

LEPSZE ŻYCIE z cukrzycą

NR 76 (GRUDZIEŃ)/2023

ISSN: 2544-4042

- ▶ Sprawdzone metody leczenia i profilaktyka cukrzycy typu 2
- ▶ Odżywianie, regulacja metabolizmu i kontrola wagi
- ▶ Recepty i ćwiczenia do samodzielnego stosowania

Zdrowie
W PRAKTYCE

www.zdrowiewpraktyce.pl

Droga Czytelniczko, drogi Czytelniku,

Święta Bożego Narodzenia to czas radości, rodzinnego ciepła, ale także wyzwania kulinarnych, szczególnie dla osób zmagających się z cukrzycą. W obliczu tradycyjnego „świętecznego obżarstwa” i ograniczonej aktywności fizycznej diabetycy stają przed koniecznością dostosowania swoich świątecznych zwyczajów, by utrzymać zdrowie na odpowiednim poziomie. Dlatego w tym wydaniu „Lepszego życia z cukrzycą” podpowiemy, jak przeżyć święta z cukrzycą, zachowując równowagę i czerpiąc radość z tych wyjątkowych dni. Od szczególnych wyzwań, przed jakimi stają początkujący diabetycy, po zalecenia dla osób z dłuższym stażem choroby.

Życzę inspirującej lektury



Szymon Danowski
redaktor naczelny

NAJPIĘKNIEJSZY CZAS W ROKU

Jak się cieszyć świętami Bożego Narodzenia, będąc cukrzykiem

dr Rainer Limpinsel

Pomimo towarzyszącego temu czasowi pośpiechu, dla wielu ludzi święta Bożego Narodzenia to najpiękniejszy czas w roku. Dla cukrzyków pośpiech ten w połączeniu z często niezdrowym jedzeniem stanowi istotne zagrożenie. Dzięki moim świątecznym poradom żywieniowym unikniesz tych wszystkich pułapek. Wtedy możesz świętować do woli. Wesołych świąt!

Nie zawsze musisz być rozsądny

- ▶ Jeśli w ciągu całego roku w ramach walki z cukrzycą wybierasz zdrowe odżywianie, 24 grudnia nie musisz mieć wyrzutów sumienia w związku ze zjedzeniem rolady z jelenia czy pieczeni z gęsi. Takie dania można wyczarować bez cukru i chemii.
- ▶ Nie staraj się utrzymać diety w czasie świąt. Postaraj się nie przytyć.
- ▶ Wielu diabetyków w czasie świąt znacznie wyższe parametry, gdyż dłużej śpią, dużo siedzą i więcej je-

dzą. Mierz częściej poziom cukru we krwi. Ten trik psychologiczny utrzyma cię nieco w ryzach.

Wyraź swoje życzenia

Żaden diabetyk nie ucieszy się z nowego glukometru znalezione pod choinką. Lepiej więc wcześniej wyartykułować swoje marzenia.

Znajdź umiar

Wiele ludzi w okresie świątecznym ma więcej spotkań niż czołowy

dokończenie na str. 3

W numerze m.in.:

Hiperbaryczna komora tlenowa zapobiegnie amputacji stopy

strona 4

To twoje pierwsze czy kolejne święta z cukrzycą?

strona 5

Od zaprzeczania po akceptację lub depresję, czyli etapy godzenia się z cukrzycą

strona 7

Bożonarodzeniowe menu dla diabetyków

strona 16

Jak cukrzyk może jeść w czasie świąt Bożego Narodzenia i się nie przejmować

strona 18

Spis treści:

Żyj lepiej z cukrzycą

- 1 Jak się cieszyć świętami Bożego Narodzenia, będąc cukrzykiem
- 4 Hiperbaryczna komora tlenowa zapobiegnie amputacji stopy
- 5 To twoje pierwsze czy kolejne święta z cukrzycą?
- 7 Od zaprzeczania po akceptację lub depresję, czyli etapy godzenia się z cukrzycą
- 9 10 rzeczy, które możesz zrobić, gdy dopadnie cię zły nastrój

