

CUKRZYCA

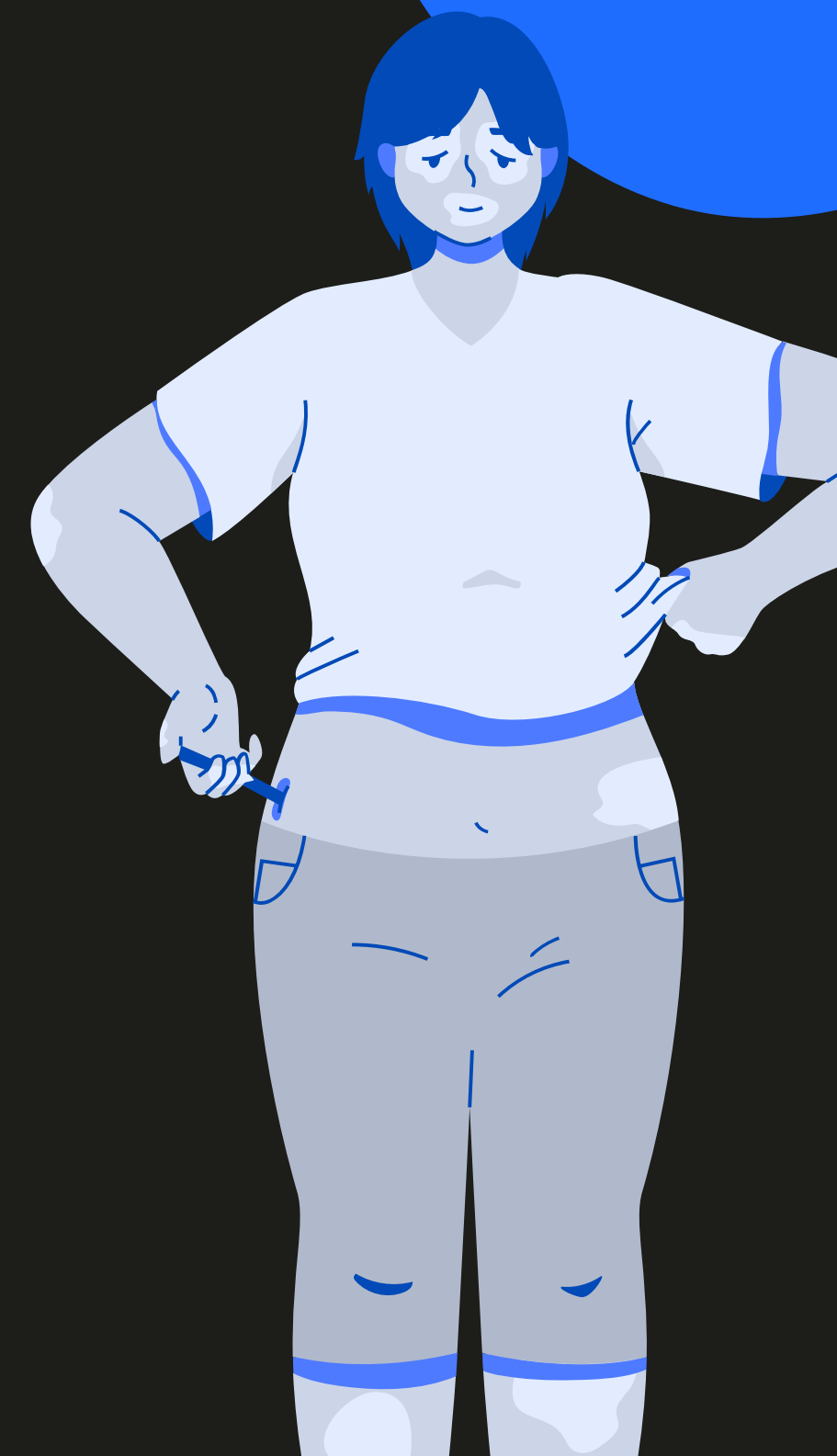
