

Biuletyn poświęcony zdrowej jesieni życia – Aging Healthfully

listopad / grudzień 2021 r.



Melanie Kluzek, MS, RDN, LDN
Zarejestrowany dietetyk

Listopad jest Narodowym Miesiącem Walki z Cukrzycą

Szacuje się, że ponad 122 miliony Amerykanów ma obecnie stan przedcukrzycowy lub cukrzycę typu 2 ([Krajowy raport statystyczny na temat cukrzycy \(National Diabetes Statistics Report\), 2020](#))



Fakty na temat cukrzycy

- Ponad jedna trzecia dorosłych w USA ma stan przedcukrzycowy.
- 21,4% osób z cukrzycą typu 2 nie wie, że na nią choruje.
- Ponad 24 miliony starszych osób w wieku co najmniej 65 lat ma stan przedcukrzycowy.
- W 2019 r. cukrzyca była siódmą [główną przyczyną zgonów](#) w Stanach Zjednoczonych.
- Stany Zjednoczone mają najwyższą częstość występowania cukrzycy wśród krajów rozwiniętych.
- [Koszty medyczne](#) i utracona praca / płace dla ludzi z rozpoznaną cukrzycą wynoszą każdego roku 327 miliardów USD.
- Koszty medyczne odnoszące się do osób z cukrzycą są 2 razy wyższe niż osób, które na nią nie chorują.



Czynniki ryzyka zachorowania na cukrzycę typu 2:

- **Nadwaga** – a zwłaszcza nadmiar kilogramów w środkowej części ciała zwiększa ryzyko zachorowania na cukrzycę.
- **Brak aktywności fizycznej** – brak regularnych ćwiczeń fizycznych zwiększa ryzyko.
- **Historia rodzinna** – zachorowanie rodzica lub rodzeństwa danej osoby na cukrzycę typu 2 zwiększa u niej ryzyko rozwoju tej choroby.
- **Rasa / pochodzenie etniczne** – choć nie jest to w pełni zrozumiałe, Afroamerykanie, Latynosi, Azjaci i rdzenni Amerykanie są w grupie zwiększonego ryzyka.
- **Wiek** – u osób w wieku powyżej 45 lat istnieje większe ryzyko rozwoju choroby.
- **Zespół policystycznych jajników (PCOS)** – kobiety z PCOS są w grupie zwiększonego ryzyka.
- **Cukrzyca ciążowa** – jeśli miałaś cukrzycę ciążową, to jesteś bardziej narażona na zachorowanie na cukrzycę typu 2 w późniejszym okresie życia.



Nigdy nie jest za późno na przyjęcie zdrowego stylu życia poprzez dietę i ćwiczenia, które mogą pomóc w zapobieganiu lub lepszym radzeniu sobie z cukrzycą typu 2!

Kliknij [tutaj](#), aby uzyskać więcej informacji na temat cukrzycy typu 2

Sposoby poprawy kontroli poziomu cukru we krwi u chorych na cukrzycę typu 2

- **Jedz różnorodne zdrowe produkty**, takie jak owoce, warzywa, niskotłuszczowe produkty mleczne (bez dodatku cukrów), złożone węglowodany, źródła chudego białka i zdrowe dla serca tłuszcze zamiast **tłuszczów nasyconych**.
- Podczas posiłków lub przekąsek **wybieraj więcej warzyw nieskrobiowych** niż skrobiowych, ponieważ mają one niską zawartość węglowodanów.
 - Przykłady: fasolka szparagowa, szpinak, pomidory, szparagi, brokuły
- **Do wszystkich posiłków i przekąsek dołączaj źródło chudego białka**. Pomoże to spowolnić trawienie i wchłanianie węglowodanów / cukrów oraz poprawi kontrolę poziomu cukru we krwi.
 - Przykład: na przekąskę połącz małego banana z łyżką masła orzechowego.
- **Unikaj pomijania posiłków** lub „zbijania ich” w celu zjedzenia jednego lub dwóch dużych posiłków zamiast trzech średnich lub dużych posiłków.
- **Czytaj etykiety produktów spożywczych**, aby poznać wielkość porcji oraz całkowitą ilość węglowodanów i cukrów. Kontroluj wielkość porcji, aby nie przesadzić z ilością jedzenia.
- Sprawdź wskazówki dietetyczne dla Amerykanów na lata 2020-2025 dotyczące sposobów **ograniczenia cukrów dodanych**.
- **Codzienna aktywność fizyczna** jest jednym z najlepszych sposobów na uregulowanie poziomu cukru we krwi, zwłaszcza jeśli „przesadzimy” z posiłkiem lub przekąską. Może również obniżyć ryzyko chorób serca, które są często spotykane u diabetyków.
- **Utrzymuj lub uzyskaj zdrową masę ciała dla swojego wieku.**
- **Leki doustne i/lub zastrzyki z insuliny** mogą być nadal wymagane nawet po wprowadzeniu zmian w diecie i schemacie ćwiczeń. Ważne jest, aby przyjmować leki zgodnie z zaleceniami lekarza / farmaceuty.

Czujesz przytłoczenie na myśl o zbliżającym się okresie świątecznym?

Kliknij [tutaj](#), aby zapoznać się z przyjaznym dla cukrzyków przewodnikiem na temat „zdrowego talerza” na Święto Dziękczynienia!



Kliknij [tutaj](#), aby sprawdzić swoją wiedzę na temat cukrzycy i żywności!

