

# CUKRZYCA



POLSKIE  
STOWARZYSZENIE  
DIABETYKÓW



International  
Diabetes  
Federation

BIULETYN INFORMACYJNY  
POLSKIEGO  
STOWARZYSZENIA  
DIABETYKÓW

kwiecień 2019

**Wielkanoc  
diabetyka**

**Polaków nie stać  
na właściwe  
leczenie cukrzycy**

**Słodka Julka**

## Wesołych Świąt



# Uwaga!!! Chorzy na cukrzycę mogą mieć wzdęcia!

## Czy wiesz, że .....

- objawy kliniczne wskazujące na zaburzenia czynności przewodu pokarmowego odnotowano u około **40-75%** chorych na cukrzycę<sup>1</sup>.
- **wzdęcia mogą być efektem ubocznym stosowania różnych leków na receptę, w tym leków na cukrzycę, takich jak:**
  - metformina<sup>2</sup>
  - inhibitory alfa-glukozydazy (np. akarboza)<sup>2</sup>
- **Espumisan®** nie zawiera cukru może być również zażywany przez osoby chore na cukrzycę i pacjentów z zaburzeniami trawienia cukrów.



## Do wzdęcia na wzdęcia!



NAZWA PRODUKTU LECZNICZEGO: ESPUMISAN, 40 mg, kapsułki SIŁAD JAKOŚCIOWY I BŁOGOSŁYNY. Każda kapsułka zawiera 40 mg symetykonu (Simethiconum). Substancje pomocnicze o szkodliwym działaniu: metylu parahydroksybenzoesas (E 214) 0,28 mg, żółty pigment żółty FCF (E 110) 0,002 mg. POSTAC FARMACEUTYCZNA: żółtywno kapsułki, prawie okrągłe, 10x8, miękkie, o gładkiej powierzchni i widocznej spłóźnie. Zawartość kapsułek jest bezbarwna i może być lekko mętna. WSKAZANIA DO STOSOWANIA: w leczeniu objawowym dolegliwości żołądkowo-jelitowych związanych z gromadzeniem się gazów, np.: wzdęcia; w przypadku wzmożonego powstawania gazów w okresie poporodowym; pomocniczo w badaniach diagnostycznych oraz leczenia, np. w badaniach radiologicznych i ultrasonograficznych oraz gastroscopii. Espumisan wskazany jest do stosowania u dzieci w wieku powyżej 6 lat, młodzieży i dorosłych. PRZECIWSKAZANIA: Nadwrażliwość na substancję czynną, żółty pigment żółty FCF (E 110), metylu parahydroksybenzoesas (E 214) lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. PODMIOT ODPOWIEDZIALNY POSIADAJĄCY POZWOLENIE NA DOPUSZCZANIE DO OBROTU: Berlin-Chemie AG, Gliwicka 125, 13489 Berlin, Niemcy. Ostatnia aktualizacja: 07.2016. Informacja konsumencka: BERLIN-CHEMIE/MIENARINI POLSKA Sp. z o.o. ul. Cybernetyki 7E, 02-677 Warszawa, tel. 22 566 21 00

1. Drawaswił J, Witkowska-Jankowska M. Pediatra Współczesna. Gastroenterologia, Hepatologia i Żywienie Dziecka 2004; 6(4): 351-5; 2. Białczyk F. Medycyna i Życie 2010; vol. 3 nr 2(8): 14-23; \*IMS Health, SAS Antiflatulencja, MAJ/12/2016

Opisowane: stycznia 2017. PL-ESP-2017-C1-S-P/INT

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

*Pogodnych, słonecznych i radosnych  
Świąt Wielkiej Nocy,  
pełnych wiary i nadziei w zwycięstwo  
Dobra nad złem  
oraz rodzinnych spotkań  
przy świątecznym stole*

*życzą:  
Anna Śliwińska – Prezes  
oraz  
Biuro ZG PSD i Redakcja*



## **SŁODKIE NOWINKI**

Protest przeciwko likwidacji specjalizacji diabetologicznej .....	4
Polaków nie stać na właściwe leczenie cukrzycy ....	6
Nowoczesne terapie a powikłania – debata z udziałem PSD .....	8

## **WARTO WIEDZIEĆ**

Wielkanoc diabetyka .....	10
Co to jest stres oksydacyjny? .....	12
Olej kokosowy w kuchni – poznaj fakty .....	14

## **Z ŻYCIA PSD**

Szkolenie dla nauczycieli na Podlasiu .....	16
Święto Babci i Dziadka w Podleszanach .....	18
Bieg WOŚP w Stalowej Woli .....	18
Finał akcji „Słodka Julka” .....	20

## Protest przeciwko planom likwidacji specjalizacji diabetologicznej

W ostatnim czasie pojawiły się niepokojące doniesienia o tym, że w nowelizowanej ustawie o zawodzie lekarza i lekarza dentysty, obok wielu innych specjalizacji, ma również zostać zlikwidowana diabetologia.

Zmiana ta byłaby bardzo niekorzystna dla chorych na cukrzycę w naszym kraju. Polskie Stowarzyszenie Diabetyków wystosowało do Ministra Zdrowia swój zdecydowany sprzeciw oraz apel o wycofanie się z tego zamiaru:



**POLSKIE STOWARZYSZENIE DIABETYKÓW  
ZARZĄD GŁÓWNY**

**ORGANIZACJA POŻYTKU PUBLICZNEGO**

CZŁONEK INTERNATIONAL DIABETES FEDERATION



Nr rejestru DB-17/092

Warszawa, 26.02.2017 r.

**Szanowny Pan Minister  
Łukasz Szumowski  
ul. Miodowa 15  
00-952 Warszawa**

Szanowny Panie Ministrze,

Pacjenci diabetologiczni w Polsce czują się bardzo zaniepokojeni doniesieniami medialnymi na temat planów zlikwidowania diabetologii jako specjalizacji podstawowej, w związku z planowaną nowelizacją ustawy o zawodzie lekarza i lekarza dentysty.

Skala zachorowalności na cukrzycę z roku na rok zwiększa się. Od lat mówi się o cukrzycy jako chorobie cywilizacyjnej, która przyjęła skalę epidemii. Jest to bardzo poważna choroba, która nieodpowiednio leczona lub bagatelizowana niesie za sobą poważne konsekwencje w postaci licznych powikłań, będących nie tylko ogromnymi dramataми ludzkimi, ale także zjawiskami powodującymi znaczące koszty dla budżetu Państwa.

Pacjenci nie wyobrażają sobie, aby przy i tak niełatwym dostępie do lekarzy diabetologów, dodatkowo pogarszano im tę dostępność poprzez utrudnianie drogi kształcenia specjalistów. Przeciwnie, przy rosnącej w takim tempie liczbie nowych zachorowań zarówno na cukrzycę typu 1, jak i typu 2 osób w każdym wieku (od najmłodszych do najstarszych obywateli naszego Kraju), Państwo Polskie powinno zadbać o utrzymanie tej specjalizacji i jej rozwijanie poprzez zwiększanie liczby lekarzy.