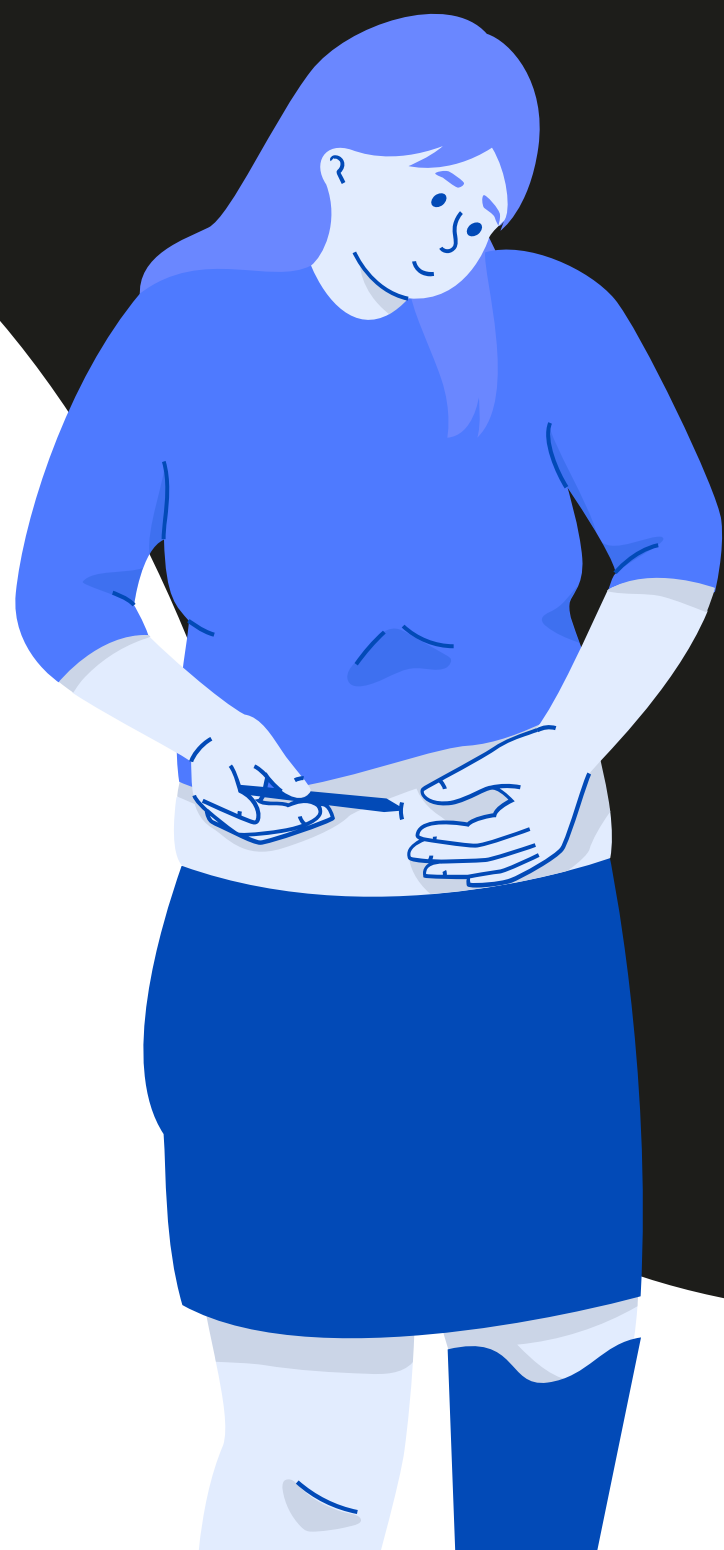