Promuj świadomość na temat Światowego Dnia Cukrzycy!



world diabetes day
14 November

- **Zaplanuj grupową aktywność fizyczną** – spacer, jogę na krześle, kręgle z plastikowymi kulami lub taniec.
- **Proponuj bezpłatne badania poziomu glukozy we krwi.**
- **Przekazuj informacje** na temat zdrowego odżywiania w cukrzycy i profilaktyki cukrzycy.
- **Zorganizuj sesję „Dowiedz się więcej na temat cukrzycy”** i zaproś pielęgniarkę, certyfikowanego edukatora ds. cukrzycy lub zarejestrowanego dietetyka do przedstawienia prezentacji lub umożliwienia zadawania pytań.
- **Zorganizuj „Minitargi zdrowia dla diabetyków”** i współpracuj z lokalnymi szpitalami i poradniami diabetologicznymi lub specjalistami w tej dziedzinie w celu zaoferowania informacji na temat diety, leków i czynników stylu życia, które pomagają radzić sobie z cukrzycą.

Grudzień –zdrowe świąteczne nawyki

Święta za pasem, a to oznacza mnóstwo pokus żywieniowych i słodkie smakołyki – gdziekolwiek spojrzysz. Nie martw się, nadal możesz cieszyć się okresem świątecznym bez wyrządzenia sobie krzywdy!



Trzymaj się normalnej rutyny i nie pomijaj posiłków

- Pomijanie posiłków, aby „zbić” je w jeden lub dwa duże świąteczne posiłki nie jest najlepszą strategią – trzymaj się swoich zwykłych nawyków żywieniowych i rutynowych czynności – Twoje ciało Ci za to podziękuje.

Zrównoważ swój talerz w okresie świątecznym – świąteczne posiłki są często bardzo bogate w węglowodany

- Węglowodany nie są dla Ciebie „złe”, ale łatwo jest zjeść ich więcej, niż Twój organizm potrzebuje.
- Wybieraj źródła lepszych węglowodanów, takich które zawierają dużo błonnika lub są dłużej trawione (np. produkty pełnoziarniste, fasola, warzywa, większość owoców itp.) i pamiętaj, żeby spożywać także źródła chudego białka.
- Odmień swoje tradycyjne świąteczne posiłki poprzez zmianę kilku składników lub dokonanie modyfikacji – kliknij tutaj, aby poznać ciekawe pomysły.

Ćwicz kontrolowanie wielkości spożywanych porcji

- Wybierz swój ulubiony deser i dodatki i jedz mniejsze porcje niż zwykle.
- Unikaj próbowania „wszystkiego po trochu”, ponieważ często powoduje to złe samopoczucie i nie jest dobre dla poziomu cukru we krwi.

Uzupełnij błonnik z owoców, warzyw i pełnoziarnistych produktów

- Szukaj produktów zawierających co najmniej 2,5 g błonnika na porcję na etykiecie żywności i dąż do spożywania 25-30 g błonnika dziennie.
- „Dobre źródło” błonnika zawiera 2,5 - 4 g błonnika na porcję.
- „Doskonale źródło” błonnika zawiera co najmniej 5 g błonnika na porcję.
- Pamiętaj, aby zacząć powoli dodawać więcej błonnika do swojej diety, jak również zwiększyć ilość przyjmowanych płynów, aby zapobiec zaparciom / biegunkom.

Nie zapomnij o ćwiczeniach

- Aktywność fizyczna, na przykład chodzenie, taniec, joga, jazda na rowerze czy tai chi, może wspomóc zarówno zdrowie psychiczne, jak i emocjonalne poprzez:
 - Poprawę jakości snu
 - Zmniejszenie uczucia stresu i depresji
 - Zwiększenie poziomu energii
 - Poprawę ogólnego samopoczucia emocjonalnego i nastroju

Kliknij poniżej, aby uzyskać dodatkowe informacje
5 zdrowych porad żywieniowych na święta

Gdy zaczyna robić się chłodniej, kojące potrawy, takie jak zupy i gulasze, są świetnym sposobem na włączenie do diety dodatkowych warzyw i rozgrzanie się. Sprawdź dwa przepisy poniżej!



Kliknij [tutaj](#), aby otrzymać inspirowany jesienią przepis na chili.

Kliknij [tutaj](#), aby uzyskać szybki i łatwy przepis na zupę pomidorową z bazylią.

Aby zapoznać się z poprzednimi wydaniem biuletynu
Aging Healthfully lub znaleźć
biuletyn oferowany w innym *języku, [kliknij tutaj](#).

*Tłumaczone wersje biuletynu mogą nie być od razu umieszczane na stronie.

Zapraszamy do częstych odwiedzin!

Uwaga: Treść niniejszego biuletynu nie ma na celu diagnozowania, leczenia ani terapii jakichkolwiek schorzeń medycznych, zdrowotnych lub innych. Wszelkie pytania dotyczące stanu zdrowia należy kierować do lekarza lub innej wykwalifikowanej osoby świadczącej usługi medyczne.

Odwiedź naszą stronę internetową



[Zrezygnuj z subskrypcji aging.communications@illinois.gov](mailto:aging.communications@illinois.gov)

Stały kontakt

Nadawca – melanie.kluzek@illinois.gov we współpracy z



Wypróbuj darmowy marketing e-mailowy już dziś!