Bardzo prosimy Pana Ministra oraz powołany Zespół ds. nowelizacji ustawy o pozostawieniu diabetologii jako podstawowej specjalizacji lekarskiej, dla dobra wielomilionowej grupy polskich diabetyków, jak i całego społeczeństwa. Już kilkakrotnie w przeszłości propozycje likwidacji tej specjalizacji były rozważane, jednak za każdym razem eksperci dochodzili do słusznego wniosku, że diabetologia musi pozostać odrębną, podstawową specjalizacją. Wyrażamy głęboką nadzieję, że tak stanie się i tym razem

Anna Śliwińska

*Anna Śliwińska*

Prezes Zarządu Głównego

Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków

# Cukrzyca?

# Ból stawów?

# Problemy kardiologiczne?

**Dowiedz się więcej o nowej,  
bezpłatnej ofercie:**

- Badań wątroby FibroScan®
- Badań kontrolnych krwi
- Konsultacji lekarskich

**Szczegóły i zapisy  
pod numerem infolinii:**

**tel. 22 223 17 21**



**SYNEXUS**

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

\* w skład pakietu badań krwi wchodzi:  
lipidogram, morfologia, kreatynina, glukoza,  
hemoglobina glikowana, ALT, AST, albumina

\*\* badania i konsultacje prowadzone są w placówkach  
Centrum Medycznego Synexus w Częstochowie, Gdańsku,  
Gdyni, Katowicach, Łodzi, Poznaniu, Warszawie i Wrocławiu



# Polaków nie stać na właściwe leczenie cukrzycy

W trakcie debaty zainicjowanej przez Polskie Stowarzyszenie Diabetyków pt. „Leczenie cukrzycy w Polsce 2019: stan rzeczywisty, realne koszty, bariery i szanse”, która odbyła się 20 lutego 2019 roku w Warszawie, zaprezentowano wyniki ankiety przeprowadzonej na grupie 733 diabetyków z cukrzycą typu 1 i 2.

Ponad połowa ankietowanych stwierdziła, że miesięczne wydatki związane z cukrzycą stanowią ponad 10% ich budżetu domowego. Ponad 62% pytanych w przeszłości z powodów finansowych zrezygnowało z zakupu z zalecanego przez lekarza leku, badania albo artykułu medycznego, związanego z terapią cukrzycy. Blisko 80% ankietowanych przyznało, że optymalna, nowoczesna terapia cukrzycy jest poza zasięgiem ich możliwości finansowych.

– *W perspektywie długofalowej nie unikniemy zwiększenia wydatków na profilaktykę i terapię cukrzycy, ale już dziś można i trzeba efektywnie alokować środki w ramach dostępnego finansowania. Sytuacja polskich diabetyków jest nie tyle nieoptymalna, ile wymagająca pilnych i konstruktywnych zmian. Polscy pacjenci od wielu lat bezskutecznie ich wyczekują – dziś wielu diabetyków nie stać na właściwe leczenie cukrzycy. Najwyższy czas na zdefiniowanie konkretnych rozwiązań i podział zadań pomiędzy wszystkimi stronami zaangażowanymi w organizację opieki zdrowotnej w obszarze diabetologii w Polsce – mówi Anna Śliwińska, Prezes Zarządu Głównego Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków.*

## Budżet diabetyka

W styczniu 2019 roku Polskie Stowarzyszenie Diabetyków skierowało do swoich członków i diabetyków aktywnych na pacjenczkich portalach diabetologicznych anonimową ankietę pt. „Ile kosztuje mnie cukrzyca?”. W okresie jednego miesiąca na ankietę odpowiedziało 733 diabetyków z cukrzycą typu 1 i typu 2.

Celem ankiety było poznanie odpowiedzi na pytania:

- Jaki jest miesięczny koszt leczenia cukrzycy w kontekście budżetu domowego rodziny diabetyka?
- Czy diabetyków stać na optymalne leczenie cukrzycy, zgodne z zaleceniami lekarzy?
- Czy pacjenci mogą sobie pozwolić na wybór i stosowanie nowoczesnych terapii cukrzycy?

Na pytanie: jaką kwotę miesięcznie wydają na leki, które stale przyjmują w związku z cukrzycą i chorobami towarzyszącymi? przedział: 0-100 złotych wskazało 19,9% ankietowanych, 100-200 złotych wskazało 37,1% ankietowanych, zakres: 200-300 złotych podało 20,7%, a 300 złotych i więcej wskazało 22,2% ankietowanych diabetyków.

Zapytani: jaką kwotę miesięcznie wydają na dodatkowe badania/leczenie/opiekę/artkuły medyczne związane z cukrzycą i chorobami towarzyszącymi (oprócz stale przyjmowanych leków), 42,6% ankietowanych odpowiedziało: od 0 do 100 złotych, 23,5% respondentów: 100-200 złotych, 10,1% ankietowanych: 200-300 złotych a 23,9% diabetyków: 300 złotych i więcej.

Ankietowani na pytanie: jaki procent budżetu domowego mojej rodziny stanowią wydatki związane z cukrzycą (leki, badania, artykuły medyczne, zabiegi, inne)? odpowiedzieli: 10% pytanych: 0-2%, 20,9% pytanych: 2,5%, 16,1% pytanych: 5% i więcej, 53,1% pytanych: 10% i więcej.

Diabetycy zapytani: czy w przeszłości zdarzało się, by z powodów finansowych zrezygnowali z zalecanego przez lekarza leku/badania/artkułu medycznego, związanego z terapią cukrzycy? stwierdzili: nie: 37,5%, tak: 62,5%.

Na pytanie: czy uważam, że optymalna, nowoczesna terapia cukrzycy w moim przypadku jest w zasięgu/poza zasięgiem moich możli-



wości finansowych odpowiedzieli: 20,3% ankietowanych: w zasięgu moich możliwości finansowych, 79,7% poza zasięgiem moich możliwości finansowych.

– *Moje leczenie pochłania nawet ponad 500 złotych miesięcznie, ponieważ na wiele leków, które stosuję, nie ma refundacji i jestem zmuszona płacić 100% ceny. Z renty 1093 złote muszę wykupić leki – na cukrzycę ale też na inne schorzenia, związane z moją chorobą, muszę także utrzymać dietę – mówi Hanna Wycech z Sokółowa Podlaskiego, pacjentka z cukrzycą typu 1, chora od 54 lat.*

– *W moim przypadku leczenie pochłania miesięcznie około 200-300 złotych, ale z renty 870 złotych dokładam jeszcze do leczenia żony. Wszystko odbywa się kosztem żywienia, ubrania, naszego standardu życia – mówi Zygmunt Wycech, mąż Pani Hanny, u którego 7 lat temu zdiagnozowano cukrzycę typu 2.*

### Wspólne rozwiązania

– *Nowoczesne leki przeciwcukrzycowe to skuteczniejsza kontrola cukrzycy i zmniejszenie ryzyka rozwoju groźnych dla życia i zdrowia powikłań. Obecnie brak refundacji innowacyjnych terapii istotnie ogranicza grupę chorych, którzy mogliby z nich korzystać – pacjenci o niższych dochodach pozbawieni są możliwości leczenia choroby stosownie do swoich potrzeb zdrowotnych. Część naszych pacjentów wyraża wręcz opinię, że chcieliby „doczekać” do 75-tego roku życia, by mieć szansę na choć część darmowych leków np. kardiologicznych czy hipolipemi-*



*zujących koniecznych do leczenia powikłań cukrzycy. To smutna i niepokojąca sytuacja – mówi dr hab. n. med. Przemysław Witek, Kierownik Kliniki Gastroenterologii, Endokrynologii i Chorób Wewnętrznych Wojskowego Instytutu Medycznego.*

*W perspektywie długofalowej nie unikniemy zwiększenia wydatków na profilaktykę i terapię cukrzycy, ale już dziś można i trzeba efektywnie alokować środki w ramach dostępnego finansowania. Sytuacja polskich diabetyków jest nie tyle nieoptymalna, ile wymagająca pilnych i konstruktywnych zmian. Polscy pacjenci od wielu lat bezskutecznie ich wyczekują – dziś wielu diabetyków nie stać na właściwe leczenie cukrzycy.*

*Najwyższy czas na zdefiniowanie konkretnych rozwiązań i podział zadań pomiędzy wszystkimi stronami zaangażowanymi w organizację opieki zdrowotnej w obszarze diabetologii w Polsce – mówi Anna Śliwińska, Prezes Zarządu Głównego Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków.*



## Nowoczesne terapie a powikłania – debata z udziałem PSD

**Cukrzyk po zawale jest jak pacjent onkologiczny. Dlatego trzeba zrobić wszystko, by zapobiegać powikłaniom – przekonywali uczestnicy debaty „Innowacyjne technologie, terapie, rozwiązania”, zorganizowanej w ramach akcji „Rzeczpospolitej” Zmierz cukier.**

Co drugi pacjent z cukrzycą, który przeszedł zawał, nie dożywa kolejnych pięciu lat. Podobne statystyki dotyczą tylko pacjentów chorych na nowotwory złośliwe. Dlatego warto się zastanowić nad zwiększeniem dostępności do terapii, które ograniczają ryzyko następstw cukrzycy. Do takiego wniosku doszli uczestnicy debaty „Rzeczpospolitej”.

