

# CUKRZYCA



POLSKIE  
STOWARZYSZENIE  
DIABETYKÓW



International  
Diabetes  
Federation

BIULETYN INFORMACYJNY  
POLSKIEGO  
STOWARZYSZENIA  
DIABETYKÓW

lipiec 2020

**Jak działamy  
w czasie  
pandemii**

**Hipoglikemia  
– (po)ważny  
problem kliniczny**

**Przekąski  
– jak wybrać  
te zdrowe?**





**FreeStyle**  
**Libre**  
SYSTEM MONITOROWANIA GLIKEMII FLASH

# KONTROLA GLIKEMII

**BEZ KLUCIA PALCÓW<sup>1</sup>**

Zamów sensory już dziś na  
[www.freestylelibre.pl](http://www.freestylelibre.pl)

## System FreeStyle Libre to lepsza kontrola cukrzycy



### Wygoda

Skanowanie z dowolną częstotliwością, nawet przez ubranie<sup>2</sup>



### Potwierdzona dokładność

Dokładność kliniczna do 14 dni **BEZ KALIBRACJI<sup>3</sup>**



### Szybkość

Łatwe do zaobserwowania wzrosty i spadki glikemii dzięki jednosekundowemu skanowaniu<sup>4</sup>



### Decyzje terapeutyczne

Dobrze widoczne trendy i wzorce zmian stężenia glukozy ułatwiające podejmowanie decyzji dotyczących dawkowania insuliny<sup>4</sup>



Zobacz aktualny odczyt stężenia glukozy na telefonie<sup>1</sup>

### Strzałka trendu

Wskazuje, czy stężenie glukozy rośnie, spada, czy powoli się zmienia<sup>2</sup>

### Wykres glikemii w okresie do 8 godzin

Pokazuje, w jaki sposób pokarm, aktywność fizyczna i insulina wpływają na stężenie glukozy<sup>4</sup>

### Dodaj notatki

Dotknij, aby dodać notatki do odczytu stężenia glukozy.



Pobierz  
**darmową aplikację**  
do skanowania sensora

FreeStyle **LibreLink** 



1. Funkcje aplikacji FreeStyle LibreLink i czytnika FreeStyle Libre są podobne, ale nie identyczne. Test z opuszczenia palca za pomocą glukometru jest konieczny kiedy odczyty stężenia glukozy nie odzwierciedlają występujących objawów lub przewidywań. Sensor FreeStyle Libre komunikuje się z aplikacją FreeStyle LibreLink, która go uruchomiła. Sensor uruchomiony przez czytnik FreeStyle Libre będzie się również komunikował z aplikacją FreeStyle LibreLink. Aplikacja FreeStyle LibreLink jest przeznaczona na smartfony z funkcją NFC i systemem operacyjnym Android 5.0 lub nowszym oraz na telefony iPhone 7 i nowsze z systemem operacyjnym w wersji 11 lub nowszej. 2. Aplikacja/Czytnik może przechwytywać dane z sensora z odległości od 1 do 4 cm. 3. Ulotka informacyjna FreeStyle. System FreeStyle Libre nie wymaga kalibracji za pomocą testu z opuszczenia palca. 4. Podręcznik użytkownika systemu FreeStyle Libre.

# Drodzy Czytelnicy

Sytuacja w związku z epidemią zmienia się dynamicznie. Obostrzenia są łagodzone, ale nie oznacza to, że wszystko wróciło już do normy. Stąd w tym numerze Biuletynu tak dużo miejsca poświęcamy na obowiązujące nas zasady odnośnie spotkań i letniego podróżowania. Prosimy wszystkich, którzy już powoli wracają do spotkań w Oddziałach i Kołach o odpowiedzialną postawę i przestrzeganie aktualnie obowiązujących wytycznych. Pamiętajmy, że diabetycy i osoby starsze są w grupie ryzyka cięższego przebiegu zakażenia koronawirusem.

Mamy nadzieję, że te wakacje – choć należy do nich podchodzić ostrożnie – będą dla Państwa czasem odpoczynku, regeneracji sił, cieszenia się słońcem i korzystania z bogactwa warzyw i owoców. Zachęcamy do aktywności na świeżym powietrzu, do zdrowych eksperymentów w kuchni i do dbania o swoje zdrowie.

A tymczasem, w ramach lipcowej lektury zostawiamy nasz Biuletyn, wraz z ciekawymi artykułami odnośnie diety, nowoczesnego leczenia cukrzycy, hipoglikemii i samokontroli.



## UWAGA PANDEMIA

Jak działamy w czasie pandemii .....	4
Wakacje w dobie koronawirusa .....	7



## WARTO WIEDZIEĆ

Hipoglikemia – (po)ważny problem kliniczny .....	10
Systemy do monitorowania glikemii w cukrzycy typu 2 .....	12
Pałący problem – zgaga .....	14
Przekąski – jak wybrać te zdrowe? .....	16
Jak odżywiać się przy cukrzycy typu 2 .....	18



## Z ŻYCIA PSD

Ogólnopolska Pielgrzymka na Jasną Górę .....	21
Seniorze nie jesteś sam .....	22

# Jak działamy w czasie epidemii

**Ministerstwo Rozwoju z Głównym Inspektorem Sanitarnym przygotowało wytyczne dla organizacji pracy biur oraz organizacji spotkań, szkoleń, konferencji i warsztatów w trakcie epidemii SARS-CoV-2. Wytyczne mają także zastosowanie do pracy naszych Oddziałów i Kół.**

## **Najważniejsze informacje dotyczące powrotu działaczy PSD do pracy (dyżurów) w siedzibach Oddziałów i Kół:**

1. Przed wejściem do lokalu/biura/pomieszczenia, w którym spotykają się członkowie PSD obowiązkowo należy umyć lub zdezynfekować ręce.
2. W pomieszczeniu należy zachować odstęp co najmniej 1,5 metra pomiędzy osobami.
3. Spotkania powinny trwać w miarę krótko i być przeprowadzane przy otwartych oknach lub drzwiach.
4. Należy zapewnić środki ochrony osobistej (maseczki, rękawice jednorazowe) i preparaty do dezynfekcji rąk.
5. Należy dezynfekować ręce przed i po skorzystaniu ze wspólnego sprzętu biurowego tj. komputer, klawiatura i myszka, drukarka, itp. oraz dezynfekować powierzchnie dotykowe tj. biurko, włączniki światła, słuchawka telefonu, klamki itp.
6. Należy dezynfekować elementy używane w pomieszczeniu socjalnym tj. kuchni np. blatu kuchennego, stołu, krzesła, sprzętu AGD.
7. W miarę możliwości często wietrzyć pomieszczenie, w którym się przebywa.
8. Podczas posiłków zaleca się korzystanie z naczyń i sztućców jednorazowych, które potem należy wyrzucić do kosza.
9. Podczas kaszlu i kichania zakryć usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką a potem umyć ręce.
10. Wszyscy członkowie powinni być poinformowani, że w przypadku wystąpienia objawów sugerujących zakażenie SARS-CoV-2 albo innej choroby zakaźnej nie powinni przychodzić do biura, powinni pozostać w domu i skontaktować się telefonicznie

z lekarzem w celu uzyskania teleporady medycznej, oddziałem zakaźnym, a w razie pogorszenia się stanu zdrowia zadzwonić pod nr 999 lub 112.

11. W przypadku podejrzenia u kogoś z członków zakażenia koronawirusem, należy ustalić listę osób, z którymi dana osoba miała kontakt i zastosować się do wytycznych GIS dostępnych na stronie [gov.pl/web/koronawirus/](http://gov.pl/web/koronawirus/) oraz [gis.gov.pl](http://gis.gov.pl).
12. Należy dokładnie zdezynfekować przestrzeń, w której przebywał zakażony oraz zdezynfekować wszystkie narzędzia, które były wykorzystywane w trakcie pracy.

