

Szczegółowe zalecenia dietetyczne w stanie przedcukrzycowym

Wśród głównych przyczyn występowania stanu przedcukrzycowego wyróżnia się nadwagę, otyłość typu brzuszego, insulinooporność, siedzący tryb życia i brak aktywności fizycznej oraz zbyt kaloryczną dietę, obfitującą w żywność wysoko przetworzoną, będącą głównie źródłem węglowodanów prostych i tłuszczów nasyconych.



Fot. pixabay.com

Wartość energetyczna

Dieta stosowana w stanie przedcukrzycowym praktycznie nie odbiega od zalecanej w cukrzycy typu 2. Podstawowe znaczenie w redukcji masy ciała ma całkowita wartość energetyczna diety, która powinna być dostosowana do wieku, aktualnej masy ciała oraz aktywności fizycznej osoby chorej. Stosowana dieta powinna umożliwić stopniową i systematyczną redukcję masy ciała. Dlatego też zaleca się zmniejszenie kaloryczności diety początkowo o 500, aż do 1000 kcal/dobę, co umożliwi umiarkowaną redukcję masy ciała o mniej więcej 0,5-1 kg/tydzień. Aby osiągnąć takie wartości, zaleca się stosowanie diety o zmniejszonej ilości węglowodanów (zwłaszcza prostych), a także diety niskotłuszczową. Szczególnie istotną zasadą postępowania dietetycznego przy redukcji masy ciała jest odpowiedni rozkład i częstota posiłków w ciągu dnia. Zaleca się jedzenie 5 posiłków dziennie w regularnych odstępach co 3 godziny.

Białko

Białko powinno pokrywać 15-20% wartości energetycznej diety. Należy zwrócić uwagę, aby stosunek białka zwierzęcego do roślinnego wynosił co najmniej 50/50%. Zaleca się spożywanie pełnowartościowego białka, którego źródłem są produkty pochodzenia zwierzęcego, m.in.:

- chude gatunki mięsa – drób (indyk, kurczak bez skóry), cielęcina, wołowina, królik, schab, chude wędliny drobiowe lub polędwica, szynka
- jaja – najlepiej w ograniczonej ilości; zaleca się jaja gotowane, jajecznice smażoną na patelni beztłuszczowej
- mleko i produkty mleczne – o obniżonej zawartości tłuszczu (1,5%), jogurty, kefiry, maślanki najlepiej naturalne; twaróg chudy; należy wykluczyć z diety sery żółte, pleśniowe i topione
- ryby – najlepiej chude, jak dorsz, mintaj, morszczuk, a także ryby morskie, np. łosoś, tuńczyk, makrela.

W diecie powinny się znaleźć również rośliny strączkowe, jak: fasola, groszek, soczewica, ciecierzycy, które nie tylko są dobrym źródłem białka, ale również wielu witamin i składników mineralnych oraz błonnika.

Tłuszcze

Tłuszcze powinny pokrywać 30-35% wartości energetycznej diety. Tłuszcze nasycone powinny stanowić mniej niż 10% wartości energetycznej diety, natomiast w przypadku osób z podwyższonym stężeniem cholesterolu frakcji LDL ≥ 100 mg/dl ($\geq 2,6$ mmol/l) powinny stanowić $< 7\%$.

Tłuszcze nasycone to tłuszcze pochodzenia zwierzęcego, dlatego też należy ograniczyć do minimum lub wykluczyć z diety m.in.: smalec, słoninę, śmietanę, masło, tłuste mięsa i wędliny (zwłaszcza boczek, kiełbasy, parówki, pasztety), a także pełnotłuste produkty mleczne. Tłuszcze jednonienasycone powinny pokryć 10-15% wartości energetycznej diety, wielonienasycone zaś powinny stanowić około 6-10%, w tym kwasy tłuszczowe omega-6 5-8% oraz kwasy tłuszczowe omega-3 1-2%;

Zaleca się stosowanie olejów roślinnych, jak oliwa z oliwek i olej rzepakowy, jako główne źródło tłuszczów jednonienasyconych. Natomiast źródłem wielonienasyconych kwasów tłuszczowych są: orzechy włoskie, nasiona lnu, olej lniany, olej słonecznikowy oraz ryby, jak: łosoś, makrela, sardynki, tuńczyk, które oprócz kwasów tłuszczowych omega-3 zawierają sporo witaminy D poprawiającej przyswajanie wapnia.

W diecie zawartość cholesterolu nie powinna przekraczać 300 mg/d, u osób z podwyższonym stężeniem cholesterolu frakcji LDL ≥ 100 mg/dl ($\geq 2,6$ mmol/l) ilość tę należy zmniejszyć do < 200 mg/d. Aby obniżyć stężenie cholesterolu frakcji LDL, należy zmniejszyć udział tłuszczów nasyconych w diecie i/lub zastąpić je węglowodanami o niskim indeksie glikemicznym i/lub tłuszczami jednonienasyconymi. Ponadto należy maksymalnie ograniczyć, a najlepiej wykluczyć z jadłospisu produkty zawierające izomery trans, np. twarde margaryny oraz wszelkie produkty zawierające je w składzie, jak m.in. wyroby i pieczywo cukiernicze, słodczyce, słone przekąski i żywność fast food.

Węglowodany

Węglowodany powinny pokrywać 40-50% wartości energetycznej diety. Zaleca się, aby były to węglowodany głównie o niskim indeksie glikemicznym (< 50 IG). Do głównych zaleceń w stanie przedcukrzycowym należy ograniczenie do minimum w diecie udziału węglowodanów prostych, a więc głównie produktów zawierających cukier, m.in.: wszelkiego typu słodczyce, ciastka i ciasta, miód, dżemy, powidła, soki i napoje słodzone. Ponadto, ze względu na zawartość węglowodanów prostych, należy ograniczyć do minimum oczyszczoną białą mąkę i produkty na jej bazie (białe pieczywo, bułki, makarony, naleśniki, kluski, pierogi), ryż biały, drobne kasze, ziemniaki. Natomiast głównym źródłem w diecie powinny być węglowodany złożone, m.in. pełnoziarniste i razowe pieczywo, grube kasze (gryczana, pęczak), brązowy ryż, makarony z pełnego ziarna (pszenicy durum), płatki owsiane (najlepiej wybierać górskie, a nie błyskawiczne). Wybierając głównym źródłem w diecie powinny być węglowodany złożone, m.in. pełnoziarniste i razowe pieczywo, grube kasze (gryczana, pęczak), brązowy ryż, makarony z pełnego ziarna (pszenicy durum), płatki owsiane (najlepiej wybierać górskie, a nie błyskawiczne). Wybierając pieczywo pełnoziarniste, należy zwrócić uwagę na obecność w jego składzie dodatku siodu, miodu, karmelu bądź melasy. Składniki te wpływają na zwiększenie stężenia glukozy we krwi. W przypadku płatków śniadaniowych powinno się wybierać płatki owsiane,

jęczmień, naturalne musli bez żadnych dodatków. Natomiast należy unikać produktów zawierających w swoim składzie m.in.: cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, melasę. W diecie osób ze stanem przedcukrzycowym zaleca się spożywanie dużej ilości warzyw, zwłaszcza w postaci surowej lub gotowanej al dente. Owoce należy spożywać w mniejszej ilości niż warzywa ze względu na zawartość naturalnie występujących cukrów prostych. Najlepiej wybierać te z niskim IG, np. grejfruty, pomarańcze, jabłka, brzoskwinie. Należy ograniczyć udział w diecie owoców suszonych.

Zawartość błonnika pokarmowego w diecie powinna wynosić 25-40 g/d. Szczególnie zalecane są rozpuszczalne w wodzie frakcje błonnika pokarmowego (pektyny, beta-glukany). Dobrym źródłem błonnika tej frakcji są płatki owsiane, które nie tylko redukują stężenie cholesterolu całkowitego i LDL, ale także wykazują działanie spowalniające wchłanianie glukozy z przewodu pokarmowego. Ponadto dobrym źródłem błonnika są warzywa w postaci surowej, a także nasiona roślin strączkowych.