### Niezwykły postęp w leczeniu cukrzycy

Powikłania sercowo-naczyniowe, takie jak zawał serca czy udar mózgu, to wciąż największy problem chorych na cukrzycę. Chociaż, jak mówi konsultant krajowy w dziedzinie diabetologii prof. Krzysztof Strojek, na przestrzeni ostatnich 20–30 lat odnotowano zdecydowany spadek liczby powikłań mikroangiopatycznych, prowadzących do ślepoty czy uszkodzenia nerwów, pozostaje wiele do zrobienia, jeśli chodzi o inne następstwa cukrzycy. – Niedawno ukazała się praca, według której 70 proc. cukrzyków z 10-15-letnim czasem trwania choroby, a więc wtedy, gdy pojawiają się powikłania, nie ma żadnych zmian na dnie oczu. Jeżeli jednak chodzi o powikłania sercowo-naczyniowe, to przed nami wciąż daleka droga – mówił prof. Krzysztof Strojek, kierownik III Katedry i Oddziału Klinicznego Kardiologii Śląskiego Uniwersytetu Medycznego. Jak mówił dr n. med. Krzysztof Chlebus z I Katedry i Kliniki Kardiologii Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego, współautor raportu „Cukrzyca. Ukryta pan-

demia. Sytuacja w Polsce. Edycja 2014”, na leczenie powikłań wydajemy drugie tyle, co na leczenie samej cukrzycy. W latach 2009-2013 wzrosły one ponaddwukrotnie – z 840 mln w 2009 do powyżej 2 mld w 2013 r. – 70 proc. tych wydatków generują powikłania sercowo-naczyniowe, będące następstwem źle kontrolowanej glikemii. Każdy lekarz wie, że cukrzyk to pacjent wysokiego ryzyka, który ma takie same ryzyko incydentów sercowo-naczyniowych jak pacjent po zawale, a ryzyko zgonu dwu-, trzykrotnie większe niż pacjent bez cukrzycy. Jeszcze gorzej jest w przypadku kobiet – u diabetyczki ryzyko zgonu wzrasta trzy do pięciu razy – mówił dr Chlebus. – Duży potencjał redukcji incydentów sercowo-naczyniowych mają nowe leki – inhibitory SGLT-2. Zgodnie z badaniem LIDER, ich stosowanie powoduje o 22 proc. mniej zgonów wśród cukrzyków z powodów sercowo-naczyniowych i redukcję zawałów czy udarów aż o 11 proc. Prócz kontroli glikemii, a więc poprawy komfortu życia pacjentów, przynoszą też wymierne korzyści w postaci redukcji kosztów powikłań – mówił dr Chlebus. – Pytanie, na co może pozwolić sobie system płatnik publiczny. Jednak technologicznie czy farmakologicznie stajemy w obliczu znaczących zmian w możliwościach leczenia – mówił dr Chlebus.

### Nadzieja na nowe leki do końca kadencji

Brak dostępu do nowoczesnego leczenia od-



czuwają również pacjenci. – Mówimy zarówno o dorosłych z cukrzycą typu 1, którzy po ukończeniu 26. roku życia nie mogą już liczyć na refundację dostępnych technologii, jak i o chorych z cukrzycą typu 2, od początku pozbawionych dostępu do nowych substancji – mówiła prezes Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków Anna Śliwińska.

Maciej Miłkowski, wiceminister odpowiedzialny za politykę lekową zapewnił, że resort od dawna skłania się ku nowocześniejszym sposobom monitorowania glikemii niż za pomocą pasków do glukometru, które generują spore koszty dla systemu, jednak producent nowoczesnych urządzeń nie zdecydował się na obniżkę ceny, która pozwoliłaby mu przejąć znaczną część rynku. – Tymczasem Polska jest bardzo dużym krajem, w którym warto sprzedawać. Pokazuje to chociażby szereg sytuacji, w których firmy postawiły przed alternatywą: znacznie obniżyć cenę albo w ogóle nie uzyskać refundacji w Polsce, decydując się na obniżkę. Można więc oczekiwać, że zakres leków na cukrzycę w refundacji się powiększy. Na razie w re-

fundacji nie ma nowych leków, ale mam nadzieję, że do końca kadencji to się zmieni – mówił wiceminister.

Anna Śliwińska podkreśliła, że refundacja nowoczesnych terapii to nie koszt, ale inwestycja, która pozwoli uniknąć w przyszłości ogromnych wydatków związanych z leczeniem powikłań. A mówienie o kosztach pacjenci odbierają jako próbę oszczędzania akurat na nich: – Gdy mówi się o pacjentach onkologicznych czy kardiologicznych, pojawia się przekaz, również ze strony decydentów, że im się należy bardziej. Tymczasem rokowania w diabetologii w pewnych przypadkach są cięższe niż w onkologii i ciężko jest ważyć, którym pacjentom należy się bardziej. Tymczasem cukrzyca, tak często pomijana, muszą z własnej kieszeni wydawać spore sumy na zakup leków, które w Polsce są dostępne, ale nierefundowane. Dlatego zapowiedź ministra Miłkowskiego, że jeszcze w tej kadencji w tym obszarze może się coś zmienić, jest dla nas bardzo istotna – podkreśliła prezes Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków.

Źródło: Rzeczpospolita

CAVETPHARMA®



suplement diety  
**MORWA BIAŁA** +  
**forte**

- morwa biała + cynamonowiec + chrom + witamina B<sub>12</sub>
- dla osób dbających o ilość cukrów przyjmowanych wraz z pożywieniem<sup>1,2,3</sup>
- dla osób dbających o utrzymanie prawidłowego poziomu cukru we krwi<sup>1,2,3</sup>
- 60 tabletek = 2 miesiące stosowania

WYPRODUKOWANO  
W POLSCE



Ekstrakt z liści morwy białej może przyczynić się do utrzymania zrównoważonego metabolizmu węglowodanów w organizmie człowieka<sup>1</sup>. Ekstrakt z kory cynamonowca przyczynia się do utrzymania prawidłowego poziomu cukru we krwi.<sup>2</sup> Chrom pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu glukozy we krwi.<sup>3</sup>

**600** mg

EKSTRAKTU Z MORWY BIAŁEJ  
W 1 TABLETCE!  
TYLKO 1 TABLETKA DZIENNIE!

Morwa Biała Plus FORTE suplement diety polskiej firmy Avet Pharma dostępna jest w aptekach i sklepach zielarskich. Opakowanie zawiera 60 tabletek powlekanych!