## **Najważniejsze zasady dotyczące organizacji przez Oddziały i Koła PSD spotkań, szkoleń, warsztatów itp:**

1. Wyznaczenie osoby ds. przeciwdziałania COVID-19, której zadaniem jest przygotowanie i wdrożenie wszystkich niezbędnych procedur dot. COVID-19 na danym wydziale.
2. Uruchomienie alarmowego numeru telefonu organizatora i umieszczenie informacji o nim w widocznych miejscach.
3. Zapewnienie niezbędnych danych osobowych i kontaktowych wszystkich uczestników wydarzenia, za ich zgodą, na wypadek stwierdzenia u kogoś z uczestników wydarzenia zakażenia koronawirusem.
4. Należy przygotować nowy lub uzupełnić istniejący regulamin danego wydarzenia o procedury związane z przeciwdziałaniem COVID-19, szczególnie uwzględniający klauzulę RODO dot. przekazania organizatorowi najważniejszych danych uczestników wydarzenia oraz zapoznać z nim wszystkich uczestników spotkania.

5. Uczestnik wydarzenia powinien zostać wcześniej poinstruowany, że w przypadku wystąpienia niepokojących objawów w dniu spotkania nie powinien na nie przychodzić, powinien pozostać w domu, postępować zgodnie z zaleceniami Głównego Inspektora Sanitarnego/Ministerstwa Zdrowia i skontaktować się niezwłocznie z lekarzem lub powiatową stacją sanitarno-epidemiologiczną, oddziałem zakaźnym, a w razie pogorszenia się stanu zdrowia zadzwonić pod nr 999 lub 112 i poinformować o swoich objawach.
6. Należy dostosować liczbę uczestników wydarzenia do obowiązujących przepisów i bezwzględnie kontrolować liczbę uczestników przebywających na danym terenie.
7. Należy tak zorganizować układ przestrzenny wydarzenia (czyli ustawienie stołów, krzeseł, sceny), aby zapewnić odpowiedni odstęp między uczestnikami (rekomendowane 2 metry).
8. Zorganizowanie strefy wejścia i strefy wyjścia z dokładnie widocznymi instrukcjami dotyczącymi mycia i dezynfekcji rąk oraz zakładania maseczek i rękawic jednorazowych.
9. Zorganizowanie punktu rejestracji uczestników z zachowaniem zasady odstępu między uczestnikami – można umieścić komunikaty przy recepcji lub specjalne oznaczenia na podłodze.
10. Zorganizowanie szatni, w której okrycia wierzchnie powinny być wieszane na co drugim wieszaku, a numerki powinny być jednorazowego użycia.
11. Posiłki powinny być wydawane tylko przez pracowników obsługi, między uczestnikami należy zachować odstęp, a w przypadku zmianowego wydawania posiłków, obsługa powinna po uprzednim wykorzystaniu przez uczestnika danego stolika, natychmiast go zdezynfekować.
12. Należy miejsce wydarzenia często wietrzyć, aby utrzymać dobrą wentylację oraz regularnie (nie rzadziej niż co godzinę) czyścić powierzchnie wspólne, z którymi stykają się uczestnicy (klamki, uchwyty, włączniki światła, oparcia krzeseł).



13. Należy zwiększyć częstotliwość i dezynfekcję ogólnodostępnych toalet, w których trzeba zapewnić płynne mydło, płyn do dezynfekcji oraz ręczniki jednorazowe.
14. Zaleca się mierzenie temperatury u uczestników i pracowników obsługi za ich zgodą przez obsługę (osobę wyznaczoną) za pomocą bezdotykowego termometru oraz obowiązkowo dezynfekowanie dłoni przed wejściem na teren spotkania.
15. Obowiązkowe stosowanie przez uczestników i pracowników obsługi wydarzenia środków ochrony osobistej – maseczek/przyłbic i jednorazowych rękawic (zarówno w trakcie samego wydarzenia, jak i na etapie jego przygotowania tzw. montaż/demontaż).
16. Zapewnienie w miejscu realizacji spotkania odpowiedniej ilości środków ochrony osobistej w przypadku braku ich posiadania przez uczestników danego wydarzenia.
17. Ograniczenie korzystania przez uczestników wydarzenia z przestrzeni wspólnych i wprowadzenie różnych godzin przerw.
18. Należy stosować poniższe zalecenia dla uczestników spotkania:

- Przed rozpoczęciem wydarzenia obowiązkowo należy umyć ręce wodą z mydłem.
  - Nosić osłonę nosa i ust, ewentualnie przyłbicę oraz rękawice ochronne podczas wykonywania obowiązków.
  - Zachować bezpieczną odległość między uczestnikami (rekomendowane są 2 m).
  - Regularnie często i dokładnie myć ręce wodą z mydłem zgodnie z instrukcją znajdującą się przy umywalce i dezynfekować osuszone dłonie środkiem na bazie alkoholu (min. 60%).
  - Podczas kaszlu i kichania zakryć usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – jak najszybciej wyrzucić chusteczkę do zamkniętego kosza i umyć ręce.
  - Starać się nie dotykać dłońmi okolic twarzy, zwłaszcza ust, nosa i oczu.
19. W przypadku wydarzenia dla minimum 50 uczestników zapewnienie obecności w miejscu spotkania zespołu ratownictwa medycznego przeszkolonego w zakresie COVID-19 i dysponującego pełnymi środkami ochrony osobistej.
20. Przygotowanie procedury postępowania na wypadek wystąpienia sytuacji podejrzenia zakażenia i skuteczne poinstruowanie wszystkich uczestników.
21. W przypadku wystąpienia u uczestnika lub pracownika obsługi wydarzenia niepokojących objawów sugerujących zakażenie koronawirusem, należy niezwłocznie odseparować go od reszty osób i skierować do wyznaczonego pomieszczenia, gdzie powinien oczekiwać na transport sanitarny.
22. Zaleca się ustalenie obszaru, w którym poruszał się uczestnik lub pracownik obsługi, przeprowadzić rutynowe sprzątanie zgodnie z procedurami sanitarnymi oraz dezynfekować powierzchnie dotykowe (klamki, oparcia krzeseł, uchwyty itp.).
23. Należy ustalić listę osób obecnych na spotkaniu, które mogły mieć kontakt z zakażonym uczestnikiem, powiadomić miejscową powiatową stację sanitarno-epidemiologiczną i stosować się ściśle do wydawanych instrukcji i poleceń.

**Źródło: ngo.pl**



# SANOFI

*Empowering Life*

# WAKACJE W DOBIE KORONAWIRUSA – POMOCNICZY DEKALOG

1. Zanim zdecydujesz się na rezerwację noclegu w hotelu, czy wykup wycieczki, wczasów lub imprezy turystycznej lepiej poznaj swoje prawa, aby siebie jako konsumenta zabezpieczyć.
2. Zaleca się także zapoznać z definicją imprezy turystycznej i powiązanymi usługami turystycznymi  
*Dz. U. 2017 poz. 2361. Ustawa z dnia 24 listopada 2017 r. o imprezach turystycznych i powiązanych usługach turystycznych*
3. PAMIĘTAJ, najlepszym zabezpieczeniem dla obu stron usługi (konsumenta, zamywającego, biura podróży, hotelu) jest podpisanie umowy między stronami, w której możemy zawrzeć wszystkie nasze wątpliwości oraz pytania. Przede wszystkim trzeba umieścić w umowie konkretnie co jest przedmiotem usługi. Pamiętajmy, że każda umowa między stronami, to są to indywidualne ustalenia między zamywającym, a wykonawcą.
4. Uzgodnij w jakiej formie zostanie podpisana umowa (czy jest to forma pisemna w wersji papierowej, czy przez e-mail – za potwierdzeniem, czy systemie online) zanim podpiszesz dobrze przeczytaj umowę i jej warunki.  
Często dokonujemy rezerwacji poprzez e-mail, zanim wyślemy przeczytaj raz jeszcze, sprawdź poprawność danych, poproś w treści e-maila o potwierdzenie rezerwacji, lub jeśli anulujesz rezerwację poproś o potwierdzenie anulowania rezerwacji. To zapobiegnie niepotrzebnym w razie wątpliwości skutkom.
5. Zapoznaj się na stronie usługodawcy (hotelu, biura podróży) z warunkami i regulaminem rezerwacji i anulowania rezerwacji, wtedy przy podpisaniu umowy możemy nanieść swoje poprawki uzgodnione między stronami. Pamiętajmy żeby w umowie było zawarte do kiedy i w jakiej formie możemy nanosić poprawki, a także kto jest osobą decydującą w kontaktach odnośnie umowy między stronami.
6. Zapoznaj się czy cena jest ostateczna – co cena obejmuje, czego cena nie obejmuje, czy cena może ulec zmianie, jeśli tak, to w jakim przypadku.
7. Przy zawieraniu umów o realizację usługi np. wczasów, wycieczki z biurem podróży, czy hotelem lub pensjonatem sprzedawca swoich usług wymaga przedpłaty. Czym zatem jest przedpłata: jest to element naszej umowy, w którym konsument powinien mieć pewność, czy ta przedpłata to jest **to forma zadatku, czy zaliczki**. Trzeba pamiętać, że jest to istotna i poważna różnica między zaliczką, a zadatkiem, zwłaszcza jeśli dochodzi do skutków ewentualnego niedotrzymania warunków umowy.
8. Należy uważać, aby w umowie było użyte odpowiednie słowo: zadatek bądź zaliczka – odpowiednio do funkcji, jaką ma pełnić.