Walczyć z cukrzycą krok po kroku

- 11 Utrata masy ciała może spowodować remisję cukrzycy typu 2 na co najmniej 5 lat
- 12 Narciarstwo biegowe to najlepsza broń przeciwko cukrzycy. O czym należy pamiętać
- 14 Nie stresuj się – uda ci się to dzięki tym 7 metodom

Jedz zdrowo i świadomie

- 16 Bożonarodzeniowe menu dla diabetyków
- 17 Superziemniak w walce z cukrzycą
- 18 Jak cukrzyk może jeść w czasie świąt Bożego Narodzenia i się nie przejmować
- 19 Święta Bożego Narodzenia z cukrzycą i insulinoopornością. Co jeść, a czego unikać

Chcesz zamówić numer testowy magazynu lub interesuje Cię prenumerata?

Skontaktuj się z naszym
Centrum Obsługi Klienta:
tel. 22 518 27 22 lub 22 518 29 39,
formularz kontaktowy:
www.formularze.wip.pl

Eksperci merytoryczni:



lek. Bartosz Krzowski – ukończył Warszawski Uniwersytet Medyczny, nagrodzony Złotą Odznaką STN – odznaczeniem dla absolwentów z największym dorobkiem naukowym. W ramach zainteresowań naukowych, jako doktorant w Szkole Doktor-skiej WUM, zajmuje się badaniami nad nowoczesnymi technologiami w rehabilitacji u pacjentów kardiologicznych. Na co dzień kształci się w zespole elektrofizjologii w I Katedrze i Klinice Kardiologii WUM. Członek klubu 30 Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego. Laureat konkursu NAWA im. Prof. Walczaka - odbywa staż naukowy w Rochester, NY w USA.



dr Rainer Limpinsel – Ekspert merytoryczny, lekarz, były cukrzyk, ukończył studia medyczne, napisał doktorat i pracował jako lekarz w zagłębiu Ruhry. Od 2007 roku intensywnie zajmuje się tematyką cukrzycy typu 2 i odżywiania – a przyczyną jest jego własna cukrzyca. Jest również autorem poradników „Diabetes heilen in 28 Tagen” (Leczenie cukrzycy w 28 dni) oraz „Diabetes: Das Buch” (Kompendium cukrzycy).



Karolina Wojtaś – psycholog, redaktor. Absolwentka Uniwersytetu Gdańskiego, interesuje się między innymi komunikacją interpersonalną oraz psychologią rodziny.



mgr Katarzyna Łożyńska – Ukończyła studia II stopnia na kierunku dietetyka w Szkole Głównej Gospodarstwa Wiejskiego. Wielokrotnie nagradzany uczestnik ogólnopolskich i międzynarodowych konferencji naukowych. Jej główne zainteresowania to: dietetyka sportowa, zaburzenia hormonalne, zaburzenia żołądkowo-jelitowe, diety roślinne.



dr Ulrich Fricke – ukończył biologię w Giessen, a następnie obronił doktorat w tym zakresie. Był również wykładowcą naukowym w firmie Pall Biomedicine w Dreieich. Specjalizuje się w medycynie ortomolekularnej, naturalnych środkach leczniczych i terapiach przeciwnowotworowych.



Eliza Tworek – absolwentka mediteranistyki Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego. Miłośniczka medycyny alternatywnej. Wiedzę czerpie od ekspertów medycyny naturalnej, z książek, publikacji, naturoterapeutów, a także własnych wieloletnich doświadczeń i wnikliwych obserwacji. Zakochana w ziołolecznictwie i ciekawa wszystkiego, co związane jest ze zdrowiem.



dr Agata Sierota – psycholog kliniczny i społeczny, były pracownik naukowo-dydaktyczny UMCS. Doświadczenia zbierała w różnych ośrodkach pomocy psychologicznej.



