

Porada dietetyczna dla pacjenta z cukrzycą typu 2

Prof. dr hab. med. Wiktor B. Szostak

Zakład Profilaktyki Chorób Żywnościowo zależnych z Poradnią Chorób Metabolicznych
Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa

Słowa kluczowe: cukrzyca typu 2, dieta, cele żywieniowe w cukrzycy, Piramida Zdrowego Żywienia, Dekalog Żywienia

Key words: Diabetes type 2, diet, goals of the nutrition for diabetics, Healthy Diet Pyramid, Decalogue of Healthy Diet

Streszczenie

Badania epidemiologiczne ostatnich lat dowiodły, że cukrzyca występuje w krajach rozwiniętych na skalę epidemiczną. Podstawową metodą w profilaktyce i leczeniu cukrzycy typu 2 jest racjonalizacja żywienia, a w szczególności zmniejszenie nadwagi ciała. W Instytucie Żywności i Żywienia opracowano metody ułatwiające udzielanie porad dietetycznych oraz książki dla pacjentów z cukrzycą typu 2 podające przepisy wykonania całodziennych racji pokarmowych. Żywnienie chorego na cukrzycę powinno być zbliżone do zasad racjonalnego żywienia ludzi zdrowych. Przedstawione jest ono zazwyczaj w postaci Piramidy Zdrowego Żywienia i Dekalogu Żywienia, które pod kątem potrzeb pacjenta z cukrzycą zostały nieco zmodyfikowane.

Summary

Epidemiological studies of the last years showed that diabetes is present at epidemiological scale in the developed countries. Healthy diet, and particularly body mass reduction, is the main method of prevention and treatment of diabetes type 2. In the Food and Nutrition Institute

methods facilitating dietetic counselling were developed. Also books for patients with diabetes type 2 that include recipes for the daily diet were published. Nutrition of a diabetic patient should be similar to the healthy diet of healthy people. The rules of healthy nutrition are usually presented in the Healthy Diet Pyramid and the Decalogue of Healthy Diet, which are slightly modified for the needs of diabetic patients.

Badania epidemiologiczne ostatnich lat dowiodły, że cukrzyca występuje w krajach rozwiniętych na skalę epidemiczną, z bardzo wyraźną tendencją do nasilania się tej epidemii. Wg badania Balkau i wsp. (2007) cukrzycę rozpoznawano u 11-12% mężczyzn, zgłaszających się z różnych przyczyn do lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej w krajach europejskich (1). U kobiet występowanie tej choroby wynosiło 8-10%. Występowanie tej choroby u badanych osób zależało od współistnienia otyłości brzusznej.

W Krakowie na podstawie badań populacyjnych przeprowadzonych w latach 1998-2000 przez Szurkowską i wsp. stwierdzono chorobowość z powodu cukrzycy u ponad 10% mężczyzn i kobiet (2). Podobne badania przeprowadzone w innych regionach Polski również wykazały wysoki odsetek chorobowości z powodu omawianej choroby.

Podstawową metodą w profilaktyce i leczeniu cukrzycy typu 2 jest racjonalizacja żywienia. Chory na cukrzycę wymaga w zasadzie **porady**

dietetycznej udzielonej przez wykwalifikowanego dietetyka. Jednakże mała liczba specjalistów w tej dziedzinie wiedzy stawia lekarza wobec konieczności osobistego udzielenia porady dietetycznej swojemu pacjentowi. Jest to zajęcie czasochłonne, a często wymaga dodatkowych porad wzmacniających. Dlatego w Instytucie Żywności i Żywienia opracowaliśmy metody ułatwiające udzielanie porad dietetycznych oraz książki dla pacjentów z cukrzycą typu 2 podające przepisy wykonania całodziennych racji pokarmowych (3-5).

Do celów leczenia cukrzycy zalicza się między innymi utrzymanie optymalnych wartości glikemii, lipemii i ciśnienia tętniczego. Osiągnięcie tych celów daje szansę opóźnienia rozwoju powikłań omawianej choroby. Cele żywieniowe w cukrzycy przedstawione zostały w tabeli 1.