**Zaliczka** jest to wcześniej zapłacona część ustalonej ceny. Jeśli umowa jest wykonana – konsument płaci cenę pomniejszoną o wcześniej wpłaconą zaliczkę. Jeśli natomiast umowa jest niewykonana lub wykonana nienależycie, zaliczka powinna być zwrócona konsumentowi, który ją wpłacił. W przypadku jednostronnego wypowiedzenia umowy przez konsumenta należy mu się zwrot wpłaconej zaliczki.

**Zadatek** wpłacony przez konsumenta w razie wykonania umowy ulega zaliczeniu na poczet ceny. Natomiast w razie niewykonania umowy przez (usługodawcę) konsument może, bez wyznaczenia terminu dodatkowego, od umowy odstąpić i zażądać od usługodawcy sumy dwukrotnie wyższej od wpłaconego zadatku.

Jeśli zaś to konsument, który wpłacił zadatek, nie wywiązuje się z umowy, (usługodawca) może odstąpić od umowy i otrzymany zadatek zachować.

W przypadku rozwiązania umowy za zgodą obu stron, zadatek powinien być zwrócony konsumentowi, wtedy obowiązek zapłaty sumy dwukrotnie wyższej odpada. To samo dotyczy przypadku, gdy niewykonanie umowy nastąpiło wskutek okoliczności, za które żadna ze stron nie ponosi odpowiedzialności, albo za które ponoszą odpowiedzialność obie strony.

Artykuł 394 paragraf 3 Kodeksu cywilnego. Zadatek powinien być zwrócony, „gdy niewykonanie umowy nastąpiło wskutek okoliczności, za które żadna ze stron nie ponosi odpowiedzialności. Jeśli nie wywiązują się z umów, to nie z ich winy. Nie muszą więc zwracać zadatków w podwójnej wysokości.

*Podstawa prawna: art. 394 i 494 kodeksu cywilnego, Decyzja Prezesa Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumentów nr RGD-12/2014 z dnia 17 lipca 2014 r.).*

9. Ile powinna wynosić zaliczka bądź zadatek? Prawo nie precyzuje dokładnie wartości zaliczki ani zadatku w branży turystycznej. Jednak UOKiK w swoich decyzjach kwestionował pobieranie zadatku w wysokości 100% wynagrodzenia. Najlepiej, jeśli będzie to nie więcej niż 20-30%.

10. Wraz z dokonaniem rezerwacji lub podpisaniem umowy, strony zastrzegają sobie w jakim terminie uczestnik zobowiązany jest wpłacić przedpłatę. Brak zapłaty zaliczki bądź zadatku za zamówioną usługę, wczasy, wycieczkę, imprezę turystyczną w terminach określonych może być traktowany jako rezygnacja z imprezy przez stronę zamawiającą.

### **Pamiętaj!**

Zarząd oddziału/koła jeśli zbiera u siebie w siedzibie pieniądze na zorganizowane wczasy lub wycieczkę, powinien utworzyć listę osób wpłacających, którzy zapoznali się z warunkami organizowanej imprezy (anulacją i rezerwacją), które strony zawierające umowę zawarły. To zabezpiecza zarząd przed skutkami odpo-

wiedzialności za osoby, które rezygnują z wycieczki, ponieważ za one dokonały wyboru i podpisały się pod regulaminem organizowanej wycieczki, wczasów.

### **Przykład oświadczenia:**

*„Rezygnacja przez członka PSD z zakupionej imprezy turystycznej wymaga pisemnego oświadczenia pod rygorem nieważności. Oświadczenie takie należy złożyć bezpośrednio do organizatora. Jeżeli osoba rezygnuje z uczestnictwa z wczasów z powodów niezależnych od organizatora, osobie przysługuje zwrot wpłaconej kwoty po potrąceniu przez organizatora kwoty stanowiącej równowartość rzeczywistych kosztów w wysokości nie wyższej niż ustalona. Osoba zapoznała się z warunkami rezygnacji z wczasów, jeśli nie może jechać to ona jest odpowiedzialna za znalezienie osoby w swoje miejsce, jeśli nie ma osoby to zdaje sobie sprawę, że zadatek/zaliczka na wczasy przepada proporcjonalnie do terminów rezygnacji przed wyjazdem zgodnie z warunkami rezerwacji. Przed potwierdzeniem zmiany/rezygnacji należy się skontaktować z organizatorem w celu uzyskania informacji na temat ewentualnych kosztów wynikających z tego tytułu.”*

### **WAŻNE!**

Ważna jest sprawa ubezpieczenia podczas pobytu. Zaleca się aby wszyscy uczestnicy podczas wycieczki, wczasów, imprezy turystycznej byli ubezpieczeni. Są także wprowadzane już przez firmy ubezpieczeniowe propozycje „ubezpieczenie odnośnie chorób zakaźnych” Sprawdź czy biuro podróży ma wykupiony Turystyczny Fundusz Gwarancyjny, czy widnieje w spisie Rejestru organizatorów i pośredników turystycznych, zaleca się także sprawdzić opinie o biurze podróży, hotelu.





# WYCIECZKI a KORONAWIRUS

**Pamiętaj, że sytuacja odnośnie epidemii zmienia się dynamicznie, więc warto sprawdzać na bieżąco oficjalne komunikaty ze stron rządowych, Głównego Inspektoratu Sanitarnego czy innych instytucji działających na danym terenie: Urząd Miasta, Gminy, Starostwo Powiatowe, Powiatowe Stacje Sanitarne itp.**

Ogłoszenie przez Międzynarodową Organizację Zdrowia pandemii koronawirusa nie uprawnia Państwa w sposób jednoznaczny do bezkosztowej rezygnacji z udziału w imprezie turystycznej z tytułu wystąpienia nadzwyczajnych, nieuniknionych okoliczności (art. 47 pkt. 4. ustawy o imprezach turystycznych i powiązanych imprezach turystycznych).

Ostateczna decyzja o odwołaniu wycieczki należy do biura podróży – organizatora Państwa wyjazdu, który na bieżąco analizuje sytuacje zdrowotne oraz polityczne.