Katarzyna Łukasiewicz – dyplomowany dietetyk. Ukończyła studia magisterskie na kierunku Dietetyka w Szkole Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie. Specjalizuje się w układaniu diet dla osób z zaburzoną gospodarką węglowodanową w tym insulinoopornością, hiperinsulinemią czy zespołem policystycznych jajników u kobiet. Prowadzi stronę oraz instagram poświęcony diecie w insulinooporności jako Hiperinsulinka. Pasjonatka zdrowego stylu życia oraz przygotowywania bezcukrowych deserów.

Redaktor naczelny i wydawca: **Szymon Danowski**

Tłumaczenie: **Magdalena Kaczmarek**

Redaktor: **Anna Gardyniak**

Koordynator produkcji: **Mariusz Jezierski**

Druk: **KRM Druk**

Nakład: **5000 egz.**

Zdjęcia: **Fotolia**

ISSN: 2544-4042

Nr rejestrowy BDO: **000008579**

Produkt na licencji FID Verlag GmbH

Copyright © 2023 for the Polish edition by Wiedza i Praktyka sp. z o.o.

All right reserved, Warszawa 2023

Wiedza i Praktyka sp. z o.o.

ul. Łotewska 9a, 03-918 Warszawa

tel. 22 518 27 22, faks 22 617 60 10, e-mail: cok@wip.pl

NIP: 526-19-92-256, KRS: 000098264 – Sąd

Rejonowy dla m.st. Warszawy w Warszawie

XIII Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego

Wysokość kapitału zakładowego 200.000 zł.

Publikacja „**Lepsze życie z cukrzycą**” została opracowana we współpracy z Wydawnictwem FID Verlag GmbH z Niemiec. Publikacja „**Lepsze życie z cukrzycą**” chroniona jest prawem autorskim. Przedruk materiałów zamieszczonych w publikacji „**Lepsze życie z cukrzycą**” bez zgody wydawcy jest zabroniony. Zakaz nie dotyczy cytowania publikacji

z powołaniem się na źródło. Publikacja „**Lepsze życie z cukrzycą**” została przygotowana z zachowaniem najwyższej staranności i wykorzystaniem wysokich kwalifikacji, wiedzy i doświadczenia autorów oraz konsultantów.

Zastrzeżenie

Wszystkie materiały i treści prezentowane w tej publikacji mają charakter jedynie edukacyjny. Dokładamy wszelkich starań, aby informacje i dane w nich zawarte były poprawne merytorycznie, jednak nie należy ich traktować jako konsultacji zastępującej osobistą wizytę u specjalisty. Tym samym nie mogą stanowić podstawy do podejmowania jakichkolwiek działań o charakterze zdrowotnym, a w szczególności do stosowania bądź niestosowania określonej terapii, przyjmowania lub nieprzyjmowania leków itp. Wobec powyższego wydawca, redaktorzy ani autorzy publikacji i tekstów zamieszczonych w niniejszej publikacji nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki podanych w niej informacji.

Kup książkę

dokończenie ze str. 1

menedżer w przemyśle. To ogromny stres. A stres pogarsza przebieg cukrzycy. Warto więc już wcześniej zadbać o pragmatyczne uproszczenia. Nie odwiedzaj wszystkich krewnych – albo niech to oni odwiedzają ciebie.

Moje osobiste wskazówki na wolne dni

Jem mniejsze śniadanie, gdyż w ciągu dnia czeka na mnie wiele pyszności. W wieczór wigilijny jadę przez całe miasto rowerem od moich rodziców do teściów. Żona z dziećmi i prezentami jedzie samochodem. Na pasterkę cała rodzina idzie pieszo. Dzięki temu nie stresujemy się podczas szukania miejsca parkingowego. Podczas świątecznego obiadu jem mięso i warzywa, ale ograniczam spożycie sycących dodatków. Po ciężkim daniu wypijam „jednego”, ale naprawdę tylko jednego. Po południu zazwyczaj idę z dziećmi na plac zabaw i ruszam się tam również trochę sam, podczas gdy one się bawią. Zamiast czekolady pojadam orzeszki ziemne.

Pieczeń z jelenia w sosie czekoladowym (przepis na 4 osoby)

Z 400 kcal w porcji danie to stanowi niskokaloryczny posiłek w porównaniu z klasyczną bożonarodzeniową gęsią. Wpływa to korzystnie na poziom naszego cukru we krwi. Każda porcja to 8 g węglowodanów, a więc mniej niż 1 jednostka chlebowa.