Jeśli w najbliższej aptece jest niedostępna, poprosz farmaceutę aby ją dla Ciebie zamówił – podaj kod BŁOZ 3213121.



avetpharmasklep.pl

suplement diety



# Wielkanoc diabetyka

**Wielkanoc to święto, podczas którego na polskich stołach goszczą tradycyjne, ale wysokokaloryczne, pełne tłuszczu i węglowodanów potrawy. Nawet zdrowym osobom trudno jest zachować dietę i umiar w spożywaniu świątecznych posiłków: żurku, licznych mięs czy też jajek w różnej postaci. Kuszą także wielkanocne mazurki obficie nadziewane masą kajmakową oraz babki wielkanocne oprószone cukrem pudrem. Spędzanie świąt w rodzinnym gronie przy suto zastawionym stole potęguje chęć smakowania potraw i wznoszenia wspólnych toastów. Zmagając się z cukrzycą, warto dużo wcześniej przygotować wielkanocny jadłospis, aby mieć do wyboru zdrowe, apetyczne potrawy, których smakiem można cieszyć się bez wyrzutów sumienia i bez obaw o ich indeks glikemiczny. Co najważniejsze – nie jest to wcale trudne!**

## **WW i WBT: jak się nie pogubić w istotnych wskaźnikach?**

Skróty WW i WBT powinny być dobrze znane każdemu diabetykowi: pierwszy oznacza wymiennik węglowodanowy, drugi to zaś wymiennik białkowo-tłuszczowy. Oba wymienniki zostały opracowane po to, aby osoby zmagające się z cukrzycą mogły łatwiej i efektywniej planować swoją dietę bez obaw o wahania glikemii. W internecie oraz w licznych publikacjach dotyczących jadłospisów u cukrzyków, zawarte są gotowe tabele z przelicznikami. Czasami jednak, np. w czasie świąt, sięgamy po produkty bardziej nietypowe, które mogą wymagać własnych obliczeń.

Wymiennik węglowodanowy to równoważność 10 g węglowodanów przyswajalnych (bez błonnika). Wskaźnik ten opracowano obliczając, jakie ilości produktów zawierają po 10 g węglowodanów. Wymiennik białkowo-tłuszczowy to z kolei odpowiednik 100 kcal pozyskiwanych z białka lub tłuszczu.

### **Przy obliczaniu WBT warto zapamiętać, że:**

- 1 WBT = 100 kcal z tłuszczów i białka
- 1 g białka = 4 kcal
- 1 g tłuszczu = 9 kcal
- 1 g węglowodanów = 4 kcal

Przykładowo: jedna porcja kiełbasy białej Morliny (100g) ma 273 kcal, w tym:

- 11 g białka
- 3,20 g węglowodanów
- 24 g tłuszczu
- 2 g soli

### **WW:**

100 g kiełbasy = 3,20 g węglowodanów  
 $WW = 3,20/10 = 0,32 WW$

### **WBT:**

Kalorie z węglowodanów:  $3,20 \times 4 = 12,8$  kcal  
Całkowita kaloryczność 273 kcal – kalorie z cukrów (12,8 kcal) = ~ 260 kcal  
260 kcal to 2,6 WBT

Jedna porcja kiełbasy białej to zatem 0,32 WW i 2,6 WBT

## Przed wszystkim: konsultacja z lekarzem

Wartości wymienników dla każdego diabetyka są ustalane indywidualnie przez lekarza na podstawie mierzonej glikemii. Aby móc dobrze zaplanować świąteczne menu, warto zadbać o odpowiednie badania, szczególnie jeśli poprzednie były wykonywane w dużym odstępie czasowym. Lekarz prowadzący udzieli również dokładnych informacji na temat tego, czy więcej posiłków spożywać rano, czy też równomiernie rozłożyć swój jadłospis. Choć internet jest nieocenionym źródłem wiedzy, zawsze na temat diety należy przede wszystkim konsultować się ze swoim lekarzem, który pomoże rozwiązać wszelkie wątpliwości i wyjaśnić, z jakich wskaźników korzystać.

Również dieta dla osób zmagających się z cukrzycą typu 1 i 2 może się od siebie różnić. Nieraz od ilości spożywanych posiłków zależy również przyjmowanie leków czy insuliny.

## Kuchenne rewolucje dla diabetyków

Dieta dedykowana diabetykom niewiele różni się od tej, którą zachowują wszystkie zdrowe osoby dbające o zbilansowane, zdrowe posiłki. Należy zwrócić uwagę na to, aby produkty były jak najmniej przetworzone, a ich skład jak najkrótszy. Podstawą posiłków powinny być razowe makarony, kasze, surowe bądź gotowane na parze zielone warzywa, kiszonki, a także sezonowe owoce o małej zawartości cukru (nie wskazane są banany, winogrona czy słodkie odmiany jabłek). Zgodnie z zaleceniami WHO, warto ograniczać spożycie mięsa i maksymalnie 3-razy w tygodniu sięgać po chude części kurczaka bądź indyka ze zrównoważonych, ekologicznych i zaufanych hodowli.

Smażone mięsa podawane na obiad warto zastąpić lekkimi, duszonymi na parze potrawkami drobiowymi bądź pieczonymi w piekarniku burgerami wegetariańskimi, np. z kaszy jaglanej i warzyw: buraków czy kalafiora z dodatkiem szpinaku lub siemienia lnianego bogatego w błonnik. Zamiast tradycyjnych kotletów smażonych na oleju, można zaserwować także niepanierowane, pieczone ryby bogate w kwasy omega 3. Dobrym pomysłem jest zamiana niewskazanych w diecie diabetyka ziemniaków na kasze, brązowy ryż, bądź po prostu ciemne pieczywo. Co szczególnie ważne w kontekście Wielkanocy, diabetycy powinni unikać majo-

nezu, musztardy i innych sosów na ich bazie. Można zastąpić je np. niskotłuszczowym jogurtem naturalnym z dodatkiem chrzanu bądź koperku i sezonowych ziół.

Wielkanoc nieodłącznie kojarzy się z jajkami: osoby zmagające się z cukrzycą powinny zrezygnować ze spożywania żółtka i sięgać tylko po białko – również w paście jajecznej czy w żurku. W przypadku zup, warto zastąpić mięsne wywary warzywnym bulionem. Tradycyjne mięsne paszety śmiało można zamienić na te wegańskie i wegetariańskie złożone z selera, marchewki czy pietruszki.

## Cukier – poskromienie cichego zabójcy

Podczas polskich świąt na stole nie może zabraknąć deserów w różnej postaci: w Wielkanoc królują mazurki oraz babki świąteczne, które nieraz składają się nawet ze szklanki cukru (200g!). Podobną zawartość cukru ma również masa kajmakowa przygotowywana ze słodkiego mleka skondensowanego czy karmel, a więc cukier w czystej postaci. Planując wielkanocne wypieki, koniecznie należy unikać białego czy brązowego cukru i sięgnąć po jego zamienniki: ksylitol, erytrol czy stewię. Zdrowe żywienie zyskuje coraz większą popularność, w związku z czym znalezienie zamienników cukru nie jest wyzwaniem: ksylitol czy stewię można kupić nawet w niewielkim, osiedlowym sklepie.

Przygotowując ciasta, warto unikać mąki pszennej i sięgnąć po mąkę owsianą, z ciecierzycy czy gryczaną oraz korzystać z naturalnych cukrów występujących w owocach – nieraz dodanie do masy kilku suszonych daktyli w pełni zastąpi cukier. Ciekawą alternatywą są również ciasta „warzywne” – brownie z pomidorów, pierniki marchewkowe czy ciasta z dodatkiem szpinaku.

**Jadłospis diabetyka podczas świąt może być bardzo prosty, a jednocześnie zdrowy. Przygotowanie posiłków o niskim indeksie glikemicznym to także gwarancja tego, że pozostałe osoby zgromadzone przy świątecznym stole będą mogły bez wyrzutów sumienia sięgać po ulubione przysmaki, a wspólny czas spędzony na wielkanocnej uczcie nie będzie skutkował kilkoma dodatkowymi kilogramami.**

*Marta Szerakowska*

# Co to jest stres oksydacyjny i dlaczego powinniśmy go unikać?



**Stres oksydacyjny powstaje wtedy, gdy w organizmie zaburzona jest równowaga pomiędzy oksydantami (wolnymi rodnikami) a przeciwutleniaczami. Zbyt duża ilość wolnych rodników uszkodzić może właściwie wszystkie komórki i tkanki. To z kolei może prowadzić do rozwoju miażdżycy, do zawałów serca i udarów mózgu oraz do choroby wieńcowej. Diabetycy są bardziej niż osoby zdrowe narażeni na stres oksydacyjny z powodu występujących u nich hiperglikemii.**

Wolne rodniki (oksydanty) powstają w trakcie każdego oddechu, kiedy organizm przetwarza dostarczany tlen na energię. Posiadają one wolny elektron, który w organizmie dąży do połączenia się z elektronem z jakiegokolwiek komórki. W procesie tym dochodzi do dezintegracji i uszkodzenia komórek, którym wolne rodniki „odebrały” elektron. Może w ten sposób dojść do uszkodzenia cząstek białka, tłuszczów, a nawet do uszkodzenia DNA komórek. Aby temu zapobiec ważne jest, by w organizmie znajdowały się również przeciwutleniacze (antyoksydanty), których zadaniem jest neutralizować wolne rodniki. Przeciwutleniacze oddają wolnym rodnikom swój wolny elektron, w ten sposób chroniąc inne komórki przed szkodliwym działaniem oksydantów.