**Warunkiem jest ogłoszenie epidemii przez władze danego państwa, nie przez organizację międzynarodową, jaką jest WHO.**

**„Jak czegoś nie rozumiesz, nie podpisuj, skontaktuj się z odpowiednim organem”**

**CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ, ZASIĘGNIJ PORADY PRAWNEJ**

**Monika Kaczmarek**

Prezes Oddziału Rejonowego PSD Złotoryja

Źródła:

<https://prawo.sejm.gov.pl/isap.nsf/download.xsp/WDU20170002361/U/D20172361Lj.pdf>

[https://www.uokik.gov.pl/faq\\_koronawirus\\_imprezy\\_turystyczne\\_wycieczki.php#top](https://www.uokik.gov.pl/faq_koronawirus_imprezy_turystyczne_wycieczki.php#top)

<https://www.infor.pl/prawo/umowy/postanowienia-ogolne/697039,Zadatek-czy-zaliczka-co-przepada.html>

<https://www.infor.pl/prawo/umowy/postanowienia-ogolne/685741,Zadatek-a-zaliczka.html>

<https://www.infor.pl/prawo/prawa-konsumenta/prawa-konsumenta/87526,Zaliczka-czy-zadatek.html>

<https://www.wakacje.pl/koronawirus-informacje.html>



**Wydano przy wsparciu firmy Servier**



# Hipoglikemia – (po)ważny problem kliniczny

**Hipoglikemia czyli niedocukrzenie może przydarzyć się każdemu diabetykowi i to bez względu na typ cukrzycy czy rodzaj stosowanej terapii. O hipoglikemii mówimy, gdy glikemia obniży się do wartości 70 mg/dl i poniżej. Jednak osoby z niewyrównaną cukrzycą jej dotkliwe symptomy mogą odczuwać już przy wyższych stężeniach, gdy dochodzi do gwałtownego obniżania się glukozy we krwi.**

Przyczyn niedocukrzenia może być wiele, ale najczęstsze to błędy wynikające z pośpiechu dnia codziennego. Nieplanowana, znaczna aktywność fizyczna bez redukcji dawek leków hipoglikemizujących czy też ich przyjęcie bez zjedzenia odpowiedniej ilości pokarmu lub w niewłaściwym czasie, to główni winowajcy. Zjawisko to dodatkowo nasilają choroby współistniejące (np. niewydolność nerek, niedoczynność tarczycy, kory nadnerczy) oraz spożywanie alkoholu.

## Hipoglikemia – objawy i postępowanie

Objawy hipoglikemii zależą od wartości glikemii. Początkowo przy wartościach poniżej 70 mg/dl może być to jedynie osłabienie, drżenie kończyn, niepokój, nagłe poty, zaburzenia widzenia lub koncentracji, ból i zawroty głowy, uczucie głodu. Przy niższych stężeniach może dojść do silnego pobudzenia, agresji, drgawek, senności, łącznie ze śpiączką.

Przy lekkiej hipoglikemii podaje się cukry proste najlepiej słodkie płyny lub nawet sam cukier wg łatwej do zapamiętania reguły „15 na 15”, tzn. 15 g węglowodanów (np. 2 łyżeczki cukru, pół szklanki słodkiego napoju, glukoza w żelu pakowana w saszetki) i pomiar kontrolny po ok. 15 min. Jeśli glikemia wzrasta, a pacjenta nie czeka znaczna aktywność fizyczna, nie ma

konieczności innej interwencji. Jeżeli glikemia jest nadal za niska powinno się powtórzyć podanie cukrów prostych i dodatkowo spożyć węglowodany złożone np. zjeść kanapkę.

## Dlaczego hipoglikemia to stan nie tylko poważny, ale i ważny?

W ostatnim czasie ukazało się wiele publikacji naukowych, które dowodzą, że częste epizody hipoglikemii są równie szkodliwe dla organizmu, jak przewlekła hiperglikemia. Szczególnie niekorzystne są dla serca i naczyń krwionośnych, z czym wiąże się możliwość wystąpienia powikłań makronaczyniowych takich jak zawał serca czy udar mózgu, ale i mikronaczyniowych jak np. progresja retinopatii cukrzycowej.

## Czy możemy uniknąć hipoglikemii?

Bardzo często tak. Biorąc powszechnie stosowane leki doustne, czyli pochodne sulfonilomocznika (takie jak np. glimepiryd, gliklazyd czy glipizyd) nie możemy wyjść z domu bez śniadania! Podobnie ma się sytuacja z insuliną doposażkową, po jej podaniu musimy w odpowiednim przedziale czasowym spożyć posiłek.

W profilaktyce hipoglikemii należy również uwzględniać wysiłek fizyczny. Przykładowo jeśli mamy zamiar pracować np. w ogrodzie więcej i ciężej niż zazwyczaj, to redukcja dawki insuliny, pomimo zjedzonego posiłku, powinna wynosić ok 30-50%.

Niestety istnieją sytuacje, kiedy pomimo starań i przestrzegania wszystkich zaleceń nadal zdarzają się epizody hipoglikemii. Jeśli niedocukrzenia są częste, powtarzalne (szczególnie w nocy), uporczywe i/lub wolno reagujące na podanie węglowodanów, czy też konieczna jest pomoc innej osoby wymagają one bezwzględnie analizy i zazwyczaj zmiany leczenia!

## Stosowane leczenie a hipoglikemia

I tu wychodzi nam naprzeciw nowoczesna farmakoterapia. Od kilku lat mamy na polskim rynku leki, które nie tylko nie powodują hipoglikemii, ale również sprzyjają redukcji masy ciała. Te grupy leków to leki inkretynowe (gliptyny oraz antagoniści receptora GLP-1) i flozyny.

Co więcej, niektóre z tych leków zyskały uznanie również wśród kardiologów, ponieważ w badaniach klinicznych potwierdził się ich korzystny wpływ na zapobieganie zdarzeniom sercowo-naczyniowym, w tym również na śmiertelność.

Dla niewyrównanych pacjentów chorujących na cukrzycę typu 2 z współistniejącą chorobą niedokrwienną serca, po udarze lub z czynnikami ryzyka tych chorób (m.in. otyłością, dyslipidemią czy nadciśnieniem tętniczym) część z tych leków jest od kilku miesięcy refundowana.

## Mechanizm działania nowoczesnych leków

Mechanizm działania flozyn polega na eliminacji nadmiaru glukozy drogą nerkową. Natomiast leki inkretynowe (analogi GLP-1) zastępują hormony wydzielane w przewodzie pokarmowym i w ten sposób sterują własnym wydzielaniem insuliny. Jednocześnie wpływają na ośrodek sytości, hamując apetyt. Te z nich o udokumentowanym, korzystnym profilu kardiologicznym i jednocześnie skutecznej redukcji masy ciała, są w postaci iniekcyjnej do podawania codziennie lub raz na tydzień.

No, ale co dla tych pacjentów, których trzustka nie produkuje już wystarczającej ilości insuliny własnej lub mają przeciwwskazania do stosowania leków doustnych? Do dyspozycji mamy różne rodzaje insuliny, w tym tzw. insuliny analogowe, zarówno doposiłkowe, jak i długodziałające, a od niedawna nawet preparaty złożone dwuanalogowe, które mając unikalny profil działania, wykazują korzystny wpływ na redukcję epizodów ciężkich oraz nocnych hipoglikemii.

Zysaliśmy więc, jako diabetolodzy, wiele narzędzi pozwalających indywidualizować terapię zgodnie z potrzebami i oczekiwaniami pacjentów. Zanim zajdzie konieczność włączenia do leczenia insuliny mamy do wyboru leki

doustne: „pocziwą”, starą metforminę, pochodne sulfonilomocznika, nowoczesne flozyny i leki inkretynowe (zarówno doustne gliptyny, jak i formy iniekcyjne).

Wprawdzie nie wszystkie z nich są i mogą być refundowane u każdego diabetyka, ale ich ceny z roku na rok stają się coraz bardziej przystępne.

A kiedy nadejdzie etap cukrzycy wymagający insulinoterapii, to choć sama w sobie insulina ma największy potencjał do wywoływania hipoglikemii, to i w tym przypadku do dyspozycji mamy wiele preparatów o różnym czasie i bezpieczeństwie działania, pozwalających „uszyć terapię” na miarę każdego diabetyka.

Zatem drogi Diabetyku, zapytaj swojego diabetologa o możliwości nowoczesnej farmakoterapii redukującej:

- epizody hipoglikemii
- masę ciała
- i ryzyko sercowo-naczyniowe!

**Dr n. med. Agnieszka Kędzia**  
specjalista chorób wewnętrznych,  
specjalista diabetolog



Partner Strategiczny:



Partner Główny:



# Systemy do monitorowania glikemii w cukrzycy typu 2

**Monitorowanie glikemii jest jednym z filarów leczenia cukrzycy, niezależnie od jej rodzaju, wieku pacjenta czy stosowanego leczenia. Często błędnie uważa się, że tylko osoby leczone insuliną powinny regularnie kontrolować stężenie glukozy we krwi, a w przypadku leczenia lekami doustnymi, nie jest to aż tak istotne. To błąd. Bez samokontroli nie sposób nauczyć się funkcjonowania własnego organizmu ani osiągnąć cel leczenia, jakim jest długie życie z cukrzycą bez powikłań.**

Codziennie pomiary glikemii nie są oceną wystawianą za leczenie choroby, jak często wiele osób myśli, ale jest to droga do budowania swojego zdrowia poprzez lepsze poznanie własnego organizmu.

## Nowe możliwości kontroli glikemii

W Polsce samokontrolę ciągłą jeszcze prowadzi się w przeważającej mierze w oparciu o pomiar stężenia glukozy we krwi metodą tradycyjną, wymagająca pobrania kropli krwi z opuszki palca. Jednak coraz więcej pacjentów decyduje się na kontrolę za pomocą systemów do pomiaru glukozy w płynie śródtkankowym.

**Wieloletnie badania nad dokładnością tych systemów ostatecznie wykazały zbieżność wyników z metodą referencyjną czyli laboratoryjną i są równie dokładne okładne niż tradycyjne glukometry służące do pomiaru glukozy we krwi.** Zarówno pomiar glukozy z krwi jak i pomiar z płynu śródtkankowego służy do monitorowania stanu metabolicznego wyrażonego stężeniem glukozy osoby chorującej na cukrzycę.

## Korzyści płynące z monitorowania glikemii

- Zmiana stylu życia

Choć systemy do monitorowania glikemii w pierwszej kolejności dedykowane są osobom z cukrzycą typu 1 zwłaszcza dzieciom, to korzyści z ich stosowania można zaobserwować także w leczeniu pacjentów z cukrzycą typu 2. W codziennej praktyce diabetologicznej obserwujemy, jak u osób z cukrzycą typu 2 system monitorowania glikemii metodą skanowania

pomaga w rozwiązaniu wielu problemów. Najczęstsze korzyści ze stosowania systemów do monitorowania glikemii u osób z cukrzycą typu 2:

- Poprawa kontroli glikemii
- Obniżenia masy ciała
- Motywacja do zmiany nawyków żywieniowych
- Wzmocnienie poczucia bezpieczeństwa

Dzięki obserwacji profilu glukozy, który zmienia się pod wpływem posiłków, użytkownik sam zaczyna dobrać takie potrawy i takie wielkości porcji, które nie przyczynią się do znacznego wzrostu glukozy. Obserwacja własnego organizmu jest najlepszą drogą do kształtowania zachowań służących zdrowiu. Najczęściej stwierdzamy to w odniesieniu do sposobu żywienia, ale nie tylko. Wiele osób dzięki możliwości monitorowania glikemii nabiera motywacji do codziennej aktywności fizycznej,

## Ochrona przed niedocukrzeniami

Systemy wyposażone w alarmy hipoglikemii znajdują zastosowanie szczególnie u osób z nawracającymi niedocukrzeniami i nie odczuwających hipoglikemii. Także stosując jednak system monitorowania oparty o skanowanie można znacznie ograniczyć niedocukrzenia, przede wszystkim dzięki dodatkowej informacji jaka pokazuje się na ekranie urządzenia lub telefonu w formie tzw. strzałki trendu. Pozioma strzałka trendu wskazuje, że glukoza we krwi jest stabilna, kiedy strzałka skierowana jest w dół – jest to jednoznaczne z informacją

że glukoza obniża się nawet do 100 mg/godzinę. Wykorzystując wiedzę płynącą ze strzałek trendu można zapobiec niedocukrzeniu, zawczasu przyjmując niewielką ilość glukozy przy jeszcze prawidłowej wartości cukru. Ochrona przed niedocukrzeniem ma szczególne znaczenie u pacjentów z cukrzycą typu 2, którzy zwykle znacznie gorzej niż osoby młode odczuwają symptomy zbliżającego się spadku cukru, a przez to ich reakcje na hipoglikemię są opóźnione.

### Mniejsze ryzyko przewlekłych powikłań

Im więcej danych z samokontroli glikemii, tym łatwiej utrzymywać cukry w rekomendowanych granicach normy (które w przypadku pacjentów z cukrzycą typu 2 są dopierane indywidualnie) a to przekłada się na minimalizowanie ryzyka przewlekłych powikłań cukrzycy. Zaznaczyć należy, że powikłania rozwijają się nie tylko w efekcie przecukrzeń. Także częste hipoglikemie prowadzą do rozwoju powikłań, w szczególności w obrębie układu krążenia (udar, zawał); a to te właśnie powikłania są ogromnym wyzwaniem dla pacjentów z cukrzycą typu 2.

### Pomoc w dawkowaniu insuliny

Jedną z ważniejszych zalet stosowania systemów do monitorowania glikemii jest istotna pomoc w dostosowaniu dawki insuliny do codziennych potrzeb. Sensor być stosowany na stałe, zastępując pomiary glikemii z krwi, ale często wykorzystywany jest okresowo np. w sytuacji pogorszenia się wyników leczenia albo dodatkowych wyjazdów np. dziecka na wycieczkę szkolną.

Aby nauczyć się jak w pełni umiejętnie korzystać z systemów do monitorowania glikemii warto skontaktować się z lekarzem prowadzącym lub edukatorem, który pomoże w obsłudze systemu, zakładaniu sensora oraz interpretacji wyników dobowych profili glukozy. Można prowadzić rejestr posiłków i następnie przeanalizować z edukatorem/pielegniarką dawki insuliny programowane na posiłki. Okazuje się, że różnie kształtują się glikemie poposiłkowe w zależności od składu posiłku. Niektóre posiłki zwłaszcza mieszane i bogate w tłuszcze wymagają podania insuliny,



która będzie działała dłużej lub zaprogramowania na pompie insulinowej bolusa złożonego. Edukator lub lekarz prowadzący w oparciu o dobowe profile glikemii może pomóc przy określeniu indywidualnych zasad postępowania podczas wysiłku fizycznego.

### Podsumowanie

W podsumowaniu należy podkreślić, że codzienna obserwacja profilu glikemii prowadzona w oparciu o system do monitorowania może pomóc w poprawie lub nawet w rozwiązaniu kluczowych problemów zdrowotnych osób chorujących na cukrzycę. Stosowanie systemów może być pomocne w kształtowaniu nawyków żywieniowych osób z cukrzycą typu 2 i otyłością, w doborze jedzenia czy komponowania posiłków, tak aby nie dochodziło do długotrwałych przecukrzeń. Stosowanie ciągłego monitorowania pomaga w wzmacnianiu kompetencji dotyczących dawkowania insuliny, niwelowaniu lęku przed podaniem insuliny a przede wszystkim w indywidualnym dostosowaniu parametrów insulinowych, jak insulina bazalna, wskaźniki insulina-wymiennik czy dawka korekcyjna.

**prof. dr hab n.med. Ewa Pańkowska**

*Institut Diabetologii*

[www.institutdiabetologii.pl](http://www.institutdiabetologii.pl)

# Palący problem – Zgaga

**Istotę zgagi najlepiej oddaje jej łacińska nazwa pyrosis, pochodząca od słowa pyros, czyli ogień. Cofanie się kwasu solnego z żołądka do przełyku powoduje piekący ból. Jeśli zgaga zdarza nam się sporadycznie, prawdopodobnie jest wynikiem błędów dietetycznych i możemy radzić sobie z nią domowymi sposobami. Jeśli jest to problem nawracający, należy koniecznie zgłosić się z nim do lekarza i wdrożyć odpowiednie leczenie.**

Osoby doświadczające zgagi opisują ją najczęściej jako „palenie w przełyku”. Charakterystyczny ból w nadbrzuszu, w środkowej części klatki piersiowej, a niekiedy sięgający szyi i gardła to wynik nieprawidłowego działania dolnego zwieracza przełyku.

## **Przejedzenie, ciąża czy choroba?**

Zbyt słaby skurcz dolnego zwieracza przełyku pozwala na zarzucanie kwasu solnego z żołądka w kierunku przełyku, na który działa on drażniąco. Zgaga nie jest bólem permanentnym, ale pojawiającym się charakterystycznymi falami o mniejszej lub większej częstotliwości. Sporadycznie pojawiająca się zgaga to najczęściej efekt przejedzenia. Okresowo cierpią też na nią ciężarne, u których jest związana z rosnącym płodem i zmianami ciśnienia w jamie brzusznej. Wreszcie zgaga to główny objaw choroby refluksowej przełyku, którą koniecznie trzeba leczyć, ponieważ częste cofanie się kwaśnych treści żołądka powoduje uszkodzenia błony śluzowej przełyku (nadżerki), a to może prowadzić do zmian nowotworowych.

## **Nie dla kawy, soków i ostrych przypraw...**

Niezależnie, czy zgaga wynika z choroby refluksowej, czy pojawia się od czasu do czasu, należy zmodyfikować swoją dietę, by unikając sprzyjających zgadze pokarmów minimalizować ryzyko pojawienia się piekącego bólu. Produktami, które należy wykluczyć, są przede wszystkim napoje zawierające kofeinę (kawa, herbata, cola), napar z mięty, owoce cytrusowe

i soki, czekolada, potrawy tłuste i ostro przyprawione oraz alkohol.

Różne grupy pokarmów prowadzą do refluksu i zgagi poprzez różne mechanizmy działania. Przyczynami zarzucania kwasu solnego do przełyku są:

- Obniżenie ciśnienia w dolnym zwieracu przełyku (napar z mięty, kawa, mocna herbata, alkohol, czekolada);
- Opóźnienia opróżniania żołądka (czekolada, posiłki tłuste, produkty bogate w błonnik);
- Zwiększenia wydzielania soków żołądkowych (alkohol, kawa);
- Pobudzenia receptorów czuciowych w przełyku (ostre przyprawy, pomidory, owoce cytrusowe i soki).

Lista produktów zakazanych nie jest jednak skończona. Każda osoba doświadczająca zgagi powinna obserwować, po jakich pokarmach problem się nasila i je eliminować ze swojego jadłospisu. Niestety, bardzo często z jadłospisu należy wykluczyć zdrowe produkty, takie jak: kasza gryczana, sery żółte i pleśniowe, pomidory, paprykę, chrzan, warzywa cebulowe i strączkowe.

## **Sposobem w zgagę**

Najbardziej znanym domowym sposobem na radzenie sobie z piekącym bólem w przełyku jest picie zimnego chudego mleka lub niegazowanej wody mineralnej. Płyny te oczyszczają przełyk, splukując kwaśną treść żołądka, która się do niego przedostała, oraz ją neutralizują (mleko ma właściwości alkalizujące). Można też przetestować soki z marchwi,

buraka, rzodkwi i ogórka, które mają zasadowy odczyn i podobnie jak mleko zneutralizują kwas solny.

Jeśli wiemy, że mamy skłonność do zgagi, po posiłkach powinniśmy unikać schylania się, bo przy nie do końca sprawnym dolnym zwieraczu przełyku przy pozycji odwróconej łatwo dochodzi do cofania się kwasu solnego. Ryzyko pojawienia się zgagi można też minimalizować poprzez przyjmowanie odpowiedniej pozycji w czasie snu i odpoczynku. Przede wszystkim bezpośrednio po posiłkach nie należy się kłaść, a tym samym nie należy zbyt późno zjadać kolacji. Spać trzeba na dużej poduszce, która uniesie naszą głowę i przełyk o około 15-20 cm. Dzięki temu przełyk będzie sprawnie się oczyszczał w czasie snu, co ma wpływ na zmniejszenie objawów chorobowych.

**Małgorzata Marszałek**



### **Kiedy na badanie endoskopowe?**

Gastroskopia pozwala ocenić stopień zaawansowania zmian w śluzówce żołądka. Zalecana jest pacjentom po 40. roku życia, którzy zgłaszają problem powtarzającej się zgagi. Jeśli zgaga występuje u osoby młodej i niezbyt często, gastroskopia nie jest koniecznością.

### **Zgaga czy zawał?**

Czasami zgaga może być mylona z objawami niedokrwienia serca. Rozróżnić można je po tym, że objawy związane z chorobą wieńcową występują po wysiłku lub po wyjściu na zimne powietrze, zgaga natomiast jest zwykle związana z posiłkiem albo ze schylaniem się.

### **Rośliny polecane na zgagę (do przygotowania naparów):**

- imbir,
- kminek,
- anyżek,
- koper włoski,
- kardamon,
- prawoślaz lekarski.



# Przekąski – jak wybrać te zdrowe?

**Czasami mamy ochotę coś przekąsić, ale zamiast wybierać pożywną przekąskę, często wybieramy wygodę i to, co jest najszybciej dostępne w sklepie, jedząc słone lub słodkie smakołyki. Ale jeśli wybierzesz zdrową przekąskę, utrzymasz poziom cukru we krwi i zapobiegiesz przejadaniu się.**

Najważniejszą kwestią jest unikanie przeciężenia węglowodanów i wybranie przekąski do ok. 200 kalorii, najlepiej takie, które zawierają:

- źródła zdrowych tłuszczów
- są bogate w białko
- są bogate w błonnik

Zdrowe tłuszcze są bardzo dobre dla twojego serca. Poniżej kilka przekąsek o przybliżonej całkowitej zawartości tłuszczu, które zaspokoją poczucie głodu:

- ½ szklanki mieszanych orzechów i 1 sznurkowego sera – 21 g
- 1 szklanka wędzonego łososa na krakersach z wieloma nasionami – 7 g
- pół awokado ze wszystkimi przyprawami – 15 g

Przekąski wysokobiałkowe zawierają niezbędne aminokwasy i utrzymują stabilny poziom cukru we krwi. Oto kilka przykładów takich przekąsek:

- owoce z 2 łyżkami masła orzechowego – 8 g

- 1 duże jajko na twardo – 6 g
- 1 szklanka twarogu – 25 g
- garść migdałów, pekanów lub innych orzechów – około 15 g
- 1 szklanka pieczonej ciecierzycy – 15 g
- 1 duży kawałek suszonej wołowiny (bez dodatku cukru) – 7 g

Błonnik spowalnia wchłanianie cukru do krwiobiegu i również utrzymuje poziom cukru we krwi pod kontrolą. Przykłady przekąsek z zawartością błonnika:

- szklanka gotowanych płatków owsianych z bananem – 7 g
- 1 szklanka popcornu – 1,2 g
- garść jagód – 3,6 g
- 1 szklanka budyniu chia – 16 g
- mała garść migdałów lub pistacji – 4 g
- 1 szklanka surowych brokułów z 4 łyżkami hummusu – 6 g
- ¼ szklanki ciemnej czekolady (około pół batona) – 3 g





## Poniżej kilka przykładów jak możesz zamienić niezdrowe smakołyki na pełnowartościowe przekąski:

Zamiast	Możesz zjeść	Wielkość porcji	Kalorie	Plusy spożycia zdrowych przekąsek
batony kupione w sklepie, ciastka	mini frittaty (małe jajeczne omleczki)	1 mały omleczik	55	Jajka są dobrym źródłem białka, o niskiej zawartości węglowodanów.
frytki, chipsy	ciecierzyca pieczona i przyprawiona	¼ szklanki	75	Ciecierzycza zawiera 7 gramów białka w ¼ szklanki, zaspokajając głód na dłużej niż przekąski z pustymi kaloriami.
paczkowana kupna sałatka z tuńczyka z dużą ilością dodatków	sałatka z tuńczykiem	¼ szklanki	65	Tuńczyk w puszcze jest pełen zdrowych dla serca kwasów omega-3.

Często zdarza się, że po kolacji przed snem odczuwamy ochotę, aby coś jeszcze przekąsić. Możesz wypróbować wtedy następujące przekąski przed snem, aby pomóc kontrolować poziom cukru we krwi i zaspokoić głód przed snem.

- Garść migdałów lub orzechów – migdały zawierają również dużo witaminy E, natomiast orzechy są szczególnie bogate w kwasy omega-3 tłuszczowe.
- 1 jajko na twardo. Jajka są bogate w witaminy i pełne wysokiej jakości białka zwierzęcego.
- Ser nisko-tłuszczowy. Ser, nawet o niskiej zawartości tłuszczu, jest pełen białka.
- Małe marchewki, pomidory koktajlowe lub plastry ogórka. Posiadają one mało kalorii, tłuszczów i węglowodanów, oferując jednocześnie dużo witamin i minerałów.
- Hummus i seler. Ciecierzycza zawiera błonnik i białko, abyś był pełny przez całą noc.
- Jogurt grecki. Jogurt zawiera wapń i białko.
- Plasterki jabłka z masłem orzechowym. Masło orzechowe jest bogate w białko, błonnik i zdrowe tłuszcze, atrakcyjny profil odżywczy dla każdego, kto chce kontrolować poziom cukru we krwi. Jabłka zapewniają dużo witamin, przeciwutleniający i minerałów.

- Garść nasion. Nasiona są doskonałym źródłem białka, zdrowych tłuszczów i błonnika.

Wszyscy mamy czasami ochotę na małą przekąskę ale z rozsądkiem sięgaj po takie, które nie wpłyną poziom cukru we krwi, poprawią Twoje samopoczucie i jednocześnie zaspokoją Twój głód.

### Ciekawostki:

Jedz surowe warzywa – rozkładają się w jelicie grubym i tym samym zapewniają składniki odżywcze bakteriom ochronnym w jelicie grubym.

Zamień kolorowe napoje słodzone na koktajle owocowo-warzywne miksowane blenderem – w ten sposób zapewnisz sobie odpowiednią ilość błonnika, i lepszą florę bakteryjną jelit.

**Agnieszka Dylewska**  
Studentka Wyższej Szkoły  
Inżynierii i Zdrowia  
w Warszawie

# Jak odżywiać się przy cukrzycy typu 2

## – zasady diety diabetyka



Obecnie uważa się, że dieta osoby chorującej na cukrzycę powinna opierać się na zasadach zdrowego odżywiania, będąc tylko w niektórych punktach nieco bardziej restrykcyjną (kwestia cukrów prostych, które w przypadku diabetyków powinny być zupełnie wyeliminowane, u osób zdrowych – ograniczone). Stąd powoli odchodzi się od określenia „dieta cukrzycowa” na rzecz zdrowego modelu żywienia. Czy faktycznie wystarczy odżywiać się zdrowo, by mieć kontrolę nad poziomem cukru we krwi? Które produkty i składniki pożywienia powinny być u diabetyków nacenzone?

Na poziom cukru we krwi wpływ mają głównie trzy elementy:

- insulina i/lub leki doustne
- aktywność fizyczna
- spożywane posiłki. Leki oraz wysiłek obniżają poziom glukozy we krwi, jedzenie (głównie węglowodany) podnoszą glikemię. Cała sztuka polega na tym, aby umieć odpowiednio bilansować te trzy czynniki.

Skoro węglowodany podnoszą stężenie glukozy logicznym jest, że ich obecność w diecie powinna być limitowana.

### Węglowodany w diecie diabetyka

W diecie osoby chorej na cukrzycę ważna jest nie tylko ilość węglowodanów (ani za dużo, ani za mało), ale także ich jakość. Węglowodany dzieli się na szybko wchłaniające i wolno wchłaniające, czyli na takie które szybko podnoszą poziom cukru we krwi i takie, po których reakcja ta jest powolna.

Do węglowodanów, które wchłaniają się szybko zalicza się m.in.:

- miód
- soki owocowe
- owoce
- słodcyce
- syropy
- słodkie napoje
- mleko
- białe pieczywo

Do węglowodanów, które wchłaniają się wolno zaliczymy m.in.:

- grube kasze
- otręby pszenne
- pieczywo razowe,
- ciemny ryż,
- makarony razowe i ugotowane al dente.
- warzywa
- soki warzywne

Diabetycy powinni wybierać produkty, które wchłaniają się wolno, ponieważ zapobiega to niekorzystnym dla zdrowia, dużym wahanom glikemii oraz hiperglikemii po posiłkach. Jednak rodzaj węglowodanów to nie wszystko. Ważne jest, aby w jednym posiłku nie było ich za dużo. Trzeba zatem pilnować zalecanych przez lekarza ilości produktów takich jak pieczywo, ziemniaki, kasze czy makarony. A te są różne, rekomendowane indywidualnie dla każdego pacjenta, w zależności od jego wieku, aktywności fizycznej oraz masy ciała. Wielu pacjentów z cukrzycą typu 2 ma nadwagę, więc celem stosowanej diety jest nie tylko utrzymanie cukru w normie, ale i reedukacja nadprogramowych kilogramów.

Ważne jest to, by osoby chorujące na cukrzycę spożywały posiłki złożone, zawierające węglowodany, białko i tłuszcz. Tak skomponowany posiłek trawiony jest wolniej, przez co cukier po posiłku podnosi się w sposób powolny i stabilny. Dodatek białka i tłuszczu sprawia też, że siłą rzeczy jemy mniej węglowodanów, a to ona głównie podnoszą glikemię.

Chorujący na cukrzycę powinny unikać potraw słodkich (ryzyko hiperglikemii), słonych (nadmiar soli prowadzi do nadciśnienia tętniczego) i tłustych (ryzyko nadwagi i otyłości). Niestety dominująca obecnie w sprzedaży żywność wysoko przetworzona zazwyczaj zawiera bardzo dużo szkodliwych dla zdrowia substancji (cukru, solu, utwardzanych tłuszczów roślinnych). Dlatego zaleca się, aby wybierać żywność pełnowartościową, jak najmniej przetworzoną, zawierającą korzystny dla zdrowia błonnik, witaminy i mikroelementy.

### **Jak komponować posiłki przy cukrzycy?**

W diecie diabetyka na pewno powinny znaleźć się:

- ryby (nawet tłuste, gdyż są źródłem korzystnych dla zdrowia kwasów tłuszczowych),
- chude mięsa i wędliny (najlepiej przygotowywane samodzielnie),
- warzywa (szczególnie spożywane na surowo),
- w umiarkowanej ilości warzywa strączkowe,

- orzechy,
- makaron gotowany al dente,
- pieczywo razowe i pełnoziarniste,
- kasze, otręby
- oliwa z oliwek,
- produkty nabiałowe typu jogurty naturalne, chude twarogi, twarde sery (ser żółty – w ograniczonej ilości i tylko wtedy, gdy nie mamy nadmiaru kilogramów).

Wielu pacjentów skarży się, że zasady żywienia przy cukrzycy są trudne, a sama dieta droga. Niekoniecznie tak musi być. Wprawdzie ryby i dobrej jakości mięso do tanich nie należą, ale przecież nie musimy, a wręcz nie powinniśmy jeść ich codziennie. Coraz częściej zwraca się uwagę na to, że jako społeczeństwo spożywamy za dużo mięsa i wędlin. I wcale nie służy to naszemu zdrowiu. Dlatego, lepiej sięgać po nie rzadziej, ale wybierać gatunki lepszej jakości. Zamiast białka zwierzęcego warto sięgać po białko pochodzenia roślinnego (strączki, ciecierzycę, quinoa).

Najprostszą zasadą komponowania zdrowego menu brzmi – nigdy nie zapominaj o warzywach. Powinny być one dodatkiem do każdego posiłku. Warzywa są niskokaloryczne, zawierają sporo błonnika, dzięki czemu zapewniają uczucie sytości i regulują przemianę materii. Przy tym w większości mają niewielki wpływ na glikemię. Uważać należy jedynie na warzywa zawierające sporo skrobi, takie jak ziemniaki i strączki. Te drugie są za to dobrym źródłem białka.

