

INFORMACJA
EDUKACYJNA DLA PACJENTA

**CUKRZYCA
– JAK ZADBAĆ
O ZDROWIE?**



Czym jest cukrzyca?

Cukrzyca jest przewlekłą chorobą metaboliczną, w której stężenie glukozy we krwi jest podwyższone (hiperglikemia). Glukoza jest podstawowym źródłem energii dla organizmu, ale aby mogła zostać wykorzystana przez komórki, potrzebna jest insulina – hormon wytwarzany w trzustce. W cukrzycy insuliny jest za mało lub działa ona zbyt słabo, dlatego glukoza pozostaje we krwi.

Najczęstsze typy cukrzycy

Cukrzyca typu 1

organizm nie produkuje insuliny. Leczenie opiera się na insulinie oraz regularnej samokontroli.

Cukrzyca typu 2

organizm produkuje insulinę, ale tkanki są na nią mniej wrażliwe (insulinooporność). Leczenie może obejmować zmianę stylu życia, leki doustne i/lub insulinę.

Czynniki ryzyka cukrzycy typu 2

- nadwaga lub otyłość, zwłaszcza otyłość brzuszna,
- mała aktywność fizyczna (siedzący tryb życia),
- cukrzyca w rodzinie (u rodziców lub rodzeństwa),
- nadciśnienie tętnicze i/lub zaburzenia lipidowe,
- cukrzyca ciążowa w przeszłości,
- wiek powyżej 45 lat.

Jak diagnozuje się cukrzycę?

Rozpoznanie cukrzycy ustala lekarz na podstawie badań krwi oraz objawów.

Najczęściej stosuje się następujące kryteria diagnostyczne:

- glikemia na czczo ≥ 126 mg/dl ($\geq 7,0$ mmol/l) w co najmniej dwóch badaniach,
- glikemia ≥ 200 mg/dl ($\geq 11,1$ mmol/l) w 120. minucie doustnego testu obciążenia glukozą (OGTT),
- hemoglobina glikowana (HbA1c) $\geq 6,5\%$,
- typowe objawy hiperglikemii oraz glikemia przygodna ≥ 200 mg/dl ($\geq 11,1$ mmol/l).

Dlaczego leczenie i samokontrola są tak ważne?

Dobrze prowadzona cukrzyca pozwala normalnie funkcjonować i być aktywnym. Regularna samokontrola oraz stosowanie zaleceń leczenia zmniejszają ryzyko powikłań ze strony serca, nerek, oczu i stóp.

Objawy wysokiego i niskiego poziomu glukozy – kiedy reagować?

Objawy hiperglikemii (zbyt wysoki cukier)

Najczęstsze objawy:

- silne pragnienie, suchość w ustach,
- częste oddawanie moczu,
- zmęczenie, senność, bóle głowy,
- zamglone widzenie,
- wolniejsze gojenie się ran, częstsze infekcje.

W przypadku bardzo wysokich wartości glikemii lub nasilonych dolegliwości należy skontaktować się z lekarzem lub wezwać pomoc.

Objawy hipoglikemii (zbyt niski cukier)

Najczęstsze objawy:

- drżenie rąk, poty, kołatanie serca,
- uczucie silnego głodu, niepokój,
- osłabienie, zawroty głowy, trudność w koncentracji,
- w cięższych przypadkach: splątanie, utrata przytomności.

Hipoglikemia wymaga szybkiej reakcji zgodnie z indywidualnymi zaleceniami personelu. W razie utraty przytomności należy wezwać pomoc medyczną.

