



# CUKRZYCA TYPU 2

## Jak dbać o zdrowie na co dzień?

---

### CO TO JEST CUKRZYCA TYPU II

To przewlekła choroba metaboliczna, w której organizm ma problem z prawidłowym regulowaniem poziomu cukru (glukozy) we krwi. Efekt: poziom cukru we krwi pozostaje zbyt wysoki. Pamiętaj masz jednak duży wpływ na swoje zdrowie poprzez styl życia!

---

### DIETA – NAJWAŻNIEJSZY ELEMENT LECZENIA

#### Jak jeść na co dzień?

- ✓ jedz 4–5 posiłków dziennie co 3–4 godziny
  - ✓ nie pomijaj śniadania
  - ✓ jedz o podobnych porach
  - ✓ unikaj podjadania między posiłkami
- 

### CO JEŚĆ CZĘŚCIEJ?

#### Warzywa (podstawa!)

- ✓ brokuły, kalafior, marchew
- ✓ pomidory, ogórki, papryka
- ✓ sałaty, cukinia

 najlepiej do każdego posiłku!

---

#### Produkty pełnoziarniste

- ✓ chleb razowy, graham
- ✓ kasza gryczana, jęczmienna
- ✓ ryż brązowy
- ✓ płatki owsiane


 sycą na dłużej i wolniej podnoszą cukier

---

#### Białko

- ✓ chude mięso (kurczak, indyk)
  - ✓ ryby (2x w tygodniu)
  - ✓ jaja, twarogi, serki grani, jogurty naturalne, maślanki i kefiry
  - ✓ rośliny strączkowe (fasola, soczewica)
-

## Zdrowe tłuszcze



- ✓ oliwa z oliwek
- ✓ orzechy 
- ✓ pestki
- ✓ awokado

 pomagają chronić serce

---

## CO OGRANICZYĆ?

### Cukry proste

- słodczyce 
  - cukier/miód/słodziki do herbaty/kawy
  - słodzone napoje 
  - słone przekąski typu paluszki, krakersy
- 


### Białe produkty

- białe pieczywo
- biały ryż
- zwykły makaron

 szybko podnoszą poziom cukru

---

### Tłuszcze niezdrowe

- fast foody 
  - smażone potrawy
  - tłuste wędliny
- 

## A CO Z OWOCAMI?


✓ można je jeść, ale z umiarem, najlepiej łącząc np. z jogurtem naturalnym i orzechami, lub maślanką i słonecznikiem, czy też kefirem i siemieniem lnianym

Wybieraj: owoce jagodowe, grejpfruty

Unikaj nadmiaru:

- winogron 
  - bananów 
  - soków owocowych (dużo cukru!)
-

## CO PIĆ?

- ✓ woda  (najlepszy wybór!)
- ✓ herbata bez cukru
- ✓ kawa bez cukru

### ✗ unikaj:

- napojów słodzonych
  - soków
  - energetyków
- 

## JAK PRZYGOTOWYWAĆ POSIŁKI?

- ✓ gotowanie
- ✓ duszenie
- ✓ pieczenie


### ✗ unikaj smażenia na głębokim tłuszczu

---

## PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI

- ✓ czytaj etykiety – unikaj „ukrytego cukru”
  - ✓ nie rób dużych przerw między posiłkami
  - ✓ jedz powoli
  - ✓ nie najadaj się „do pełna”
- 

## Ruszaj się codziennie

- ✓ minimum 30 minut dziennie
  - ✓ spacer, rower, pływanie
-  Ruch obniża poziom cukru!
- 

## Kontroluj poziom cukru

- ✓ mierz glukozę zgodnie z zaleceniami lekarza
  - ✓ zapisuj wyniki
- 

## Bierz leki regularnie

- ✓ zgodnie z zaleceniem lekarza
  - ✓ nie zmieniaj dawek samodzielnie
-

● Dbaj o stopy 🦶

- ✓ codziennie oglądaj stopy
  - ✓ noś wygodne obuwie
  - ✓ zgłaszaj rany lekarzowi
- 

⚠️ UWAŻAJ NA OBJAWY

Skontaktuj się z lekarzem, jeśli masz:

- silne pragnienie
- częste oddawanie moczu
- zmęczenie
- pogorszenie wzroku

❤️ PAMIĘTAJ

**Cukrzyca to choroba przewlekła, ale można z nią dobrze żyć.  
Twoje codzienne wybory mają ogromne znaczenie!**