Pacjent z cukrzycą typu 2 ma zazwyczaj nadwagę ciała. Zmniejszenie nadwagi powoduje z reguły poprawę zaburzeń metabolicz-

nych. Dlatego ograniczenie spożycia energii co najmniej o 500 kcal/dzień i zwiększenie aktywności fizycznej powinny być głównym zaleceniem dla pacjenta. Ograniczać należy spożycie zarówno tłuszczów jak i węglowodanów, a szczególnie węglowodanów o wysokim indeksie glikemicznym.

Żywnienie chorego na cukrzycę powinno być zbliżone do zasad racjonalnego żywienia ludzi zdrowych (6). Dlatego pacjent powinien otrzymać krótką informację na temat tych zasad. Przedstawiamy je zazwyczaj w postaci Piramidy Zdrowego Żywienia i Dekalogu Żywienia. Na rycinie 1 przedstawiono Piramidę oraz Dekalog zmodyfikowany nieco pod kątem potrzeb pacjenta z cukrzycą. Należy podkreślić, że ograniczenie kaloryczności diety wymaga mniejszego, niż w stanie zdrowia, spożycia produktów zbożowych, rezygnacji z cukru i słodczy, a także z tłuszczów zwierzęcych i twardych margaryn. Oleje roślinne powinny być spożywane z umiarem.

Tabela 1. Cele żywieniowe w cukrzycy

| Energia | w ilości potrzebnej do osiągnięcia/utrzymania należyj masy ciała |
|-----------------|--|
| Węglowodany | 45-50%; IG < 55 |
| SFA | < 7% |
| PUFA n-6 | 4-8% |
| PUFA n-3 | 1-2% (w tym 500 mg EPA + DHA) |
| PUFA n-6/n-3 | < 4 |
| MUFA | w ilości potrzebnej do uzyskania pożądanego wartości energetycznej diety |
| Trans | < 1% |
| Cholesterol | < 200 mg/dz |
| Białka | 15-20% |
| Błonnik | 20-35 g/dz |
| Warzywa i owoce | > 400 g/dz (więcej warzyw niż owoców) |
| Sól | < 6 g/dz (< 5 g/dz w nadciśnieniu tętniczym) |

Wszystkie wartości, za wyjątkiem cholesterolu i błonnika, podano w procentach zalecanej ilości energii; SFA – nasycone kwasy tłuszczowe, MUFA – jednonienasycone kwasy tłuszczowe, PUFA – wielonienasycone kwasy tłuszczowe, trans – izomery trans nienasyconych kwasów tłuszczowych, IG – indeks glikemiczny

Rycina 1. Piramida Zdrowego Żywienia i Dekalog Żywienia w cukrzycy



1. Dbaj o różnorodność spożywanych produktów
2. Strzeż się nadwagi i otyłości, bądź aktywny ruchowo
3. Produkty zbożowe spożywaj z umiarem i tylko o niskim indeksie glikemicznym
4. Spożywaj codziennie co najmniej 2 duże szklanki chudego mleka. Mleko można zastąpić jogurtem, kefirem, a częściowo także serem
5. Mięso spożywaj tylko chude, często zastępując je rybami, drobiem lub nasionami strączkowymi
6. Spożywaj codziennie dużo warzyw i owoców
7. Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych, a także produktów zawierających dużo cholesterolu i izomery trans nienasyconych kwasów tłuszczowych. Preferuj olej rzepakowy
8. Unikaj cukru i słodczy
9. Ograniczaj spożycie soli
10. Nie pij alkoholu

Institut Żywności i Żywienia

Pacjent z nadwagą na poprawnie ułożonej diecie powinien tracić około 2-4 kg masy ciała miesięcznie. Osiągnięcie tego celu ułatwia mu ścisłe przestrzeganie diety wg przygotowanych w Instytucie Żywności i Żywienia instrukcji. Ostatnio wydano drukiem przez Wydawnictwo Medyk Sp. z o.o. „*Praktyczny Poradnik Żywienio-*

wy w odchudzaniu oraz profilaktyce i leczeniu cukrzycy typu 2” autorstwa *Aleksandry Cichockiej*. Uwzględnia on najnowsze osiągnięcia nauki o żywieniu i leczeniu cukrzycy. Powinien stanowić cenną pomoc dla lekarza, prowadzącego pacjenta z zaburzeniami gospodarki węglowodanowej.

Piśmiennictwo dostępne w redakcji