Codzienna samokontrola – praktyczne instrukcje

Codzienna samokontrola odgrywa kluczową rolę w leczeniu cukrzycy. Regularne pomiary stężenia glukozy we krwi oraz prowadzenie dzienniczka glikemii pozwalają ocenić skuteczność leczenia i obserwować, jak organizm reaguje na posiłki, aktywność fizyczną, leki oraz sytuacje takie jak stres czy infekcja. Dzięki systematycznej kontroli możliwe jest szybkie zauważenie nieprawidłowych wartości glikemii i podjęcie odpowiednich działań, co zmniejsza ryzyko ostrych powikłań oraz długoterminowych konsekwencji choroby. Zapisywanie wyników ułatwia również współpracę z personelem medycznym i pomaga w dostosowaniu leczenia do indywidualnych potrzeb pacjenta.

Pomiar glukozy glukometrem

- Umyć ręce ciepłą wodą i dokładnie osuszyć.
- Przygotować glukometr i pasek testowy zgodnie z instrukcją producenta.
- Nakłuć boczną część opuszka palca.
- Nanieść kroplę krwi na pasek i odczytać wynik.
- Zanotować wynik oraz okoliczności (przed/po posiłku, wysiłek, infekcja).

Dzienniczek glikemii – co warto zapisywać?

- datę i godzinę pomiaru
- wynik glikemii (mg/dl)
- informację, czy pomiar był na czczo / przed posiłkiem / po posiłku / przed snem
- przyjęte leki lub insulinę (nazwa i dawka)
- nietypowe sytuacje: gorączka, infekcja, stres, podróż, większy wysiłek
- objawy nieprawidłowej glikemii i podjęte działania

Pielęgnacja stóp – higiena i objawy alarmowe

Codziennie zaleca się:

- obejrzenie stóp (także podeszwy i przestrzenie między palcami),
- mycie stóp w letniej wodzie i dokładne osuszenie,
- stosowanie kremu nawilżającego na suchą skórę (nie między palce),
- noszenie wygodnego obuwia i sprawdzenie wnętrza buta przed założeniem.

Należy niezwłocznie skontaktować się z lekarzem w przypadku wystąpienia któregokolwiek z poniższych objawów:

Wymagana jest pilna konsultacja lekarska, jeżeli na stopach pojawi się rana, pęcherz, pęknięcie skóry lub owrzodzenie, nawet jeśli zmiana wydaje się niewielka. Niepokojącym objawem jest również zaczerwienienie, obrzęk, miejscowe ocieplenie skóry lub obecność wysięku, które mogą świadczyć o rozwijającym się stanie zapalnym. Należy zgłosić się do lekarza także w przypadku wystąpienia silnego bólu stopy, nagłego drętwienia lub wyraźnego pogorszenia czucia. Szczególnej uwagi wymagają zmiany zabarwienia palców lub skóry stóp, takie jak sinienie lub czernienie, które mogą wskazywać na zaburzenia krążenia i wymagają natychmiastowej oceny medycznej.

Zasady leczenia żywieniowego w CUKRZYCY

Prawidłowe żywienie stanowi jeden z podstawowych elementów leczenia cukrzycy i ma istotny wpływ na codzienną kontrolę stężenia glukozy we krwi. Odpowiedni dobór produktów spożywczych, ich ilości oraz sposób komponowania posiłków pozwalają ograniczyć gwałtowne wahania glikemii po jedzeniu i wspierają skuteczność leczenia farmakologicznego. Poniżej przedstawiono zasady doboru produktów spożywczych w oparciu o indeks i ładunek glikemiczny, a także praktyczne wskazówki ułatwiające stosowanie diety w codziennym życiu.

Indeks i ładunek glikemiczny – podstawa doboru produktów

Dieta powinna być oparta o produkty o niskim indeksie i ładunku glikemicznym. Indeks glikemiczny oznacza szybkość wzrostu stężenia glukozy we krwi po spożyciu danego produktu. Natomiast ładunek glikemiczny pozwala określić, w jakim tempie poziom glukozy we krwi wzrośnie po spożyciu konkretnej ilości pokarmu.

Taki dobór produktów ma korzystny wpływ na stężenie glukozy i insuliny we krwi po posiłku.

