

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)

[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się



[Strona główna](#) > [Start](#)

Jedzenie i picie a cukrzyca - fakty i mity

O faktach i mitach na temat odżywiania i nawadniania organizmu osób z cukrzycą typu 2 mówili uczestnicy warsztatów dla dziennikarzy i diabetyków, zorganizowanych w Warszawie przez Polskie Stowarzyszenie Diabetyków i Europejski Instytut Nawodnienia.



Okazją był przypadający 14 listopada Światowy Dzień Walki z Cukrzycą. Data upamiętnia dzień urodzin Fredericka Bantinga, który w roku 1921 razem z Charlesem Bestem odkrył insulinę.

Cukrzyca typu 2 to przewlekła choroba metaboliczna. Charakterystyczną jej cechą jest podwyższony poziom glukozy we krwi - mówiła prof. Magdalena Olszanecka-Glinianowicz, Prezes Polskiego Towarzystwa Badań nad Otyłością. Jak podkreśliła, u otyłych cukrzyca typu 2 występuje dużo częściej.

Z przytoczonych przez panią profesor badań PolSenior wynika, że pod względem otyłości Polacy dogonili przodujące Stany Zjednoczone. Ale w przypadku cukrzycy oprócz redukcji lub przynajmniej utrzymania masy ciała ważne są także: kontrola poziomu cukru we krwi, obniżenie poziomu cholesterolu czy sprowadzanie ciśnienia tętniczego do normalnych wartości.

Wiele czynników utrudnia osiągnięcie tych celów. Z wiekiem potrzebujemy coraz mniej kalorycznego jedzenia - ale mamy tendencję do dogadzania sobie pod tym względem. Aby wyliczyć podstawowy wydatek energetyczny (BMR) trzeba wziąć pod uwagę płeć, masę ciała oraz aktywność fizyczną.

Liczy się nie tylko ilość, ale i jakość oraz regularność posiłków. Aż 25 proc. dobowej kaloryczności powinno przypadać na śniadanie, 15 - na drugie śniadanie. Obiad -35 proc., podwieczerek 10, a kolacja to 15 proc. Wiele osób prawie nie je śniadania objada się słodyczami i ogranicza do 2-3 posiłków dziennie, zaś wieczorem pochłania obiadokolację.

By schudnąć trzeba ograniczyć cukry proste (słodycze), nie zaś złożone. Razowe pieczywo, makaron, ziemniaki czy brązowy ryż zawierają wiele węglowodanów złożonych i błonnika. Białka powinny dawać około 20 -25 proc. kalorii, tłuszcze - najlepiej nienasycone - tyle samo.

Nie sprawdza się podejście "wszystko jedno, co, byle mało". Ważna jest jakość żywienia. Podane na opakowaniach produktów procenty dobowego zapotrzebowania nie są zbyt pomocne, bo każdy ma inne zapotrzebowanie. Żywność reklamowana jako przeznaczona dla diabetyków niekoniecznie jest dla nich wskazana. "Słodycze dla diabetyków" są zwykle tłuste i wysokokaloryczne. Także żywności typu „light" nie można jeść w dowolnych ilościach.

Zastępowanie cukru fruktozą wcale nie jest wskazane - jej spożycie pobudza wytwarzanie glukozy w wątrobie. Lepsze już mogą być syntetyczne słodziki. Nadmiar fruktozy sprawia również, że owoce są mniej wskazane niż warzywa. Ale i warzywa mogą stracić swe korzystne właściwości, gdy są zbyt długo gotowane.

Niezdrowe jest dodawanie do potraw soli i cukru, podobnie jak smażenie (100 - gramowy kotlet schabowy ma niemal dwa razy więcej kalorii niż 100-gramowy kawałek pieczonego schabu). Obok pieczenia i duszenia zaleca się gotowanie w wodzie i na parze.

Sama liczba "cudownych" diet wskazuje, jak niewiele są warte. Radykalne diety często powodują zaburzenia metaboliczne, na przykład ketozę czy zaburzenia poziomu glukozy.

Bez wody nie da się funkcjonować. Dr Dorota Daniewska z Kliniki Nefrologii CMPK Szpital Bielański przedstawiła wskazówki dotyczące prawidłowego nawadniania organizmu. Może to sprawiać trudność zwłaszcza osobom starszym, u których odczuwanie pragnienia zmniejsza się z wiekiem.

Sprawę dodatkowo komplikują leki - na przykład zwiększające utratę wody środki moczopędne czy leki, których ubocznym skutkiem jest zmniejszone odczuwanie pragnienia.

Problem dotyczy również małych dzieci i kobiet w ciąży. Dziennie dorosłe osoby potrzebują 2-3 litrów wody, co nie znaczy, że aż tyle należy jej wypijać. W przypadku wielu pokarmów woda stanowi ponad połowę ich wagi. Najlepszym wskaźnikiem odwodnienia jest wizyta w toalecie - mała ilość ciemno zabarwionego moczu to sygnał ostrzegawczy. Lepiej pić zanim pojawi się pragnienie - zdrowemu człowiekowi nie zaszkodzi nawet spory nadmiar spożywanych płynów.

źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<https://laboratoria.net/home/15634.html>

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy