

mgr inż. Aleksandra Cichocka

Żywnienie w prewencji cukrzycy typu 2

W prewencji cukrzycy typu 2 najważniejsze znaczenie mają następujące czynniki:

- ✓ sposób żywienia zgodny z zasadami zdrowego żywienia oraz Piramidą Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej, opracowanymi w Instytucie Żywności i Żywienia (www.izz.waw.pl; www.zachowajrownowage.pl), w tym dostosowanie wartości energetycznej diety do indywidualnego zapotrzebowania na energię,
- ✓ regularna aktywność fizyczna,
- ✓ utrzymywanie prawidłowej masy ciała i unikanie nadwagi i otyłości,
- ✓ niepalenie tytoniu.

Zdrowy styl życia (w tym prawidłowe żywienie) ważny jest **w każdym wieku**, a przede wszystkim u kobiet w ciąży oraz dzieci i młodzieży, ale też u wszystkich dorosłych. **Skuteczność stosowania zdrowego żywienia i innych elementów zdrowego stylu życia w zmniejszeniu ryzyka cukrzycy typu 2 wykazano:**

- ✓ nie tylko u osób, u których nie występuje cukrzyca w najbliższej rodzinie, lecz także u osób obciążonych genetycznie, czyli gdy choruje ktoś z najbliższej rodziny (rodzic lub rodzeństwo);
- ✓ u osób, u których występuje stan przedcukrzycowy, a więc u osób z grupy wysokiego ryzyka.

Ponadto w badaniach wykazano, że w przeciwieństwie do porad ogólnych udzielanie indywidualnych i regularnych porad dietetycznych znacznie bardziej motywuje pacjentów ze stanem przedcukrzycowym do modyfikacji diety oraz w znacznie większym stopniu wpływa na inne korzystne zmiany w stylu życia.

W prewencji cukrzycy typu 2 zaleca się wybieranie:

- ✓ produktów zbożowych pełnoziarnistych typu: płatki owsiane, żytnie, gryczane i inne; kasza gryczana, jęczmienna; ryż brązowy; makaron razowy; pieczywo pełnoziarniste;
- ✓ różnorodnych warzyw – kilka razy dziennie;
- ✓ warzyw strączkowych: fasola, groch, soja, soczewica – kilka razy w tygodniu;
- ✓ świeżych (częściowo można je zastąpić mrożonymi) owoców – codziennie, ale mniej niż warzyw;
- ✓ produktów mlecznych – chudych, preferowane fermentowane: jogurt, kefir, maślanka;
- ✓ tłustych ryb morskich (np. łosoś, halibut, śledź, makrela) – 2–3 razy w tygodniu;
- ✓ z mięsa – chude; należy jednak ograniczać mięso czerwone i przetworzone;

- ✓ tłuszczów – preferowane roślinne, np. olej rzepakowy, oliwa z oliwek, margaryny miękkie;
- ✓ orzechów, zwłaszcza włoskich; dodatkowo migdałów, nasion słonecznika, sezamu, pestek dyni;
- ✓ deserów typu: orzechy, owoce, jogurt niesłodzony.

Pamiętać jednak należy, żeby ograniczać:

- ✓ produkty zbożowe o małej zawartości błonnika;
- ✓ sól (można zastępować częściowo ziołami);
- ✓ słodczy i napoje słodzone cukrem;
- ✓ produkty zawierające izomery trans i dużo nasyconych kwasów tłuszczowych.