

## **ZALECENIA DIETETYCZNE DLA OSÓB Z CUKRZYCĄ TYPU II**

- redukcja masy ciała – o około 0,5-1 kg /tydzień, docelowo 7% masy ciała.
- skład diety:
  - \* węglowodany: 45% całkowitej ilości energii; jeżeli produkty mają niskie wartości indeksu glikemicznego oraz dużą zawartość błonnika – nawet do 60%. Podaż kalorii zależy od stopnia aktywności fizycznej. Preferowane są węglowodany złożone o niskim indeksie glikemicznym (< 55 IG). Unikanie węglowodanów prostych ( jedno- i dwucukrowych).  
Dzienne spożycie fruktozy nie powinno przekraczać 50 g .  
Minimalna dawka spożycia błonnika to 25 g lub 15g na 1000 kcal.
  - \* tłuszcze: 25 do 40% całkowitej ilości energii; tłuszcze nasycone <10% w diecie, zawartość cholesterolu w diecie nie powinna przekraczać 300mg/d; ograniczenie spożywania tłuszczu nasyconych na rzecz tłuszczu wielonienasyconych (omega-3,omega-6) preferowane są tłuszcze roślinne ( za wyjątkiem oleju palmowego oraz kokosowego).
  - \* białka: udział w diecie 15-20%
  - \*witaminy i mikroelementy: bez stwierdzonych niedoborów nie zaleca się suplementacji ( wyjątek stanowi witamina D3)
  - \*alkohol: niezalecany; sprzyja hipoglikemii przez blokowanie uwalniania glukozy z wątroby.
  - \*sól kuchenna: spożycie nie powinno przekraczać 5g/d

### **Wysiłek fizyczny**

- regularny, podejmowany co najmniej co 2-3 dni (min. 150min/tyg) – najlepiej początkowo oraz u osób > 65rż szybki spacer doprowadzający do zadyszki ( np. nordic walking ), osoby młodsze treningi interwałowe ( tu edukujemy na temat możliwego wystąpienia hipoglikemii po intensywnym wysiłku fizycznym)
  - podczas ćwiczeń uważamy na urazy stóp
  - należy zapobiegać odwodnieniu w trakcie ćwiczeń