W poniższej tabeli przedstawiono grupy produktów o niskim indeksie glikemicznym (IG), które należy uwzględniać w każdym posiłku; o średnim IG, które należy spożywać w umiarkowanych ilościach i niezbyt często; oraz te o wysokim IG, których należy unikać.

PRODUKTY	IG<55	IG 55-70	IG>70
Produkty zbożowe	Pieczywo pełnoziarniste, pumpernikiel, chleb orkiszowy, grube kasze: pęczak, gryczana, bulgur, grube makarony z mąki razowej, basmati, mąka orkiszowa	Pełnoziarnisty chleb żytni, kasza jaglana, płatki owsiane, kasza manna, ryż brązowy, ryż basmati, ryż długoziarnisty, makaron ryżowy, chleb pełnoziarnisty, kasza kuskus, makaron pszenny nierozgotowany, wafle ryżowe	Chleb pszenny, ryż biały, jęczmienna, makaron pszenny rozgotowany, sucharki, mąka pszenna, płatki kukurydziane, mąka ziemniaczana

PRODUKTY	IG<55	IG 55-70	IG>70
Warzywa	Pomidory, ogórki świeże i kiszone, rzodkiewka, sałata zielona, brokuły, brukselka, cukinia cykoria, czosnek, fasolka szparagowa, kalafior, kukurydza świeża, kapusty, kapusta pekińska, kiszona, papryka, pory, szparagi, szpinak, marchew koperek, zielona pietruszka, kabaczek, szczypiorek, natka pietruszki, seler naciowy	Bataty, buraki surowe, marchew gotowana	Dynia, gotowane ziemniaki, pieczone, seler gotowany
Owoce	Awokado, agrest, czarna porzeczka, rabarbar, czereśnie, borówki, grejpfrut, jeżyny, maliny, wiśnie, granat, jabłka świeże, gruszka, nektarynki, pomarańcze, śliwki, truskawki, kiwi, morele świeże, niedojrzały banan	Ananas, melon, winogrona	Suszone daktyle, owoce z puszki w zalewie, arbuz,
Mięso, ryby, jaja i tłuszcze	Wszystkie produkty z tej grupy posiadają niski IG. Warto wybierać te o niskiej zawartości nasyconych kwasów tłuszczowych		
Mleko i produkty mleczne	Mozzarella, ser twarogowy chudy, mleko, mleko kwaśne, jogurt naturalny, maślanka	Twaróg półtłusty, jogurt owocowe (bez dodatku cukru)	Mascarpone, twaróg tłusty
Nasiona i orzechy	Migdały, pestki dyni, orzechy nerkowca, włoskie, arachidowe, pistacjowe, mak, siemię lniane, nasiona słonecznika, sezam		

PRODUKTY	IG<55	IG 55-70	IG>70
Napoje	Woda, herbata, kawa, sok marchwiowy 100% (bez dodatku cukru), sok pomidorowy	Sok pomarańczowy i jabłkowy 100% (bez dodatku cukru)	Soki i napoje słodzone, nektary
Strączki	Soja, soczewica, fasola biała, czarna, groszek zielony, ciecierzycza z puszki, fasola czerwona z puszki	Groszek zielony z puszki	Bób
Inne	Kakao surowe	Chrupki kukurydziane	Popcorn

Jak komponować posiłki w praktyce – model talerza

Talerz Zdrowego Żywienia w Cukrzycy



Zachowanie odpowiednich proporcji:

- zwiększa udział warzyw, które obniżają tempo wzrostu glikemii poposiłkowej,
- zapewnia odpowiednią ilość białka, sprzyjającą sytości i stabilizacji poziomu cukru,
- pomagają kontrolować ilość produktów węglowodanowych, bez ich całkowitego eliminowania.

Model talerza jest narzędziem orientacyjnym i może być modyfikowany indywidualnie, zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka.

Orientacyjne porcje – jak ocenić ilość jedzenia bez wagi kuchennej.