KIM JEST DIABETOLOG ?



KIM JEST DIABETYK?

Diabetyk to osoba chora na
cukrzycę



Jakie są
objawy
→
cukrzycy?



OBJAWY CUKRZYCY



Zawsze spragniony



Zawsze zmęczony



Rozmyty obraz



Problemy seksualne



Rany, które się nie goją



Drętwienie lub mrowienie w dłoniach lub stopach



Infekcje intymne



Częste oddawanie moczu



Zawsze głodny



Utrata masy ciała

Jeśli masz niektóre powyższych objawów zalecamy konsultację ze specjalistą



Spójrzmy na tablicę. Pokazuje nam ona dwa typy cukrzycy i ich różnicę. Zajmijmy się pierwszym typem



RÓŻNICA MIĘDZY CUKRZYCĄ TYPU 1 A 2

CUKRZYCA TYPU 1

insulinozależna

INSULINA

Organizm nie jest w stanie produkować insuliny, której potrzebuje

ZACHOROWALNOŚĆ

Stale rośnie

ROZPOZNANIE

Zwykle rozpoznawana u dzieci i osób młodych

PRZYCZYNY

Nie są znane, wiadomo że choroba występuje kiedy układ odpornościowy zaatakuję komórki wytwarzające insulinę

OBJAWY

Często występują nagle

LECZENIE

Konieczne jest codzienne przyjmowanie insuliny i zmiana nawyków żywieniowych

CUKRZYCA TYPU 2

insulinoniezależna

INSULINA

Organizm produkuje zbyt mało insuliny i/lub nie reaguje na nią odpowiednio

ZACHOROWALNOŚĆ

Rośnie w tempie porównywalnym z epidemią

CZYNNIKI RYZYKA

Wiek, otyłość, rozpoznanie cukrzycy w rodzinie, nieprawidłowe odżywianie, brak aktywności fizycznej, pochodzenie etniczne

ZAPOBIEGANIE

Regularna aktywność fizyczna, zdrowa dieta, prawidłowa masa ciała, unikanie tytoniu, mogą zapobiec lub opóźnić wystąpienie cukrzycy typu 2

OBJAWY

Często występują stopniowo

LECZENIE

Regularne ćwiczenie fizyczne, dbanie o zdrową dietę, i przyjmowanie leków doustnych, w przypadku rozwoju choroby można ją leczyć insuliną.

CUKRZYCA TYPU

1

insulinozależna



INSULINA

Organizm nie jest w stanie produkować insuliny, której potrzebuje



ZACHOROWALNOŚĆ

Stale rośnie



ROZPOZNANIE

Zwykle rozpoznawana u dzieci i osób młodych



PRZYCZYNY

Nie są znane, wiadomo że choroba występuje kiedy układ odpornościowy zaatakuję komórki wytwarzające insulinę



OBJAWY

Często występują nagle



LECZENIE

Konieczne jest codzienne przyjmowanie insuliny i zmiana nawyków żywieniowych



Cukrzyca typu 1 tzw. **INSULINOZALEŻNA** charakteryzuje się podwyższonym stężeniem glukozy we krwi czyli **PERGLIKEMIA**. Oznacza to że wewnątrz organizmu czy się “wojna” w której układ odpornościowy atakuje trzustkę.



Cukrzyca typu 2 tzw.
INSULINONIEZALEŻNA
charakteryzuje się występowaniem
wysokiego poziomu glukozy we krwi
oraz odpornością na insulinę i
względny jej niedoborem.



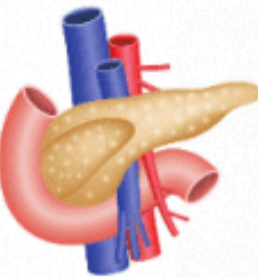
CUKRZYCA TYPU

2

insulinoniezależna

INSULINA

Organizm produkuje zbyt mało insuliny i/lub nie reaguje na nią odpowiednio



ZACHOROWALNOŚĆ

Rośnie w tempie porównywalnym z epidemią



CZYNNIKI RYZYKA

Wiek, otyłość, rozpoznanie cukrzycy w rodzinie, nieprawidłowe odżywianie, brak aktywności fizycznej, pochodzenie etniczne



ZAPOBIEGANIE

Regularna aktywność fizyczna, zdrowa dieta, prawidłowa masa ciała, unikanie tytoniu, mogą zapobiec lub opóźnić wystąpienie cukrzycy typu 2



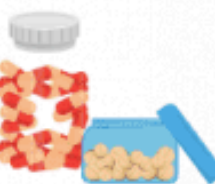
OBJAWY

Często występują stopniowo



LECZENIE

Regularne ćwiczenie fizyczne, dbanie o zdrową dietę, i przyjmowanie leków doustnych, w przypadku rozwoju choroby można ją leczyć insuliną.



Należy pamiętać , że będąc w ciąży również istnieje ryzyko cukrzycy. W większości przypadków znika “ona” wraz z pojawieniem się na świecie dziecka.



Cukrzyca ciążowa - objawy:

- Wzmoczone pragnienie
- Częste oddawanie moczu
- Nadmierny przyrost wagi
- Uczucie zmęczenia
- Senność
- Zawroty głowy oraz omdlenia



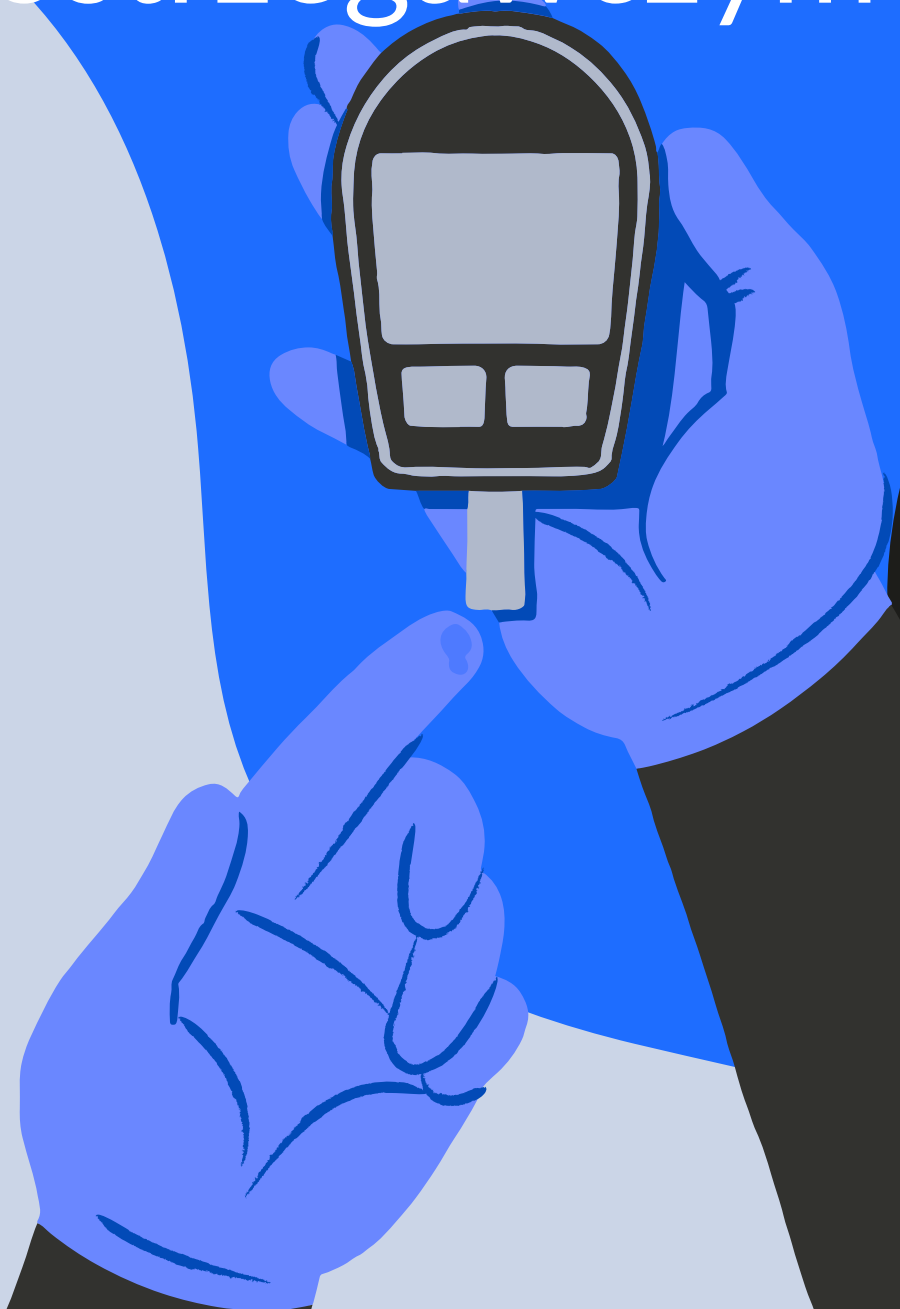
CZYM MIERZYMY
POZIOM CUKRU WE KRWI?

**DO POMIARU CUKRU WE
KRWI DIABETYK UŻYWA
GLUKOMETRU**



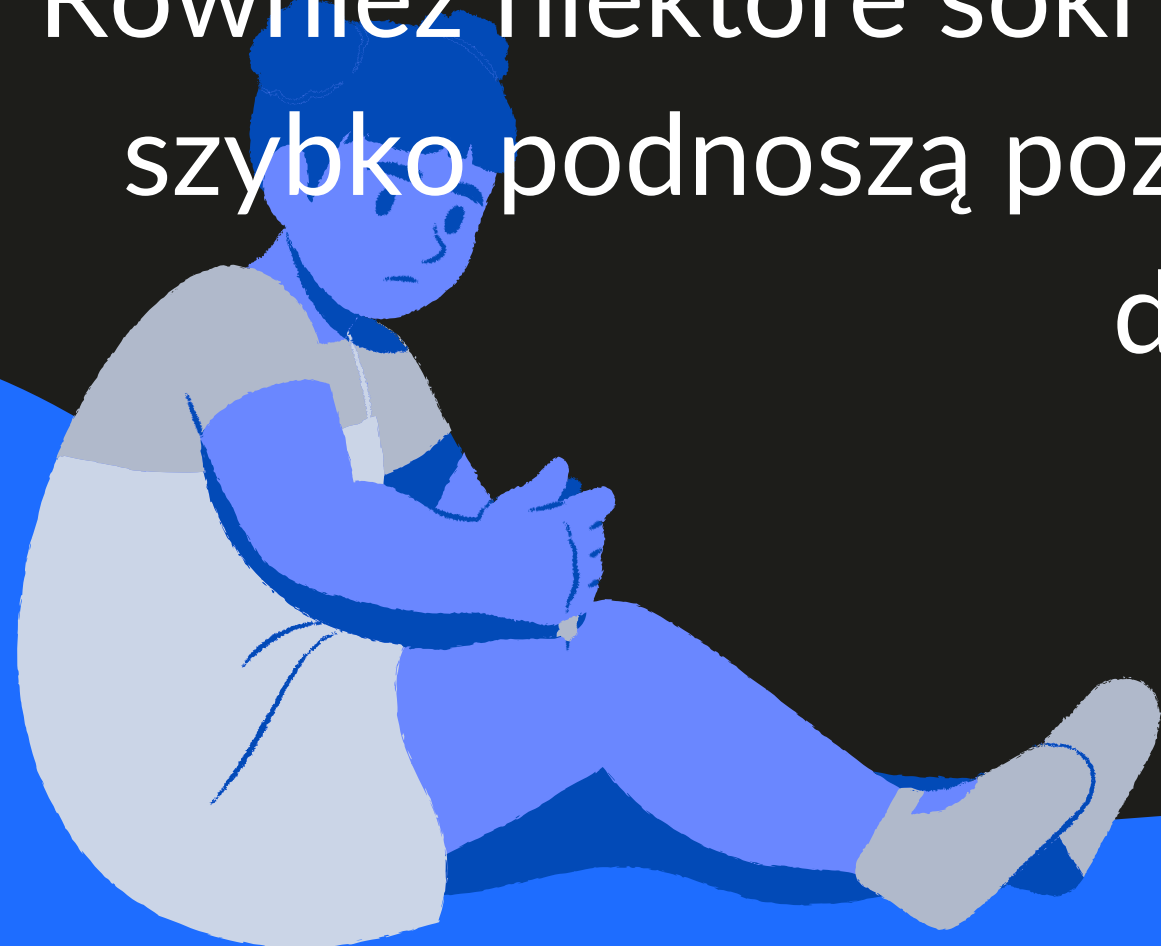
Czym jest wysoki poziom cukru we krwi ?