## **Skąd się bierze stres oksydacyjny?**

Brak aktywności fizycznej, palenie papierosów, zła dieta – to najczęstsze przyczyny powstawania stresu oksydacyjnego. Do stresu oksydacyjnego może również przyczynić się przebywanie w zanieczyszczonym środowisku (smog) i kontakt z substancjami toksycznymi, na przykład ołowiem, który obecny jest w spalinach samochodowych. Do przyczyn powstawania w organizmie stresu oksydacyjnego należą także zbyt intensywne opalanie się, nadmierny wysiłek fizyczny oraz zażywanie niektórych leków. U diabetyków przyczyną stresu oksydacyjnego są zbyt wysokie poziomy cukru we krwi. Hiperglikemia prowadzi do braku równo-

wagi między oksydantami a przeciwutleniaczami na korzyść tych pierwszych, dochodzi do uszkodzeń komórek i do rozwoju przewlekłych powikłań cukrzycy.

## **Jak ograniczać stres oksydacyjny?**

Profilaktyka stresu oksydacyjnego polega na dostarczaniu do organizmu pożywienia o działaniu antyoksydacyjnym, na unikaniu palenia papierosów, unikaniu opalania oraz wypracowaniu skutecznych sposobów radzenia sobie z codziennym stresem i napięciem nerwowym. Produkty spożywcze zawierające antyoksydanty to np.: kakao, nasiona chia, jagody, buraki, truskawki, orzechy, ziarna, czerwone wino, zielona herbata. W przypadku osób z cukrzycą zdrowa, bogata w antyoksydanty dieta, może być niewystarczająca. Warto rozważyć także przyjmowanie witamin o działaniu przeciwutleniającym, z brupy B, C i E.

Wśród witamin z grupy B, szczególnie miejsce zajmuje benfotiamina, rozpuszczalna w tłuszczach postać witaminy B1, która ma zdolność przeciwdziałania niekorzystnym procesom glikacji. Dzięki benfotiaminie, komórki czasowo narażone na hiperglikemię są bardziej wytrzymałe, zwiększa się ich przeżywalność i zdolność do regeneracji (1).

1. Ziegler D., Nowak H., Kempler P., Vargha P., Low P.A. Treatment of symptomatic diabetic polyneuropathy with the antioxidant alpha-lipoic acid: a meta-analysis. *Diabetic Medicine* 2004; 21: 114–121.

LEK  
BEZ RECEPTY

Często masz takie objawy?

Benfogamma

ciągłe zmęczenie,  
obniżony nastrój,  
zaburzenia pamięci<sup>3</sup>

mrowienie,  
drgawienie  
kończyn<sup>1</sup>

zaburzenia czucia,  
piekący, kłujący ból  
kończyn<sup>2</sup>

osłabienie  
siły mięśniowej,  
skurcze mięśni<sup>1</sup>

Mogą oznaczać niedobór wit. B<sub>1</sub>

Benfogamma<sup>®</sup>

**Benfogamma<sup>®</sup>**

(Benfotiaminum)

50 mg, tabletki drażowane

50 tabletek drażowanych



- leczy i zapobiega skutkom niedoboru witaminy B<sub>1</sub><sup>4</sup>
- jedyny lek w Polsce z witaminą B<sub>1</sub> w formie rozpuszczalnej w tłuszczach dostępny bez recepty<sup>5</sup>

1. Zalecenia kliniczne dotyczące postępowania u chorych na cukrzycę 2018 – stanowisko Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego; Diabetologia Praktyczna 2018, 4, 1; 48-60. 2. Kernsfel W. Benfotiamina w profilaktyce, w praktyce i w przyszłości; Kieco Warszawa 2013. 3. Bubko L., Gruber B.M., Anuszewska E.L. Rola tiaininy w chorobach neurodegeneracyjnych; Postępy Hig Med Dosw (online), 2015; 69: 1096-1106. 4. ChPL Benfogamma. 5. dane Iqvia, stan 11.2018. **Nazwa produktu leczniczego i nazwa powszechnie stosowana:** Benfogamma (Benfotiaminum), 50mg. **Postać farmaceutyczna:** tabletki drażowane, 1 tabletki drażowane zawiera 50mg benfotiaminy (Benfotiaminu). **Wskazania do stosowania:** Leczenie i zapobieganie skutkom niedoborów witaminy B<sub>1</sub> w organizmie. Niedobór witaminy B<sub>1</sub> może wystąpić w następujących przypadkach: nieprawidłowym żywieniu ubogim w witaminę B<sub>1</sub>, karmieniu pozajelitowym, intensywnej diecie odchudzającej (głodowej) i hemodializie, przewlekłym alkoholizmie (alkohol blokuje wchłanianie witaminy B<sub>1</sub>) i w powikłaniach wynikających z przewlekłego alkoholizmu. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość (alergia) na benfotiaminę, tiaininę lub którejkolwiek z substancji pomocniczych. **Podmiot odpowiedzialny:** Wierwag Pharma GmbH & Co. KG, Calwer Strasse 7, 71034 Böblingen, Niemcy. Pełna informacja o leku dostępna na życzenie. Informacja medyczna: Wierwag Pharma Polska Sp. z o.o. ul. Budycha 18, 02-495 Warszawa, tel. 22 863 72 81, fax 22 877 13 70. **Kategoria dostępności:** Lek wydawany bez recepty.

R/B/P/122018

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.



# Olej kokosowy w kuchni – poznaj fakty

Najzdrowszy tłuszcz świata czy źródło nasyconych kwasów tłuszczowych, które prowadzą do miażdżycy i chorób sercowo-naczyniowych? Nie ustają dyskusje na temat prozdrowotnych właściwości oleju kokosowego. Na fali ogromnej popularności tego tłuszczu wypiera on w kuchni zarówno oleje roślinne, jak i tłuszcze zwierzęce. A konsumentów nie zraża fakt, że specjaliści, w tym Amerykańskie Towarzystwo Kardiologiczne, kwestionują rzekome zdrowotne właściwości oleju z kokosa.

