.
-  Ciesz się każdym kęsem. Święta to czas radości. Nie wpadaj w rozpacz, jeśli nie wszystko uda Ci się kontrolować w pełni. Odrobina pobłażliwości sprawi Ci przyjemność, a drobne błędy żywieniowe staraj się naprawić przy następnym posiłku.

Z – zapasy






-  Upewnij się, że masz zapas wszystkich potrzebnych leków i pasków testowych na wypadek gdyby poradnia Twojego lekarza rodzinnego była zamknięta podczas przerwy świątecznej.
-  Miej zapisany telefon kontaktowy do swojego zespołu leczącego, aby móc zadzwonić po poradę, jeśli poczujesz się źle.

I – intensyfikacja pomiarów

-  W pewnym momencie okresu świątecznego może się okazać, że masz wyższy poziom glukozy we krwi spowodowane mniejszą niż zwykle aktywnością fizyczną, nadmiernym pobłażaniem sobie w zakresie żywienia, czy też zmianą rutynowej aktywności dnia codziennego.
-  Chociaż kilka wysokich odczytów nie powinno mieć wpływu na długoterminowe zdrowie lub leczenie cukrzycy, uważaj, aby poziom glukozy we krwi nie utrzymywał się na wysokim poziomie przez dłuższy czas, ponieważ może to doprowadzić do gorszego samopoczucia i zwiększyć ryzyko powikłań.
-  Jeśli samodzielnie badasz poziom glukozy we krwi, dobrym pomysłem jest robienie tego w okresie świątecznym częściej, aby szybciej wykryć zmiany i uniknąć zbyt wysokich i zbyt niskich wartości.
-  Stres lub choroba infekcyjna mogą podnieść poziom glukozy we krwi. Wykonuj dodatkowe pomiary w tych sytuacjach.










E – energia

-  Zadbaj o co najmniej 7 godzin snu. Zaburzenia snu wpływają na stan czuwania, prowadząc do zmęczenia, niechęci do aktywności fizycznej i mogą zwiększać uczucie głodu.
-  Monitoruj stężenie glukozy we krwi, reaguj na jej wysokie wartości.
-  Aktywność fizyczna jest jednym z najlepszych dostępnych sposobów na obniżenie poziomu glukozy.
-  Niski poziom żelaza oraz witamin B12 i D we krwi to jedne z głównych żywieniowych przyczyn zmęczenia. Uzupełniaj niedobory.
-  Przedyskutuj z lekarzem fakt zmęczenia, jako możliwy efekt uboczny przyjmowanych leków.






J – jedzenie poza domem

-  Zanim weźmiesz udział w posiłku w restauracji, sprawdź online, czy udostępnia ona informacje o wartościach odżywczych serwowanych potraw - możesz dowiedzieć się, które opcje są dla Ciebie zdrowsze i zaplanować swój wybór z wyprzedzeniem.
-  Bądź pierwszą osobą, która złoży zamówienie - aby nie dać się zwieść wyborom innych osób.
-  Rozważ zamówienie przystawki jako głównego posiłku, jeśli masz mniejszy apetyt.
-  Zamów posiłki bogate w białko takie jak chude mięso, jaja, ryby lub fasola.
-  Deser zamawiaj dopiero po zjedzeniu głównego posiłku - może się okazać, że nie będziesz już mieć na niego ochoty.
-  Jeśli podanie Twojego posiłku opóźnia się, a stężenie glukozy we krwi może obniżyć się za bardzo, poproś o kawałek pieczywa.
-  Jeśli to możliwe, zamów dodatkową porcję warzyw do swojego posiłku - warzywa to niskokaloryczna, pożywna opcja.



A – aktywność

-  Bądź aktywna/aktywny.
-  Chociaż wszyscy uwielbiamy leniuchować i relaksować się w okresie świątecznym ważne jest, aby nie było to jedyne nasze zajęcie. Aktywność fizyczna może pomóc Ci utrzymać optymalne stężenie glukozy we krwi, ciśnienie tętnicze oraz kontrolować masę ciała w okresie świątecznym.
-  Energiczny spacer z rodziną to świetny sposób na aktywność, nawet gdy jest zimno. Skakanie z dziećmi, wnukami, tańczenie na spotkaniu towarzyskim, jazda na łyżwach lub sankach - wszystko to pomaga zachować zdrowie i równowagę psychiczną.

Nadszedł czas na radość, ale też i na to, aby delektować się pysznymi świątecznymi smakołykami.



WESOŁYCH I ZDROWYCH ŚWIĄT!