Wysoki poziom cukru (glukozy) we krwi jest sygnałem ostrzegawczym przed rozwijającą się cukrzycą lub stanem cukrzycowym



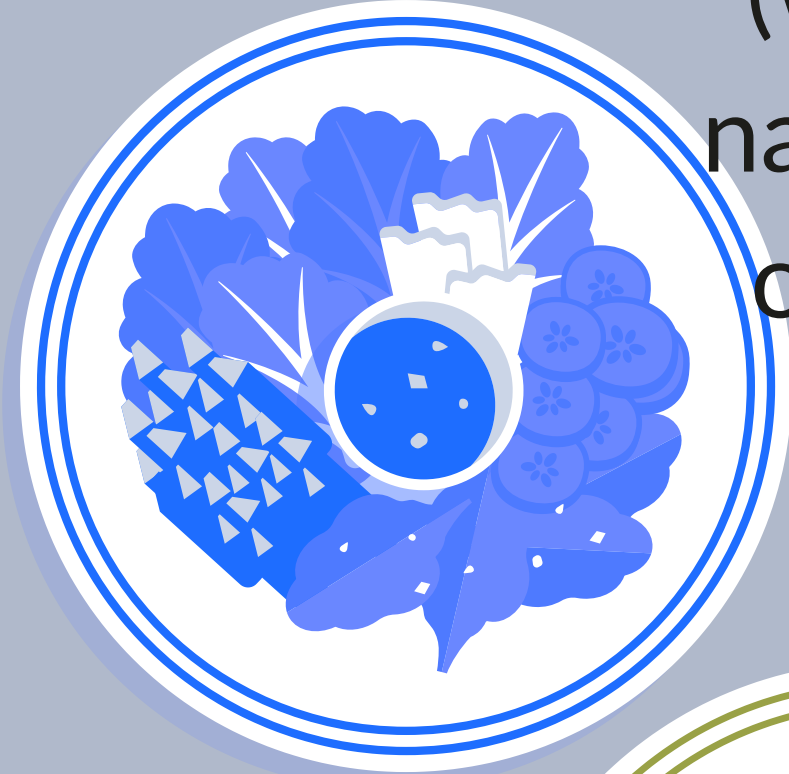
CO POWODUJE WYSOKI POZIOM CUKRU WE KRWI ?

Wysoki poziom glukozy we krwi może znacznie się podnieść po spożyciu owoców z puszek, owoców kandyzowanych, suszonych i w syropie, a także dżemów, powideł i marmolad. Również niektóre soki owocowe, czy słodkie napoje gazowane szybko podnoszą poziom cukru we krwi, szczególnie gdy są dostarczane cukrem



JAKA POWINNA BYĆ DIETA DLA DIABETYKA ?

Dieta powinna się składać głównie z węglowodanów złożonych. Są nimi np. produkty zbożowe i pełnoziarniste (w tym makarony), kasze. Powinny również znaleźć się naturalny nabiał i jego przetwory, warzywa, mięso i ryby oraz niektóre owoce, które powinny być stosowane w umiarkowanych ilościach (gruszki, pomarańcze, grejpfruty, jagody, truskawki, mało dojrzałe banany, maliny, jeżyny, wiśnie, cytryny)