### **Cukry proste w diecie diabetyka**

Prawidłowe żywienie przy cukrzycy wymaga rezygnacji z cukrów prostych, czyli między innymi ze słodzczy. Nie tylko podnoszą one poziom cukru we krwi, ale też są kaloryczne i sprzyjają tyciu. Jednak cukry proste to nie tylko ciastka i czekolada, ale też owoce. Wielu diabetyków zapomina o tym, że owoce są bogate we fruktozę, która podnosi glikemię równie szybko co glukoza. Dlatego owoce są dozwolone jedynie w niewielkich ilościach. Dziennie nie należy zjadać więcej niż 300 g owoców, dodatkowo ilość tę należy podzielić na trzy porcje po 100 g. Nie bez znaczenia jest

też rodzaj wybieranych owoców. Do tych bardziej polecanych diabetykom zalicza się truskawki, maliny, wiśnie, borówki, jabłka i gruszki. Niektórzy dietetycy zalecają też, by owoców nie jeść później niż do godziny 15. Wynika to z faktu, że ponieważ zawierają dużo fruktozy, dostarczają też sporej dawki energii. Jeśli zjadane są późnym popołudniem może okazać się, że nie zdążymy tej energii wykorzystać i zostanie ona zamieniona w tkankę tłuszczową.

Sacharozę, czyli cukier buraczany można ewentualnie zastąpić różnego rodzaju słodzikami (substancje sztuczne, zazwyczaj wielokrotnie słodsze od cukru), jednak ich stosowania ma tyle samo zwolenników, co przeciwników. Niektóre ze słodzików nadają się do wypieków, warto je wykorzystywać zamiast tradycyjnego cukru.



## Powstało nowe Koło Terenowe w Sosnowcu

Dnia 15.06.2020 odbyło się Zebranie Założycielskie Koła Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków, podczas którego został wybrany Zarząd Koła Terenowego w Sosnowcu. Do grona założycieli należą: Anetta Serafińska, Małgorzata Czyż, Sylwia Górską, Ewa Półtorak, Grzegorz Zdybał, Dariusz Botkowski oraz Krystian Lachowicz.

Za główny cel Koło Terenowe PSD w Sosnowcu ustaliło sobie zrzeszenie jak największej ilości osób z cukrzycą zamieszkujących w Sosnowcu i okolicach oraz ich bliskich, aby pokazać, że z cukrzycą da się żyć i cieszyć się tym życiem.

Zarząd Główny PSD serdecznie gratuluje utworzenia nowego Koła i życzy przede wszystkim

wytrwałości Pani Prezes oraz całemu Zarządowi w niełatwej czasami pracy społecznej na rzecz drugiego człowieka.



## XXIX Ogólnopolska Pielgrzymka Diabetyków na Jasną Górę

**Dnia 12.06.2020 odbyła się doroczna XXIX Pielgrzymka Diabetyków na Jasną Górę. Z powodu panujących obostrzeń epidemiologicznych w wydarzeniu wzięły udział jedynie delegacje z Oddziałów i Kół PSD. Pozostali łączyli się duchowo za pomocą mediów jasnogórskich.**

Przed godziną 11:00 poczty sztandarowe przekroczyły bramę klasztoru, aby uczestniczyć we mszy św., której przewodniczył abp Marek Jędraszewski – obecny metropolita krakowski. W słowie skierowanym do obecnych przed obliczem Czarnej Madonny przypomniał cytując Biblię „*Wiemy też, że Bóg z tymi, którzy Go miłują, Któż nas może odłączyć od miłości Chrystusowej? utrapienie, ucisk czy prześladowanie, głód czy nagość, niebezpieczeństwo czy miecz? - Jeżeli Bóg z nami któż przeciwko Nam?*” Po mszy św. odbyła się droga krzyżowa na wałach. Miała ona charakter przypomnienia historii sztandaru oraz działalności Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków – Zarządu Głównego.

Sztandar ma 29 lat – tyle samo co tradycja organizowania pielgrzymek na Jasną Górę. Został poświęcony 4 czerwca 1991 r. na lotnisku w Radomiu, podczas mszy św. celebrowanej przez Jana Pawła II. Po mszy wręczono legitymację członkowską z nr 1 dla Ojca Świętego i legitymację nr 2 dla kustosa sanktuarium w Kałkowie Czesława Wali.

Sztandar towarzyszył uczestnikom podczas Drogi Krzyżowej symbolizując wszystkich chorych na cukrzycę, niemogących wziąć udziału w modlitwie.

W tym roku nie mógł być z nami osobiście kapelan PSD Mirosław Danielski, drogę krzyżową na wałach poprowadził prezes Koła PSD w Drzewicy Włodzimierz Pomykała. Na zakończenie prezes Zarządu Głównego Anna Śliwińska podziękowała wszystkim obecnym za zaangażowanie, przekazała pozdrowienia i życzenia od kapelana oraz zaprosiła na XXX jubileuszową pielgrzymkę na Jasną Górę w 2021 r.

Źródło: PSD Drzewica/Świętokrzyscy Diabetycy



# Seniorze nie jesteś sam

**19 czerwca 2020 roku w „Zajeździe Jurajskim” pośród lasów w Dąbrowie Górniczej, pomimo deszczowej pogody, odbyło się pierwsze z zaplanowanych spotkań pod hasłem „Seniorze nie jesteś sam” zorganizowane przez Śląski Oddział Wojewódzki Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków.**

Udział w nim wzięło 72 seniorów, powyżej 60-ego roku życia. Podczas spotkania Seniorzy otrzymali „Pakiety senioralne” oraz książkę Sobiesława Zasady, całość ufundowana przez Ogólnopolski Głos Seniora z Krakowa. Diabetycy od Zarządu Głównego PSD otrzymali książkę pod redakcją prof. Jana Tatonia o cukrzycy, od Firmy SIMEA BEAUTY Magdaleny Kwiecień oraz Senator Beaty Małeckiej-Libera komplet witamin od Firmy VIN SVIN naturalne mydélka z nanosrebrem, a od PKO BP firmowe gadzety.

Szczególnie dziękujemy Pani Danusi Lech ze Stowarzyszenia Rodzin w Kryzysie za zorganizowanie paczek żywnościowych dla potrzebujących, okraszonych przytulankami dla wnuczków. Zabawa przy grillu była rewelacyjna. Uczestnicy odżyli po tylu miesiącach domowego „aresztu”. Seniorzy stwierdzili, że tego im było bardzo potrzeba. Podobne spotkanie już niedługo odbędzie się dla w Sosnowcu, organizuje je nowo powstałe Koło Terenowe PSD.



# **DOŁĄCZ DO NASZEGO STOWARZYSZENIA Razem różnie!**

Więcej informacji:  
Polskie Stowarzyszenie Diabetyków  
Zarząd Główny  
ul. Wiosny Ludów 77  
02-495 Warszawa  
tel: 22 668 47 19  
[www.diabetyk.org.pl](http://www.diabetyk.org.pl)



**POLSKIE STOWARZYSZENIE  
DIABETYKÓW**

# Nowy system OneTouch® Delica® Plus

zaprojektowany do niemal  
bezbolesnych pomiarów  
stężenia glukozy we krwi



NOWOŚĆ

- Precision Guidance Technology umożliwia bardziej precyzyjne i delikatniejsze nakłucie\*
- 13 poziomów głębokości umożliwia lepszą kontrolę†
- Bardzo cienkie ostrza (30G) z silikonową powłoką zapewniają delikatne nakłucie skóry

8 na 10 pacjentów zgodziło się ze stwierdzeniem, że badanie wykonywane przy użyciu nakłuwacza OneTouch® Delica® Plus było mniej bolesne niż badanie z użyciem innych nakłuwaczy‡



Kompatybilny z ostrzami  
OneTouch® Delica®  
i OneTouch® Delica® Plus

\* Około 52% lepsza kontrola wibracji w porównaniu z systemem OneTouch® Delica®.  
† W porównaniu z systemem OneTouch® Delica®.  
‡ Na podstawie ankiety przeprowadzonej w USA w 2018 r., w której uczestnicy korzystali z systemów OneTouch® Delica® i OneTouch® Delica® Plus oraz przekazali informacje zwrotne na temat porównania ich z obecnie stosowanymi nakłuwaczami.  
© LifeScan Europe GmbH 2019 - CO/DPL/0219/0013a.

**ONETOUCH®**  
every touch is a step forward™