

CO ZROBIĘ DLA SIEBIE? – 5 PROSTYCH ZASAD:

1.

Jeśli do tej pory nasza masa ciała była prawidłowa, ale pewnego dnia zauważamy, że ubranie zaczyna być trochę za ciasne, a zwłaszcza, że „skurczyło się” w pasie, to znak, że jest czas na zważenie się i obliczenie swojego wskaźnika masy ciała BMI. Jeśli BMI przekracza 25 kg/m² niech zapali się nam pomarańczowe światelko – zwiększmy aktywność fizyczną i zmodyfi-

kujmy dietę, aby nie dopuścić do nadwagi. Niech nam wejdzie w zwyczaj regularne ważenie się i mierzenie centymetrem obwodu w talii, aby nie przeoczyć wartości granicznych, bo utrzymywanie prawidłowej masy ciała i prawidłowego obwodu w talii to kluczowe warunki do zapobiegania stanowi przedcukrzycowego.

2.

Aby poprawić swoją dietę, jedzmy więcej warzyw, starajmy się, aby były elementem większości posiłków, wybierajmy każdego dnia kilka rodzajów warzyw i ograniczmy owoce. Dbajmy o odpowiednią ilość napojów mlecznych, najlepiej naturalnych, niskotłuszczowych fermentowanych (kefir, jogurt, maślanka). Często jedzmy płatki owsiane i jęczmienne, kasze gruboziarniste, a ograniczajmy ziemniaki. Poszukajmy ciekawych przepisów na dania z ryb, używajmy głównie tłuszczów roślinnych, wybierajmy produkty o mniejszej zawartości soli, używajmy dużo ziół. Zrezygnujmy z cukru, słodzonych napojów. Ważne jest, aby przed

wyjściem do pracy zjeść śniadanie i wziąć ze sobą jedzenie na dwa posiłki. Na drugie śniadanie można wziąć np. płatki owsiane z jogurtem, dodać do nich posiekane orzechy lub migdały; surówkę z kilku warzyw (np. sałata, szpinak, cykorja, pomidor, papryka), skropioną sokiem z cytryny, olejem, z dodatkiem ziół świeżych lub suszonych; jogurt; jeśli mamy możliwość podgrzania warto wziąć obiad lub tylko zupę lub drugie danie. W czasie pracy można pojadać sobie orzechy lub migdały, oczywiście w umiarkowanej ilości, bo zawierają dużo kalorii, ale dają dużo zdrowotnych korzyści. Należy pamiętać o piciu w pracy odpowiedniej ilości wody.

Ciekawostka związana z orzechami:

Badania wykazały, że jedzenie ok. 30 g orzechów 5 razy w tygodniu lub częściej przez osoby z cukrzycą zmniejsza ryzyko wystąpienia choroby sercowo-naczyniowej oraz zwiększa szansę na przedłużenie życia. Takie same korzyści zaobserwowano u osób, które dopiero po rozpoznaniu cukrzycy zaczęły jeść więcej orzechów w porównaniu do osób, które po zachorowaniu na cukrzycę nie zwiększyły ilości zjadanych orzechów.^[2]

Uwaga: Orzechów nie mogą jeść osoby, które są na nie uczulone!

3.

Niezwykle ważna jest regularna aktywność fizyczna. Jeśli nadarza się możliwość, warto w pracy nawet w czasie krótkich przerw zrobić kilka krążeń i wymachów rękoma, nogami, przysiadów, kilka kroków tańca bądź innej formy

gimnastyki znanej ze szkoły. Pomocne są także głębokie oddechy. Po pracy warto zaplanować sobie jakąś aktywność, przydatne są nawet spacer, marsze, a także Nordic Walking, jazda na rowerze, pływanie, taniec.

PTD podkreśla: Osoby z cukrzycą powinny ograniczać czas spędzony bez przerw w pozycji siedzącej.

4.

O profilaktykę stanu przedcukrzycowego i cukrzycy powinny szczególnie dbać osoby obciążone rodzinnie (czyli, jeśli te choroby występują u rodziców lub

rodzeństwa). Ale to zwiększone ryzyko można zniwelować zdrowym stylem życia i utrzymywaniem prawidłowej masy ciała. Dlatego jest o co walczyć.

5.

Suplementacja witaminy D3 zalecana jest dla całego społeczeństwa, również dla farmaceutów. Najnowsze zalecane dawki dla poszczególnych

grup ludności podane są w publikacji zatytułowanej „Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie”.^[3]