Praktyczne wskazówki

Na szczególną uwagę w całodziennym jadłospisie osoby ze stanem przedcukrzycowym zasługuje także zmniejszenie spożycia soli do 5 g/d, zwłaszcza w przypadku występującego nadciśnienia tętniczego. Należy wówczas ograniczyć dosalanie potraw, stosowanie gotowych mieszanek przyprawowych typu vegeta, a także spożycie produktów, takich jak: wędliny, kabanosy i wszystkie wysoko przetworzone produkty. Zaleca się stosowanie większej ilości łagodnych ziół, najlepiej w postaci świeżej, a także stosowanie soli niskosodowej.

Wśród preferowanych metod obróbki kulinarnej wyróżnia się gotowanie w wodzie lub na parze, duszenie bez obsmażania, pieczenie w rękawach foliowych lub pergaminie. Należy ograniczyć do minimum potrawy smażone. W czasie przygotowywania potraw należy pamiętać, aby nie rozgotowywać produktów zbożowych, ziemniaków, warzyw, ponieważ wpływa to na wyższy IG. Do zagęszczania zup zamiast zawiesin na bazie mąki czy śmietanki poleca się jogurt, kefir bądź mleko.

Aktywność fizyczna

Nieodłącznym elementem postępowania w stanie przedcukrzycowym, a tym samym zapobieganie cukrzycy, jest aktywność fizyczna, która korzystnie wpływa na:

- zmniejszenie insulinooporności, uwrażliwienie tkanek na insulinę i kontrolę glikemii
- efektywną redukcję tkanki tłuszczowej, a tym samym zmniejszenie masy ciała
- profil lipidowy.

Początkowo zaleca się wprowadzenie umiarkowanej aktywności fizycznej, dostosowanej do możliwości fizycznych i wydolności danej osoby. Najlepiej, aby wysiłek fizyczny był regularny, początkowo 2-3 razy w tygodniu po 30-60 minut, aż do codziennego wysiłku fizycznego. Intensywne ćwiczenia należy poprzedzić 5-10-minutową rozgrzewką, na zakończenie zaleca się ćwiczenia wyciszające i rozciągające. U osób z otyłością i nadwagą początkowo zaleca się formę marszu (szybki spacer aż do zadyszki), z częstotliwością 3-5 razy w tygodniu. Do proponowanej aktywności fizycznej można zaliczyć: nordic walking, pływanie, aqua-aerobik. W miarę zwiększenia wydolności fizycznej i ubytku masy ciała można wprowadzić bardziej intensywne formy sportu.

Przykładowy jadłospis

Śniadanie: Kanapki z chleba żytniego razowego z sałatą, wędliną drobiową, pomidorem i papryką; herbata bez cukru

II śniadanie: bułka grahamka z pastą z twarogu i rzodkiewki, z dodatkiem oleju lnianego; woda mineralna

Obiad: zupa jarzynowa, pieczony w folii filet z dorsza z koperkiem, kasza gryczana gotowana, brokuł gotowany na półtwardo, surówka z marchwi i jabłka z olejem lnianym; woda mineralna z plasterkiem cytryny

Podwieczorek: jogurt naturalny z płatkami owsianymi, pomarańczą i orzechami włoskimi; woda mineralna

Kolacja: cukinia faszerowana warzywami i ryżem brązowym; herbata zielona bez cukru

Piśmiennictwo:

1. Payne A., Barker H.: Dietetyka i żywienie kliniczne. Elsevier Urban&Partner, Wrocław 2013
2. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego. Zalecenia kliniczne dotyczące postępowania u chorych na cukrzycę, 2015. Diabetol. Klin. 2015
3. Włodarek D., Lange E. i wsp.: Dietoterapia.. PZWL, Warszawa 2014
4. Czupryniak L.: Stan przedcukrzycowy - czas na nefarmakologiczną i farmakologiczną prewencję cukrzycy. Diabetol. Klin. 2013, tom 4, nr 2: 144-149

autor:
mgr Paulina Augustyn, dietetyk kliniczny
Dietclinic - Poradnia dietetyki klinicznej
www.dietclinic.pl