W codziennym życiu pacjenci rzadko mają możliwość dokładnego ważenia produktów. Dlatego w praktyce zaleca się stosowanie prostych miar orientacyjnych, które pomagają kontrolować ilość spożywanego jedzenia.

Przykładowo:

- porcja ugotowanej kaszy, ryżu lub makaronu odpowiada objętości zaciśniętej dłoni,
- jedna kromka pieczywa stanowi jedną porcję produktu zbożowego,
- tłuszcze dodawane do potraw (olej, masło) powinny być odmierzane łyżeczką,
- warzywa mogą stanowić większą objętość posiłku i są zalecane do każdego głównego posiłku.

Porcje mają charakter orientacyjny i mogą różnić się w zależności od wieku, masy ciała, aktywności fizycznej oraz zaleceń medycznych.

Unikanie nadmiernej ilości węglowodanów – co to oznacza w praktyce?

Ograniczenie nadmiernej ilości węglowodanów w diecie nie oznacza ich całkowitego wykluczenia.

W cukrzycy kluczowe znaczenie ma:

- rodzaj węglowodanów,
- ich ilość w jednym posiłku,
- łączenie z innymi składnikami posiłku.

Produkty bogate w błonnik, białko i zdrowe tłuszcze spowalniają wchłanianie glukozy i zmniejszają ryzyko gwałtownego wzrostu glikemii po posiłku.

Dlatego zaleca się łączenie produktów węglowodanowych z białkiem i warzywami oraz unikanie spożywania dużych ilości węglowodanów w jednym posiłku.

Zakupy spożywcze – jak podejmować lepsze decyzje.

Zakupy spożywcze mają istotny wpływ na realizację zaleceń żywieniowych w domu. Świadomy wybór produktów ułatwia przestrzeganie diety w cukrzycy.

Podczas zakupów warto:

- czytać etykiety produktów i zwracać uwagę na zawartość cukrów,
- pamiętać, że składniki na etykiecie wymieniane są w kolejności od tych, których jest najwięcej,
- zachować ostrożność wobec produktów oznaczonych jako „fit”, „light” lub „bez dodatku cukru”,
- wybierać produkty jak najmniej przetworzone.

Planowanie listy zakupów przed wyjściem do sklepu zmniejsza ryzyko impulsywnych wyborów.

Planowanie posiłków – element wspierający leczenie.

Regularne planowanie posiłków sprzyja utrzymaniu stałych pór jedzenia oraz stabilnego poziomu glukozy we krwi. Pozwala także ograniczyć podjadanie i sięganie po produkty niezalecane.

W praktyce pomocne jest:

- zaplanowanie posiłków na 1–2 dni do przodu,
- przygotowanie prostych potraw, które można modyfikować w zależności od dostępnych produktów,
- uwzględnienie sytuacji takich jak praca zmianowa, podróż lub brak czasu.

Planowanie posiłków nie musi być skomplikowane – jego celem jest ułatwienie codziennych decyzji żywieniowych.

Aktywność fizyczna – dlaczego jest ważna i jak zacząć.

Aktywność fizyczna wspiera kontrolę cukrzycy: może obniżać stężenie glukozy we krwi, poprawiać wrażliwość tkanek na insulinę oraz zmniejszać ryzyko chorób sercowo-naczyniowych. Dodatkowo poprawia kondycję, sen i samopoczucie.

Przykłady zalecanych aktywności:

- spacer (także 10–15 minut po posiłku)
- jazda na rowerze, nordic walking
- pływanie
- ćwiczenia wzmacniające w domu i rozciąganie

Leki i insulina – praktyczne informacje.

leki należy przyjmować zgodnie z zaleceniami lekarza, bez samodzielnej zmiany dawek w razie działań niepożądanych należy skontaktować się z personelem medycznym, insulinę przechowuje się zgodnie z ulotką (zwykle: nieotwarte w lodówce, nie zamrażać; chronić przed upałem).