## Co warto wiedzieć o oleju kokosowym w kontekście jego zastosowania w kuchni?

1. Olej kokosowy jest dobrym źródłem średniołańcuchowych kwasów tłuszczowych (MCT), które są łatwo przyswajane przez organizm. Trafiają prosto do krwiobiegu i są wykorzystywane jako źródło energii. Produkty zawierające ten rodzaj kwasów tłuszczowych są przydatne w żywieniu pacjentów w stanach chorobowych, u których jest upośledzone wchłanianie tłuszczu, np. w niewydolności trzustki, zapaleniu trzustki czy chorobie Leśniowskiego-Crohna. Jednak człowiek potrzebuje przede wszystkim długołańcuchowych kwasów tłuszczowych np. by budować struktury błon komórkowych. Kwasów z oleju kokosowego do tego nie wykorzystają. Są tylko źródłem energii
2. Ponad 90 proc. kwasów tłuszczowych zawartych w oleju kokosowym to kwasy nasycone. Takie same jak te znajdujące się w tłustym mięsie oraz tłuszczach pochodzenia zwierzęcego (maśle, smalcu). W oleju kokosowym jest więcej nasyconych kwasów tłuszczowych niż w smalcu. A te spożywane w nadmiarze podwyższają poziom cholesterolu, szczególnie tego „złego”. To w efekcie może skończyć się chorobami układu krążenia.
3. Olej kokosowy powszechnie wykorzystywany jest na Wschodzie, gdzie również podkreślane są jego prozdrowotne właściwości, takie chociażby jak działanie przeciwmiażdżycowe i przeciwzakrzepowe. Dlaczego miałyby nie sprawdzić się w Europie? Dietetycy podkreślają, że cywilizacje wschodnie prowadzą zupełnie inny styl życia niż społeczeństwa zachodnie oraz zupełnie inny sposób odżywiania się. Nie można wybiórczo podchodzić do właściwości oleju kokosowego, bo jego ewentualny wpływ na zdrowie to wypadkowa wielu czynników.
4. Olej kokosowy faktycznie ma wysoki punkt dymienia, z tego powodu dobrze sprawdza się jako tłuszcz do smażenia. Można go rozgrzać do temperatury nawet 220 stopni bez ryzyka przypalenia i wydzielania się związków rakotwórczych.

Źródło: *Apteline.pl*



# Reflexa<sup>®</sup> Diabetic

Dedykowane diabetikom



[www.Reflexa-Skarpety.pl](http://www.Reflexa-Skarpety.pl)

**Najbardziej zaawansowane skarpetki medyczne w Polsce**  
Technologia zwiększania krążenia krwi i natleniania

Dwa główne problemy, z którymi często borykają się osoby chorujące na cukrzycę to: uszkodzenie nerwów i słabe krążenie. Skarpetki Reflexa są jedynymi skarpetkami w Polsce, które zwiększają krążenie i regenerują tkanki.

#### Działanie udowodnione badaniami klinicznymi.

- Zwiększają i poprawiają krążenie krwi,
- Zwiększają dotlenienie stóp,
- Odżywiają komórki, regenerują tkanki,
- Izolują i chronią stopy,
- Utrzymują stopy w cieple, regulują temperaturę,
- Przynoszą ulgę przy dolegliwościach stóp.



#### Skarpetki Reflexa<sup>®</sup> Diabetic:

- Zapewniają idealne warunki stopie,
- Najwyższy poziom pielęgnacji stóp,
- Bezuciskowe, płaski szew eliminuje otarcia,
- Przyjemnie miękkie i elastyczne,
- Antybakteryjna i przeciwwgrzybiczna ochrona Aegis™.

Wskazania: cukrzyca, neuropatia, niewydolność żylna, zmęczone i wrażliwe stopy

Modele: Grube z miękkim podbiciem, cienkie, podkolanówki

Skarpetki można kupić w sklepach medycznych i aptekach.  
Sklep internetowy: [www.Reflexa-Skarpety.pl](http://www.Reflexa-Skarpety.pl)  
Zamów przez telefon: 508 449 531

Informacja dla użytkowników: Produkty Reflexa<sup>®</sup> są opracowane i produkowane celowo wspomagania leczenia określonych dolegliwości. Celem osiągnięcia najlepszych efektów i zminimalizowania wszelkich problemów, Reflexa<sup>®</sup> musi skonsultować dolegliwość zdozwiczoną z lekarzem specjalistą. Celem produktów Reflexa<sup>®</sup> jest poprawienie jakości życia. Nie mają one na celu,diagnozowania, zapobiegania ani wyłączenia żadnej innej choroby lub niepełnosprawności. Produkty Reflexa<sup>®</sup> należy stosować wyłącznie na czystą, nieuszkodzoną skórę. Jeśli pojawi się wysypka lub ból, natychmiast przestań go używać i skonsultuj się z lekarzem. Dystrybutor: Promio Media Market Zawadzka, ul. Młodziejowa 31, 09-100 Płońsk, NIP:802232223, Producent: Intersocks s.r.l., Loc.Pietrù - Zona Industriale, 31010 Pieve DiApage Belluno, Italy. Reflexa i logo Reflexa są zarejestrowanymi znakami towarowymi Intersocks s.r.l. w Szwajcarii i innych krajach.



# „KiDS and Diabetes in Schools”

## Szkolenie dla nauczycieli szkół podstawowych na Podlasiu

**W dniu 19 marca br. w Białymstoku odbyło się szkolenie dla nauczycieli szkół podstawowych z Podlasia na temat cukrzycy typu 1. i profilaktyki cukrzycy typu 2., w ramach projektu „KiDS – Dzieci i Cukrzyca w Szkołach”. Spotkanie zorganizowało Polskie Stowarzyszenie Diabetyków Oddział Wojewódzki w Białymstoku. Współorganizatorem szkolenia był Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych – oddział podlaski.**

Podczas szkolenia nauczycieli wysłuchali wykładu na temat cukrzycy typu 1., przyczyn choroby i jej leczenia, jak również zdrowego stylu życia w prewencji cukrzycy typu 2. Nie zabrakło praktycznych aspektów związanych z pomiarem glikemii, postępowaniem z dzieckiem z cukrzycą w szkole, pomocy w hiper- i hipoglikemii. Ponadto uczestnicy spotkania zapoznali się ze schematem lekcji edukacyjnej na temat cukrzycy, którą mogą przeprowadzić w swoich szkołach w oparciu o prezentację i poradnik metodologiczny oraz materiały edukacyjne w formie komiksów. Podczas spotkania wykorzystano materiały międzynarodowej organizacji IDF (International Diabetes Federation), przygotowane w partnerstwie z Sanofi.

Szkolenie cieszyło się ogromnym zainteresowaniem, wzięło w nim udział blisko 120 nauczycieli z 46 szkół podstawowych na Podlasiu. Ponadto w spotkaniu uczestniczyli przedstawiciele: Oddziału Podlaskiego Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Białymstoku, Towarzystwa

Przyjaciół Dzieci Oddział Okręgowy w Suwałkach oraz dziennikarze z kluczowych mediów w regionie.

Każdy nauczyciel, który uczestniczył w szkoleniu, otrzymał imienny Certyfikat KIDS. Na zakończenie spotkania Prezes PSD w Białymstoku, Pani Danuta Roszkowska, ogłosiła konkurs plastyczno-literacki z nagrodami dla nauczycieli i uczniów pt.: „Jak mogę pomóc koleżance lub koledze z cukrzycą typu 1.?”. Wyniki konkursu zostaną ogłoszone 22 maja br. podczas spotkania podsumowującego program KIDS na Podlasiu.

Projekt KIDS został objęty honorowym patronatem Ministerstwa Edukacji Narodowej. Ponadto otrzymał on patronaty miejscowych władz samorządowych, oświatowych i zdrowotnych: Wojewody Podlaskiego, Marszałka Województwa Podlaskiego, Podlaskiego Państwowego Wojewódzkiego Inspektora Sanitarnego w Białymstoku. Patronat medialny objęła TVP 3 w Białymstoku.

Projekt jest realizowany dzięki wsparciu firmy Sanofi.







## UWAGA! ZMIANA W KALENDARYUM!

Tegoroczne centralne obchody Światowego Dnia Walki z Cukrzycą odbędą się w Warszawie dnia **15. listopada** (zamiast 16. listopada).

