

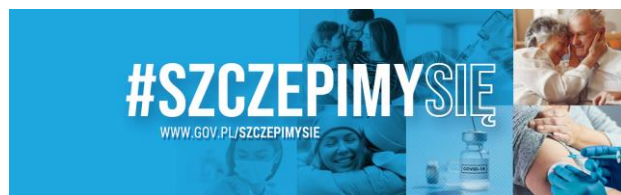
Dieta DASH / żywienie wg. DASH

Dieta DASH to zasady żywienia na bazie dań bogatych w warzywa i owoce, niskotłuszczowe produkty mleczne, pełnoziarniste produkty zbożowe, nasiona roślin strączkowych, ryby i owoce morza, chudy drób, orzechy i nasiona, oleje roślinne.

Podstawą codziennej diety są świeże produkty spożywcze o jak najmniejszym stopniu przetworzenia, co warunkuje mniejszy wyrzut glukozy (lub innych cukrów prostych: fruktozy, galaktozy) we krwi.

Ważnym elementem DASH jest ograniczanie spożycia czerwonego mięsa, słodczy, dań zawierających nadmierne ilości soli i cukru. Wybór określonych produktów spożywczych zapewnia dietę bogatą w prozdrowotne składniki, takie jak błonnik pokarmowy, wapń, potas, magnez, witaminy z grupy B, antyoksydanty, wielonienasycone kwasy tłuszczowe przy obniżonej zawartości nasyconych kwasów tłuszczowych, cholesterolu i sodu.

Zapraszamy na stronę diety.nfz.gov.pl.



Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590

pacjent.gov.pl

diety.nfz.gov.pl

Akademia NFZ



NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia



Ministerstwo Zdrowia

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

Codzienna profilaktyka cukrzycy



Cukrzyca – globalny problem

- Cukrzyca jest chorobą przewlekłą, która dotyka miliony ludzi na świecie.
- 1 na 12 osób choruje na cukrzycę. W tej grupie tylko co druga osoba jest świadoma swojej choroby.
- Szacuje się, że do 2035 r. na całym świecie liczba chorych na cukrzycę zwiększy się o dodatkowe ok. 205 mln ludzi.
- W Polsce na cukrzycę choruje ok. 3 mln osób.

Czy wiesz Czym jest cukrzyca?

Cukrzyca to przewlekła choroba metaboliczna, charakteryzująca się podwyższonym stężeniem glukozy we krwi (hiperglikemią), spowodowanym brakiem lub niedostateczną ilością hormonu insuliny w organizmie. Dzięki insulinie glukoza jest pobierana z krwi do komórek, gdzie ulega metabolizmowi, dostarczając organizmowi potrzebną do życia energię.

Nieleczona lub niewłaściwie leczona cukrzyca (wysoki poziom glukozy) może prowadzić do poważnych powikłań i rozwoju innych chorób tj. udar mózgu, choroba niedokrwienna serca, retinopatia cukrzycowa, zaćma, przewlekła niewydolność nerek, zespół stopy cukrzycowej.

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) cukrzycę dzieli się na cztery typy. Do najczęstszych postaci zaliczamy **cukrzycę typu 2** determinowaną przez styl życia. Zazwyczaj dotyczy osób dorosłych w momencie gdy organizm staje się odporny na insulinę lub nie wytwarza jej odpowiedniej ilości.

Codzienna aktywność fizyczna

Aktywność fizyczna jest ważną częścią prawidłowego, kompleksowego postępowania w profilaktyce wielu chorób, m.in. cukrzycy i otyłości. Regularne ćwiczenia fizyczne powodują obniżenie poziomu glukozy we krwi.

Istotny jest każdy element codziennej aktywności, dlatego:

- zrezygnuj z windy, wchodź po schodach;
- spaceruj (częste i dłuższe spacery z psem, umawiaj się ze znajomymi);
- jeśli jeździsz samochodem, zaparkuj dalej, jeżeli jeździsz autobusem, wysiadaj przystanek wcześniej lub później;
- wyrób nawyk regularnych ćwiczeń np. porannych;
- znajdź powód do wyjścia z domu (chodź do sklepu po jedną rzecz).

Kompletny program „8 tygodni do zdrowia” ➡ akademia.nfz.gov.pl
Darmowe plany żywieniowe ➡ diety.nfz.gov.pl

Aktywność fizyczna - zalecenia WHO

Według WHO niezbędna, minimalna dawka aktywności fizycznej to:

- **dla dzieci i młodzieży (5 – 17 lat):**

60 minut umiarkowanej lub intensywnej aktywności fizycznej codziennie. Co najmniej 3 razy w tygodniu ćwiczenia oporowe.

- **dla zdrowej osoby dorosłej (18–65 lat):**

150-300 minut ćwiczeń aerobowych o umiarkowanej intensywności, lub 75–150 minut intensywnej aerobowej aktywności fizycznej lub równoważna kombinacja aktywności.

- **dla osób powyżej 65. roku życia:**

zaleca się dążyć do osiągnięcia tych samych celów co zdrowe osoby dorosłe, jeżeli osoba starsza nie może ćwiczyć z powodu uwarunkowań zdrowotnych, powinna być aktywna fizycznie tyle, ile może.

Zasady zdrowego odżywiania regulującego poziom glukozy

- **Dbaj o regularność posiłków.** Spożywaj regularnie 4–5 mniejszych posiłków dziennie, bazuj na żywności o niskim indeksie glikemicznym.
- **Pamiętaj o kolorowej diecie obfitej w warzywa i owoce.** Zwiększ spożycie warzyw (3-4 porcje) i owoców (1-2 porcje - najlepiej o niskim IG). Częściej wybieraj surowe, rzadziej poddane obróbce kulinarnej.
- **Wybieraj węglowodany złożone, redukuj proste.** Głównym źródłem węglowodanów powinny być produkty zbożowe, szczególnie o niskim IG tj. pieczywo pełnoziarniste, makaron pełnoziarnisty, ryż brązowy.
- **Wybieraj tylko naturalne produkty mleczne.** Są dobrym źródłem białka i wapnia. Produkty mleczne owocowe zawierają zbędny cukier.
- **Pamiętaj o odpowiedniej podaży płynów.** Pij dziennie ok. 2 litry płynów, najkorzystniej wodę niegazowaną.
- **Wybieraj tłuszcze przyjazne dla serca.** Ogranicz spożywanie tłuszczów zwierzęcych. Postaw na ryby i tłuszcze roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy. Nie zapomnij o awokado, orzechach i nasionach.
- **Pamiętaj o odpowiednich technikach kulinarnych.** Spożywaj potrawy gotowane, gotowane na parze, duszone bez wcześniejszego obsmażania, pieczone w folii lub w rękawie termicznym.
- **Unikaj używek.** Napoje alkoholowe nie mają żadnej wartości odżywczej. Dostarczają tylko zbędnych, tzw. pustych kalorii.