Dieta dla cukrzyków: nie za słodko

Cukrzyca należy do głównych problemów zdrowotnych współczesnego świata. Według niektórych specjalistów stała się już epidemią.

Organizm chorego na cukrzycę nie wytwarza wystarczająco dużo insuliny lub nie potrafi jej efektywnie wykorzystywać. Hormon ten jest niezbędny do odprowadzania glukozy z krwi do mięśni, wątroby i innych tkanek. Przy niezdiagnozowanej i nieleczonej cukrzycy jedzenie zawierające węglowodany powoduje nadmierny wzrost stężenia glukozy we krwi, co z kolei wzmaga pragnienie. Jednocześnie zbyt mało glukozy dociera do mięśni, przez co czujemy się zmęczeni i osłabieni. Celem leczenia, czy to poprzez odpowiednią dietę, czy podawanie insuliny albo leków, jest utrzymanie prawidłowego poziomu glukozy we krwi, tak aby uniknąć hiperglikemii (wysokiego poziomu glukozy we krwi) jak i hipoglikemii (niskiego poziomu glukozy).

➸ **Istnieją dwa rodzaje cukrzycy:**
Cukrzyca typu 1., dawniej nazywana insulinozależną, pojawia się, gdy organizm nie umie wytworzyć insuliny. Wymaga podawania do końca życia zastrzyków, aby organizm radził sobie ze spożywanymi węglowodanami.
Cukrzyca typu 2., niegdyś nazywana cukrzycą wieku dorosłego, dziś pojawia się także u wielu osób młodych. Wywołuje ją niedobór insuliny lub niewrażliwość na insulinę wytwarzaną przez organizm i często wiąże się z nadwagą. Leczenie farmakologiczne może albo zwiększać produkcję insuliny, albo wzmagać jej działanie, jednak najważniejsze jest zrzucenie zbędnych kilogramów i zmniejszenie spożycia węglowodanów.

Węglowodany – jakie i kiedy jeść

Chorzy na cukrzycę powinni stosować zwykłą, zrównoważoną

dietę, ale kontrolować stężenie glukozy we krwi, czyli nauczyć się równoważyć wzrost poziomu glukozy po zjedzeniu węglowodanów ze spadkiem glukozy po zastrzykach z insuliny czy lekach przeciw hipoglikemii. Jedzenie bogate w białko i tłuszcz ma niewielki wpływ na poziom glukozy we krwi, lecz spożywane w zbyt dużych ilościach może prowadzić do nadwagi, co z kolei jest wysokim czynnikiem ryzyka cukrzycy typu 2. Zbyt dużo nasyconych kwasów tłuszczowych także zwiększa ryzyko podwyższenia poziomu cholesterolu we krwi, co może wywoływać choroby układu krążenia.

Planując codzienne posiłki i przekąski, w przypadku obu typów cukrzycy, należy uważać na to, kiedy i jakie węglowodany spożywamy. Prawidłowy poziom glukozy powinien występować przy spożyciu węglowodanów w przedziale 45–60 procent całkowitej energii otrzymywanej z pożywienia. Jak to obliczyć?
1 g węglowodanów = 4 kcal
45–60 procent kalorii = 225–300 g węglowodanów (przy diecie 2000 kcal/dzień)

Indywidualne dopasowanie we wspomnianym przedziale zależy od rodzaju i czasu podawania insuliny lub leków, a także od takich czynników jak poziom aktywności i rodzaj węglowodanów. Jeśli przyjmujemy określone dawki insuliny o stałych porach, należy rozplanować spożycie węglowodanów w ciągu dnia tak, aby skoordynować je z działaniem insuliny. Jeśli nie, trzeba sprawdzać poziom glukozy we krwi i, zależnie od wyniku, przyjmować odpowiednie dawki glukozy. Czasami trwa to jakiś czas, zanim uda się zrównoważyć insulinę z węglowodanami. Można zasięgnąć porady dietetyka. Osoby przyjmujące insulinę powinny mieć zawsze pod ręką „awaryjne” przekąski dostarczające węglowodanów w razie ewentualnych epizodów słabości i drżenia wywołanych bardzo niskim poziomem glukozy (hipoglikemią).

Cierpiący na cukrzycę powinni wiedzieć, jak jedzenie wpływa na poziom glukozy, to znaczy, jak szybko powoduje wzrost stężenia glukozy mierzony indeksem glikemicznym (IG). Niektóre

węglowodany, na przykład pełnoziarniste płatki zbożowe, fasola i wiele warzyw mają niski IG, ponieważ po ich zjedzeniu stężenie glukozy wzrasta powoli. Inne, takie jak ziemniaki, białe pieczywo, soki owocowe i owoce mają wysoki IG, czyli powodują szybki wzrost glukozy. Słodycze nie zawsze mają wyższy IG niż produkty skrobiowe.

Czy chorzy na cukrzycę mogą jadać słodkie jedzenie

Odpowiedź brzmi: tak, z umiarem. Cukrzycy mogą spożywać pewną ilość produktów zawierających cukier, o ile większość węglowodanów w diecie będzie pochodziła z produktów skrobiowych, najlepiej o dużej zawartości błonnika. Stosowanie niezawierających kalorii słodzików nie wpływa na poziom glukozy we krwi. Słodziki będące organicznymi związkami chemicznymi (takie jak fruktoza i sorbitol) mają pewien wpływ, a zbyt częste spożycie może powodować biegunki lub wzdęcia.

Fot. Adobe Stock