### Sprostowanie

W lutowym wydaniu Biuletynu Informacyjnego Cukrzyca, przy relacji z Trzemeszna zamieściliśmy mylący tytuł artykułu. Medale Honorowe gminy Trzemeszno otrzymało czterech członków zarządu Koła PSD Trzemeszno, a mianowicie:

- Maria Głowacka
- Zdzisława Majewska
- Wojciech Kaczmarek
- Edmund Szlacheta

Przepraszamy za tytuł, wskazujący tylko na jedną osobę odznaczoną. Wszystkim raz jeszcze serdecznie gratulujemy i dziękujemy za aktywną pracę na rzecz Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków.



kontrola **cukrzycy**  
**bez kompromisu**

**SANOFI** DIABETES &  
CARDIOVASCULAR



## Święto Babci i Dziadka u diabetyków w Podleszanach

21 i 22 stycznia to wyjątkowe dni w roku. To czas, w którym okazujemy naszym babciom i dziadkom wyjątkową wdzięczność za miłość, troskę, przekazaną mądrość, a przede wszystkim za obecność w naszym życiu.

Do celebracji tego święta tradycyjnie włączyli się również diabetycy z Podleszan. PSD Koło Terenowe w Podleszanach zorganizowało dla swych członków uroczyste spotkanie, które odbyło się w Domu Strażaka w Podleszanach. Prezes Koła Pani Danuta Zaremba złożyła

wszystkim babciom najserdeczniejsze życzenia zdrowia, szczęścia, spokoju, a przede wszystkim pociechy z wnucząt. By nie tylko dziś, ale każdego dnia w roku nie zabrakło dowodów miłości i czułości z ich strony.

Po życzeniach przyszedł czas na wspólny poczęstunek, który był okazją do rozmów i wspomnień.

Polskie Stowarzyszenie Diabetyków Koła Terenowego z Podleszan zorganizowało również 24 stycznia profilaktyczne badanie słuchu. Przeprowadziły je Panie Katarzyna Wójtowicz i Anna Małek z Firmy GEERS Dobry Słuch z Mielca. Badanie było bezpłatne i dostępne dla wszystkich. Uczestnicy spotkania otrzymali w prezencie witaminy i suplementy diety firmy Doppelherz.

**Justyna Ryczek**



## Relacja Stalowa Wola – bieg WOŚP

13 stycznia 2019 r. o godz. 13:00, po raz piąty, podczas XXVII dorocznego finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy w parku miejskim odbył się Bieg oraz Marsz Nordic Walking pt. „Policz się z cukrzycą i ucz się pierwszej pomocy”.

Organizatorem biegu był Stalowowski Klub Biegacza wraz ze Sztabem WOŚP Stalowa Wola przy wsparciu lokalnych sponsorów. Zaproszeni do wspólnej zimowej aktywności, a tym

samym wspierania akcji WOŚP zostali wszyscy, bez względu na wiek. Fundacja od lat wspiera osoby chore na cukrzycę, wyposażając między innymi kobiety w ciąży w pompy insulinowe. I właśnie na ten cel zostanie przeznaczona część dochodu z biegu. Dodatkowo część zebranych środków zostanie przeznaczona na naukę udzielania pierwszej pomocy w szkołach podstawowych w ramach programu Ratujemy i Uczymy Ratować.

W biegu i marszu uczestniczyło około 250 osób. Wpisowe wynosiło minimum 30 zł. Długość biegu – 3km, marszu – 2 km.

Podczas imprezy dzięki naszemu stowarzyszeniu można było zmierzyć sobie poziom cukru, cholesterolu i ciśnienia. Członkowie stowarzyszenia udzielali wielu porad związanych z cukrzycą, rozdali wiele ulotek i materiałów szkoleniowych. Stowarzyszenie ma jeden cel – pomagać, uświadamiać i propagować zdrowy styl życia. Rok 2019 zapowiada się dla członków PSD pracowicie i aktywnie. Będzie realizowane zadanie z dotacji Gminy Stalowa Wola pt. „Działania na rzecz chorych i zagrożonych cukrzycą”.



# Jake vitamincandy®

## Odświeżające

### CUKIERKI BEZ CUKRU

Zawierają substancję o działaniu nawilżającym oraz:

- ✓ witaminy (B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, C i E) ważne dla naszego zdrowia,
- ✓ naturalne aromaty (drobiny owoców), które są źródłem cennych bioflawonoidów,
- ✓ bez cukru, bez sztucznych barwników i konserwantów, bez glutenu,

Nie zawierają cukru ani aspartamu – zawierają sorbitol (substancja naturalnego pochodzenia, zastępująca cukier, o obniżonej wartości kalorycznej).

**Również dla diabetyków** – 1 pastylka to tylko 3 kcal.



# Finał akcji „Słodka Julka”

**Nauczyliśmy się latać w powietrzu jak ptaki, pływać pod wodą jak ryby, brakuje nam tylko jednego: nauczyć się żyć na ziemi jak ludzie – cytatem klasyka George Bernarda Shaw, Maria KAJDAN, pomysłodawczyni projektu powitała liczne grono przybyłych organizatorów i partnerów akcji, uczestników oraz licznych gości. Burzliwymi oklaskami zebrani powitali tytułową bohaterkę akcji, czyli Julkę z Kościelca przybyłą z mamą i dziadkami.**



Obecna na konferencji Minister Edukacji narodowej Anna ZALEWSKA wyraziła wielkie uznanie pomysłodawczyni akcji, organizatorom i partnerom projektu. – *Jestem z Dolnego Śląska więc moje serce wypełnia duma iż ten wspianały projekt zrodził się i jest realizowany na Dolnym Śląsku. Ten projekt wart jest tego aby w trosce o dzieci był realizowany w całej Polsce. Itak się stanie!*

KGHM Polska Miedź, Okręgowy Związek Piłki Nożnej w Legnicy, Miedziowe Centrum Zdrowia i Fundacja Samodzielne.pl zrealizowały pierwszą edycję projektu „Słodka Julka”.

Projekt społeczno-edukacyjny „Słodka Julka” dotyczy problemu zachorowalności na cukrzycę wśród dzieci. Ma informować o tym jakie są objawy tej choroby, jak się przed nią chronić i jak postępować w przypadku zachorowania. Głównymi jego adresatami są uczniowie, rodzice i nauczyciele oraz młodzi sportowcy Zagłębia Miedziowego.

W ramach projektu prowadzone były m.in. spotkania z diabetologami z Miedziowego Centrum Zdrowia. W ich trakcie przeprowadzone były konsultacje indywidualne z dziećmi, pielęgniarki wykonywały pomiar poziomu cukru we krwi, a dietetycy sprawdzają poziom tkanki tłuszczowej w organizmach dzieci. Dodatkowym elementem edukacyjnym Projektu będą warsztaty kulinarne dla dzieci prowadzone przez specjalistów z LUBINPEXU, poświęcone diecie zapobiegającej zachorowaniu na cukrzycę oraz promujące zdrowe odżywianie, połączone z nauką przygotowania posiłków, „Jedzenie = Zdrowie”.

Konwój „Słodkiej Julki” odwiedził 14 szkół Zagłębia Miedziowego poczynając od Kościelca, Wądroża Wielkiego kończąc na Polkowicach. Przebadano kilka tysięcy uczniów klas 1-3. Powstał specjalny raport dający obraz stanu zdrowia dzieci w tym przedziale wiekowym... – *Jest duży odsetek dzieci z otyłościami i zaburzeniami – przyznała Irena Szykowna, lekarz diabetolog. – To widać gołym okiem. Takich dzieci jest o wiele więcej niż przed laty. Nasza kampania ma pokazać, jak zapobiec cukrzycy, której powstanie jest związane przede wszystkim ze zbyt małą ilością ruchu i złym odżywianiem. Przeróżające jest to, że dziś cukrzyca typu drugiego, na którą mamy wpływ, stanowi 80-90 procent przypadków i jest stwierdzana u coraz młodszych dzieci.*

Podczas konferencji zaprezentowani znakomici, wyciskający łyżę z oczu film o Julce dziewczynce z Kościelca zmagającej się od 3 lat z cukrzycą, autorstwa Jarka Jarosza trafił do serc bez wątpienia wszystkich oglądających film. Kamera autora towarzyszyła Julce i jej mamie w wielu codziennych sytuacjach m.in. wszystkich wzruszyła scena, w której mała dziewczynka jest budzona w 2 w nocy aby przyjąć lekarstwo... Gościem konferencji był Michał JELIŃSKI, znakomity ongiś wioślarz złoty medalista z Pekinu jest Ambasadorem „Słodkiej Julki” i który opowiedział nie tylko o swojej drodze do złotego medalu, ale o swojej walce z cukrzycą.

Maria KAJDAN, prezes Okręgowego Związku Piłki Nożnej, pomysłodawczyni i jako piłkarski związek organizator kampanii „Słodka Julka” zewsząd przyjmowała gratulacje. – *Uczniowie*



**PSD Koło nr 15 w Przemysłu  
zaprasza na TURNUSY REHABILITACYJNE 2019  
W TRUSKAWCU NA UKRAINIE  
organizowane przez Biuro Turystyczne PTTK Przemysł**

**Dokładne informacje nt. pobytu, terminów, zabiegów, kosztów:**

**Biuro Turystyczne PTTK Przemysł:** ul. Waygarta 3, 37-700 Przemysł

tel. 16 678 53 74 e-mail: pttkprzemysl@op.pl,

**PSD Koło nr 15 w Przemysłu:** tel. 798 - 084 - 514 e-mail: psdprzemyskolonr15@op.pl

**Pełna oferta dostępna na [www.pttkprzemysl.pl](http://www.pttkprzemysl.pl)**

Uzdrowisko Truskawiec zasłynęło jako luksusowy kurort i stało się największym europejskim centrum przemysłu zdrowia i wypoczynku, oddalonym od Przemysłu około 100 km.

Znajduje się tam 14 naturalnych źródeł mineralnych. Leczenie w tym kurorcie nie opiera się tylko na kuracji pitnej wód mineralnych ale na najnowszych osiągnięciach w dziedzinie medycyny i przemysłu kosmetycznego.

**Rodzaje zabiegów: hydroterapia, termoterapia, fizykoterapia, profilaktyka powikłań cukrzycy, rehabilitacja po leczeniu operacyjnym, przywrócenie aktywności ruchowej, kompleksowy program oczyszczania organizmu „DETOX”, program życie bez alergii, pijalnia wód mineralnych – szeroki wybór wód leczniczych.**

Organizujemy wyjazdy do sanatorium w Truskawcu na Ukrainie

**dla osób z terenu całej Polski z różnymi schorzeniami, nie tylko dla "cukrzyków".**

**Oferujemy pobyt w:**

- Sanatorium ROYAL HOTEL & SPA RESORT "PROMENADA" – ALL SPA w cenie pobytu jest korzystanie z basenów i SPA bez ograniczeń,  
- Sanatorium VESNA – Standard

**Cena turnusu uzależniona jest od wybranego sanatorium, sezonu, liczby dni (14/10)**

**i obejmuje:** 13 lub 9 nocy w pokoju 2-osobowym (zakwaterowane 2 osoby) z pełnym węzłem sanitarnym, telewizorem, 3 zabiegi dziennie wg. wskazań lekarza sanatoryjnego / Zabiegi odbywają się w każdy dzień łącznie z sobotami i niedzielami, 2 badania lekarskie. Wyżywienie: śniadania, obiady, kolacje w formie bufetu. Transport autobusowy Przemysł-Truskawiec-Przemysł, ubezpieczenie na czas pobytu i przejazdu, opieka rezydenta.

Wyjazdy autokarem z Przemysłu do Truskawca o godz. 07:00 z parkingu dla autokarów Plac Rybi obok Muzeum Narodowym w Przemysłu. Dla grup zorganizowanych możliwy przejazd autokaru w danej miejscowości lub przejazd "antenowy" (zabiera uczestników o określonej godzinie z danej miejscowości), za dodatkową opłatą.

**UWAGA: Na wyjazd na Ukrainę wymagany jest paszport ważny co najmniej 3 miesiące.**

Z pozdrowieniami

Prezes PSD Koło nr 15 w Przemysłu Jan Zrajko Prezes ZO PTTK w Przemysłu Michał Thier



kilkunastu szkół, które odwiedziliśmy podczas kampanii w naszym subregionie uświadomili sobie, że zdiagnozowanie cukrzycy nie jest wyrokiem śmierci. Trzeba jednak robić wiele aby skutecznie cukrzyca zapobiegać. Projekt Kampania społeczno-edukacyjna „Słodka Julka” uzyskał Honorowy Patronat Ministra Edukacji Narodowej, Patronat Honorowy Dolnośląskiego Kuratora Oświaty we Wrocławiu, Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków – Zarządu Głównego oraz Polskiego Związku Piłki Nożnej – to dla nas wyraźny sygnał, że to co robimy ma sens, a jednocześnie zobowiązanie do pracy na najwyższym poziomie. Za chwilę rozpoczynamy spotkania w kolejnych szkołach a potem rozpoczniemy drugą edycję „Słodkiej Julki”. Z takimi wypróbowanymi partnerami realizacja każdego zadania to sama przyjemność. Nagrodą dla mnie osobiście jest to iż projekt zyskał uznania Ministerstwa Edukacji Narodowej i będzie także realizowany w całym kraju.

**Fundatorzy:**

Fundacja KGHM Polska Miedź,  
KGHM Polska Miedź S.A.

**Organizator:**

1. Okręgowy Związek Piłki Nożnej
2. Miedziove Centrum Zdrowia S.A.
3. Fundacja Samodzielne.pl

**Partnerzy:**

1. Wolontariat KGHM
2. Lubinpex Sp z o.o.
3. Interferie S.A.
4. Roche
5. Staropolanka Kids
6. Zagłębie Lubin S.A.
7. Akademia KGHM Zagłębie
8. LPGK Legnica
9. MPK Legnica
10. LPWIK Legnica
11. Zanam Polkowice
12. Zina
13. Creativ Media
14. Saller
15. Dacco Sp z o.o.

**Patronat:**

Honorowy Patronat Ministra Edukacji  
Narodowej  
Honorowy Patronat Dolnośląskiego Kuratora  
Oświaty  
Honorowy Patronat Polskiego Stowarzyszenia  
Diabetyków Zarząd Główny  
Honorowy Patronat Polskiego Związku Piłki  
Nożnej



źródło: <https://e-legnickie.pl/wiadomosci-z-regionu/lubin/>

**deoMed**<sup>®</sup>  
MEDICAL PRODUCTS

## Skarpetki zdrowotne dla diabetyków

Zalecane przy:

- **cukrzycy**
- obrzękach nóg
- niewydolności krążenia
- grzybicy stóp
- stanach zapalnych skóry
- nadpotliwości
- otyłości

- ✓ Nieuciskający ściągacz
- ✓ Bardzo duża elastyczność
- ✓ Antybakteryjne i antygrzybicze
- ✓ Bezszywowe




**NOWOŚĆ**

**DeoMed<sup>®</sup> Cotton Silver**

cińkie skarpetki BAWĘLNIANE ze SREBREM  
o podwójnym działaniu antymikrobowym!

Skarpetki można kupić w sklepach medycznych, aptekach i sklepach internetowych.

*Problemy z zakupem? Zadzwoń: 22 711 71 58*

 FACEBOOK.COM/DEOMED.JJW [info@jjw.pl](mailto:info@jjw.pl) [www.deomed.pl](http://www.deomed.pl)



## **POLSKIE STOWARZYSZENIE DIABETYKÓW**

*Prosimy  
przekazać 1% podatku  
na nasze działania*

obejmujące:

- rozwój edukacji diabetologicznej
- leczenie i rehabilitację
- publikację materiałów edukacyjnych o cukrzycy
- bezpłatne udostępnianie sprzętu medycznego
- inne cele charytatywne i społeczne

*Razem pomóżmy diabetykom!*



Dane do przekazania 1% podatku:  
Polskie Stowarzyszenie Diabetyków

**nr KRS 0000037573**