Postępowanie w „dni chore” i w podróży.

- Należy robić częstsze pomiary glikemii w czasie infekcji, gorączki i stresu,
- dbać o nawodnienie,
- skontaktować się z lekarzem przy utrzymujących się nieprawidłowych wynikach lub nasilonych objawach,
- w podróży: należy mieć zapas leków/insuliny, pasków i igieł; należy przechowywać je w bagażu podręcznym.

Powikłania cukrzycy – jak im zapobiegać.

Cukrzyca, zwłaszcza nieleczona lub niewłaściwie kontrolowana, może prowadzić do rozwoju poważnych powikłań, które często rozwijają się stopniowo i przez długi czas mogą nie dawać wyraźnych objawów. Do najczęstszych należą powikłania sercowo-naczyniowe, takie jak zawał serca i udar mózgu. Choroba może również prowadzić do uszkodzenia nerek, pogorszenia wzroku, w tym rozwoju retinopatii cukrzycowej, a także do uszkodzenia nerwów obwodowych i rozwoju zespołu stopy cukrzycowej.

Skutecznym sposobem zapobiegania powikłaniom jest systematyczna kontrola stężenia glukozy we krwi oraz regularne wizyty kontrolne u lekarza. Istotne znaczenie mają również badania profilaktyczne, wykonywane zgodnie z zaleceniami, oraz codzienna pielęgnacja stóp, która pozwala wcześniej wykryć niepokojące zmiany i ograniczyć ryzyko poważnych konsekwencji zdrowotnych.

Wsparcie społeczne i wartościowe źródła informacji

Zaleca się korzystanie ze sprawdzonych źródeł informacji oraz wsparcia pacjentów. Poniżej przedstawiono przykładowe instytucje i portale.

Nazwa / instytucja / portal	Adres / WWW	Co oferuje?
Polskie Stowarzyszenie Diabetyków (PSD)	https://diabetyk.org.pl/	Edukacja diabetologiczna pacjentów i rodzin, informacje o cukrzycy, działalność oddziałów i kół terenowych, materiały informacyjne.
Polskie Towarzystwo Diabetologiczne (PTD)	https://ptdiab.pl/	Zalecenia kliniczne dotyczące postępowania u osób z cukrzycą, komunikaty i materiały edukacyjne.
NFZ – Akademia NFZ: Cukrzyca	https://akademia.nfz.gov.pl/kategoria-artikulow/cukrzyca/	Artykuły i materiały edukacyjne dla pacjentów o cukrzycy, profilaktyce oraz stylu życia.
Pacjent.gov.pl	https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/cukrzyca-jak-jej-zapobiec	Poradniki i informacje zdrowotne dla pacjentów, w tym materiały dotyczące cukrzycy.
Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej (NCEŻ, PZH-PIB)	https://ncez.pzh.gov.pl/	Materiały edukacyjne o zdrowym stylu życia oraz bezpłatna poradnia dietetyczna online (CDO).

Ułatw sobie start w procesie zmiany nawyków żywieniowych i poświęć trochę czasu aby zapoznać się z zaleceniami odżywiania w cukrzycy.

Pomoże ci to utrzymać prawidłową masę ciała, odpowiedni poziom cukru we krwi a zarazem zapobiec powikłaniom choroby.

Zafunduj sobie lepsze samopoczucie, popraw swoją jakość życia oraz stan zdrowia!

Bibliografia

- Polskie Towarzystwo Diabetologiczne. Zalecenia kliniczne dotyczące postępowania u osób z cukrzycą – 2025. ptdiab.pl.
- Narodowy Fundusz Zdrowia. Akademia NFZ – Cukrzyca. akademia.nfz.gov.pl.
- Pacjent.gov.pl. Cukrzyca – jak jej zapobiec (15.03.2024). pacjent.gov.pl.
- Polskie Stowarzyszenie Diabetyków. Serwis edukacyjny diabetyk.org.pl.