



Poradnik dla pacjentów

# Cukrzyca typu 2

## ► Jakie są najważniejsze zasady zdrowego żywienia u osób z cukrzycą?

**Dieta cukrzycowa to nic innego jak zdrowy sposób odżywiania**, który powinni stosować zarówno chorzy, jak i zdrowi. Jedz posiłki regularnie o stałych porach – od 3 do 5 posiłków w ciągu dnia. **Unikaj słodczy, węglowodanów o wysokim indeksie glikemicznym oraz nasyconych kwasów tłuszczowych.**

Aby uniknąć nadwagi, a w konsekwencji otyłości, **nie przekraczaj swojego dziennego zapotrzebowania kalorycznego** – w razie potrzeby ogranicz spożycie kalorii.

Staraj się jeść jak najbardziej urozmaicone posiłki. **Dbaj nie tylko o ich ilość, ale także o jakość** – zwróć uwagę na witaminy, składniki mineralne, wielonienasycone kwasy tłuszczowe, błonnik oraz inne dobroczynne składniki pokarmowe.

## ► Jaki wysiłek fizyczny jest wskazany dla osób z cukrzycą?

**Wysiłek fizyczny – oprócz farmakoterapii i diety – to niezbędny element kontroli i leczenia cukrzycy.**

Choroba ta nie stanowi przeszkody w uprawianiu sportu. Regularna aktywność fizyczna często przyczynia się do redukcji dawek stosowanych leków i może odsunąć w czasie decyzję o włączeniu do leczenia insuliny lub wpłynąć na zmniejszenie jej dobowej dawki. Rodzaj aktywności zależy od Twojego wieku, stopnia wytrenowania, ogólnego stanu zdrowia i obecności przewlekłych powikłań cukrzycy.

Najbezpieczniejsze formy ruchu to: nordic walking, spacer w tempie 5–6 km / godzinę, spokojna jazda na rowerze czy pływanie. Ćwiczenia powinny być wykonywane regularnie 3–5 razy w tygodniu, po 30–45 minut dziennie (co najmniej 150 minut tygodniowo). Decyzję o ewentualnym zwiększeniu aktywności fizycznej powinno się skonsultować z lekarzem.



# Cukrzyca typu 2

## Poradnik dla pacjentów

Rozpoznano u Ciebie cukrzycę typu 2. To przewlekła choroba, która może doprowadzić do licznych powikłań oraz wpłynąć na jakość i długość życia. Na szczęście, **znając swoją chorobę i przyjmując regularnie leki, zgodnie z zaleceniami lekarza, a także przestrzegając zaleceń dotyczących stylu życia i diety, możesz zminimalizować te zagrożenia.** Z tego poradnika dowiesz się, kiedy dochodzi do rozwoju cukrzycy, jakie objawy daje ta choroba i jak z nią żyć, aby zmniejszyć ryzyko powikłań.



## ► Co to jest cukrzyca?

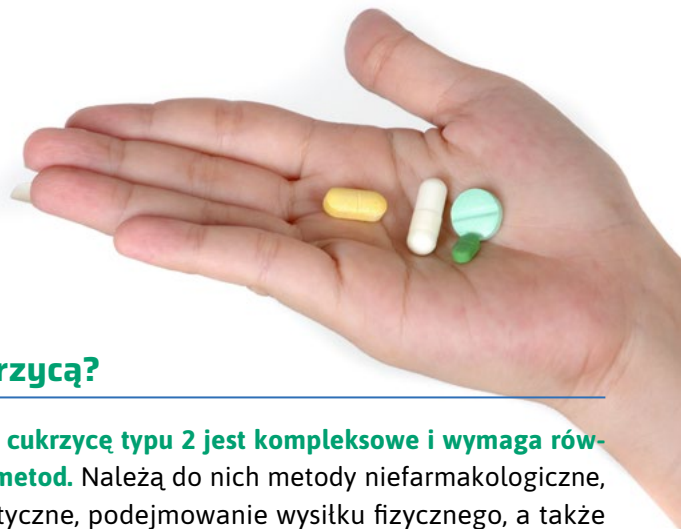
Cukrzyca to nie jedna choroba, a cała **grupa chorób, charakteryzujących się podwyższonym stężeniem cukru – glukozy we krwi** (hiperglikemią). Odpowiada za to nieprawidłowe wydzielanie lub działanie insuliny. W prawidłowych warunkach insulina jest wydzielana w trzustce w odpowiedzi na wzrost stężenia glukozy we krwi – jej zadaniem jest normalizacja tego stężenia. **Gdy insulina nie jest wytwarzana w wystarczającej ilości lub jej działanie jest osłabione (insulinooporność), stężenie glukozy we krwi rośnie powyżej wartości prawidłowych (pojawia się hiperglikemia).** Przewlekła hiperglikemia powoduje uszkodzenie różnych narządów, szczególnie oczu, nerek, nerwów, serca i naczyń krwionośnych.

## ► Co oznacza typ 2 cukrzycy?

Lekarze rozróżniają wiele typów cukrzycy różniących się przyczyną i przebiegiem choroby. Cukrzyca typu 2 to najczęstsza postać. Spowodowana jest postępującym zmniejszaniem wydzielania insuliny wraz z towarzyszącą mu insulinoopornością, czyli zmniejszeniem wrażliwości tkanek na insulinę. Może mieć ona podłoże genetyczne, ale i tak **decydującą rolę w rozwoju choroby odgrywają czynniki środowiskowe** – otyłość (zwłaszcza brzuszna z nadmiarem tzw. tkanki tłuszczowej trzewnej) i mała aktywność fizyczna. Cukrzyca typu 2 jest nazywana cukrzycą insulinoniezależną, ponieważ **zazwyczaj na początku choroby pacjenci nie muszą przyjmować insuliny, a leczenie polega na modyfikacji stylu życia** (zmniejszeniu masy ciała, odpowiedniej aktywności fizycznej) **i przyjmowaniu leków doustnych.**

## ► Jakie mogą być objawy cukrzycy?

Objawy cukrzycy zależą od jej typu oraz stopnia zaawansowania. **Choroba ta może początkowo nie dawać żadnych objawów i być przypadkowo wykrywana w badaniach przesiewowych.** W miarę pogarszania się insulinooporności i coraz bardziej ograniczonej produkcji insuliny rozwijają się objawy kliniczne cukrzycy: **nadmierne pragnienie, oddawanie dużej ilości moczu, ogólne osłabienie i infekcje układu moczowo-płciowego.** U osób z utrzymującymi się dużymi stężeniami glukozy we krwi może nastąpić samoistne zmniejszenie masy ciała, odwodnienie (zmniejszenie elastyczności skóry, suchość skóry i błon śluzowych) oraz zaburzenia równowagi kwasowo-zasadowej, czyli kwasica i śpiączka ketonowa.



## ► Jakie są możliwości leczenia osób z cukrzycą?

**Leczenie osób chorujących na cukrzycę typu 2 jest kompleksowe i wymaga równoczesnego stosowania kilku metod.** Należą do nich metody nefarmakologiczne, czyli edukacja, leczenie dietetyczne, podejmowanie wysiłku fizycznego, a także metody farmakologiczne. Jeżeli mimo leczenia stężenia glukozy nadal się zwiększają, intensyfikuje się terapię poprzez dołączanie kolejnych leków doustnych lub podawanych podskórnymi.

W leczeniu cukrzycy typu 2 **ogromne znaczenie ma zaangażowanie pacjenta**, ponieważ zarówno dieta, jak i regularna aktywność fizyczna to bardzo skuteczne metody terapii. Równie ważne jest **regularne badanie poziomu glikemii**, w przypadku którego zasadniczą rolę odgrywa samokontrola, polegająca na pomiarze stężenia glukozy za pomocą glukometru po pobraniu małej kropli krwi z opuszki palca.

## ► Jak powinna wyglądać samokontrola cukrzycy?

Jeżeli stosujesz doustne leki przeciwcukrzycowe, wykonuj raz w tygodniu tzw. skrócony profil glikemii (pomiar rano na czczo i po głównych posiłkach) oraz codziennie jedno badanie o różnych porach dnia. Jeżeli przyjmujesz stałe dawki insuliny, wykonuj dodatkowo raz w miesiącu dobowy profil glikemii (pomiar rano na czczo, przed każdym głównym posiłkiem, 2 godziny po każdym głównym posiłku, przed snem i około godziny 3 w nocy).

W leczeniu cukrzycy **dąży się do uzyskania stężenia glukozy zbliżonego do występującego u osób zdrowych.** Powinno ono zatem wynosić:

- na czczo: 80–110 mg/dl (3,9–6,1 mmol/l);
- 2 godziny po posiłku: ≤ 140 mg/dl (7,8 mmol/l).

Docelowe wartości glikemii określa się indywidualnie dla każdego pacjenta. Cele leczenia należy osiągać stopniowo, w ciągu kilku miesięcy. **Ustal ze swoim lekarzem, jakie są Twoje indywidualne docelowe wartości.**