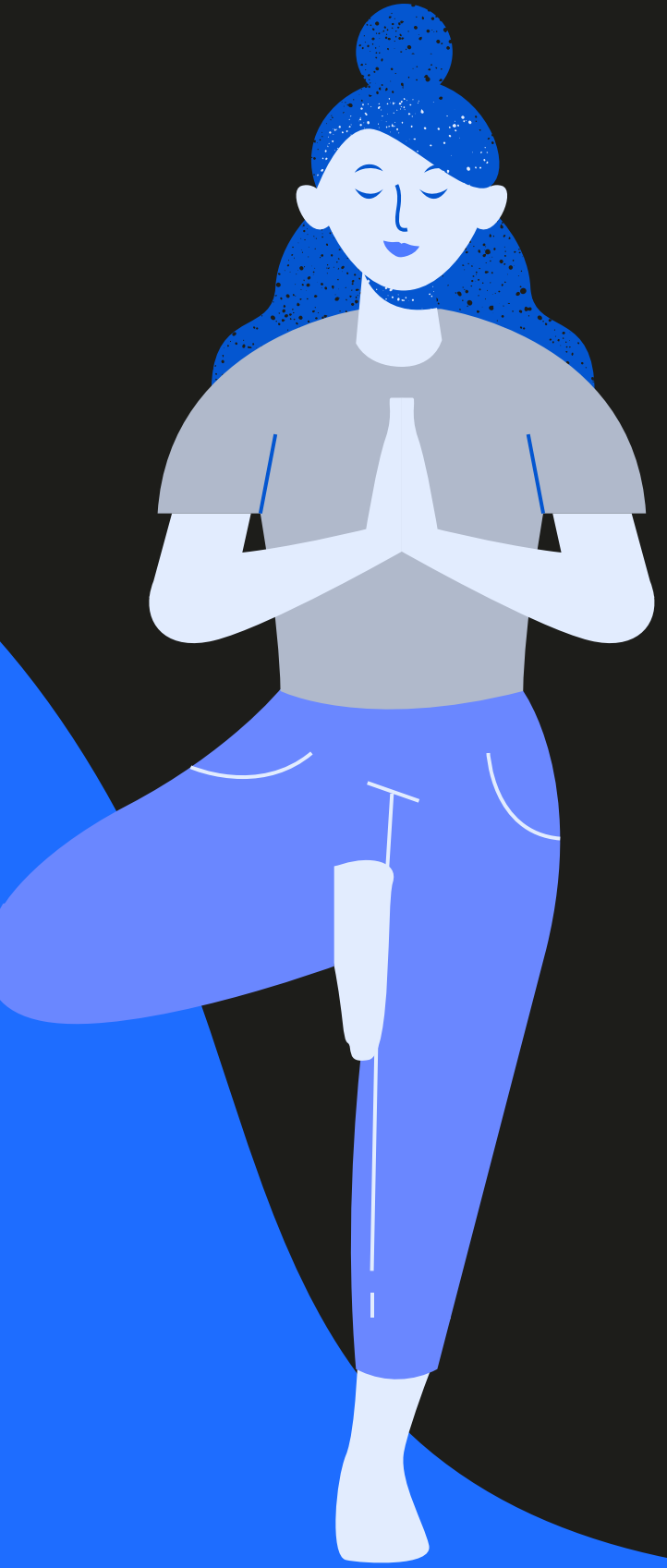
JAKICH PRODUKTÓW POWINIEN UNIKAĆ DIABETYK?

Wśród produktów , których cukrzycy powinni unikać, wymienia się przede wszystkim :

- słodzone smakowe jogurty i inne przetwory mleczne
- owoce-arbuz, owoce z puszki, owoce suszone słodzone, owoce kandyzowane, dojrzałe banany
- gotowaną dynie, ziemniaki, bób
- cukier, miód, słodycze, słodzone napoje gazowane
- chleb pszenny, drożdżówki, i inne wypieki cukiernicze
- -kaszę jaglaną, kukurydzianą, ryż biały, płatki kukurydziane i inne śniadaniowe, płatki ryżowe i jaglane
- -większość produktów zbożowych bezglutenowych
- -tłustą wołowinę i wieprzowinę, niskiej jakości kiełbasę i wędliny



WYSIŁEK FIZYCZNY A CUKRZYCA



Każdy wysiłek wytrzymałościowy (tlenowy) jest dobry dla cukrzyka. Dlatego też sprawdzają się takie aktywności jak : pływanie, bieganie, taniec czy ćwiczenia fitness.



PAMIĘTAJ

Trzymaj się zaleceń lekarza. Przyjmuj leki, nie modyfikuj samodzielnie ich dawek ani schematów przyjmowania.

Regularnie kontroluj glikemię.
Nie pomijaj pomiarów.

Dbaj o sprawność techniczną glukometru.
Przechowuj go w odpowiednich warunkach, pamiętaj o zapasie baterii.

Bądź aktywny fizycznie.



Unikaj smażenia
– wybieraj żywność gotowaną, pieczoną bez tłuszczu bądź przygotowaną na parze.

Trzymaj się diety
– pamiętaj o tym, by obfitowała w warzywa. Unikaj słodczy, słodkich napojów, tłustych mięs, żywności przetworzonej.

Jedz regularnie.
Nie pomijaj posiłków.