- ▶ 800 g mięsa z jelenia
- ▶ 250 ml wytrawnego czerwonego wina
- ▶ 2 marchwie, 250 g selera, 1 cebula
- ▶ 1 korzeń pietruszki
- ▶ 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- ▶ pół tabliczki gorzkiej czekolady o zawartości kakao co najmniej 75%
- ▶ 2 łyżki oliwy z oliwek
- ▶ sól, pieprz, przyprawa do dziczyzny.

Dobrze wiedzieć

Nie obawiaj się gorzkiej czekolady – takiej o zawartości kakao powyżej 75%. Czekoladę taką kupisz w sklepie ze zdrową żywnością. Problemem konwencjonalnie wytworzonej czekolady zawsze jest dodatek cukru. A tymczasem pyszny smak czekolada zawdzięcza nie cukrowi, lecz kakao. Moja żona lubi nawet czekolady o zawartości 95% kakao. Co ciekawe, przepisy nie pozwalają na nazywanie takiego produktu czekoladą – zgodnie z nimi w czekoladzie musi bowiem znajdować się cukier. Jeż mi się od tego włosy na głowie. Tak bezsensowna definicja powinna przestać istnieć.



Przygotowanie

- ▶ Zalej mięso 300 ml wody i dodaj odrobinę soli.
- ▶ Gotuj zawartość garnka przez godzinę na małym ogniu.
- ▶ W tym czasie obierz i pokrój na kawałki marchew, seler, cebulę i pietruszkę.
- ▶ Następnie przelej bulion przez sito, po czym wymieszaj go z czerwonym winem i koncentratem pomidorowym.
- ▶ W naczyniu rozgrzej oliwę z oliwek i podsmaż na niej warzywa.
- ▶ Dodaj mięso. Dopraw solą, pieprzem i przyprawą do dziczyzny.
- ▶ Wstaw patelnię do piekarnika uprzednio rozgrzanego do temperatury 200°C.
- ▶ Piecz przez 2 godziny. Po upływie 1 godziny dolewaj od czasu do czasu po odrobinie bulionu z winem. Każdorazowo obracaj przy tym mięso.
- ▶ Po upływie 2 godzin wyjmij mięso z naczynia i owiń je folią aluminiową. Wyłącz piekarnik i wstaw do niego pieczeń zawiniętą w folię, na talerzu, na co najmniej 15 minut.
- ▶ Płyn z patelni zmiksuj z warzywami. Dodaj do płynu czekoladę i poczekaj, aż się rozpuści. Całość zagotuj.
- ▶ Pokrój mięso na porcje i podaj na talerzu polane sosem. |

OSTATNI RATUNEK PRZY STOPIE CUKRZYCOWEJ

Hiperbaryczna komora tlenowa zapobiegnie amputacji stopy

dr Rainer Limpinsel

Źle ustawiony poziom cukru we krwi po latach uszkadza małe naczynia krwionośne i nerwy stóp. W wyniku tego tracimy czucie, odczuwanie bólu i ucisku. To skutkuje poważnymi problemami. Nie zauważasz bowiem, że źle dopasowane obuwie powoduje odciski. Możesz też niezauważalnie się skaleczyć, np. chodząc bosą lub obcinając paznokcie.

Ostrożnie przy stopie cukrzycowej!

Stopa cukrzycowa to powikłanie, którego bardzo obawiają się zarówno diabetycy, jak i lekarze.

Dobrze wiedzieć

Klasyczna terapia stopy cukrzycowej to troskliwe opatrywanie rany. W zależności od jej wielkości, położenia i głębokości lekarz dobiera odpowiednie leki, opatrunki i sposób oczyszczania. Często jednak taka rana jest oporna na wszelkie zabiegi, nawet jeśli pacjent i lekarz postępują prawidłowo. To pociąga za sobą ryzyko amputacji.

Pacjentom takim przez długi czas doskwierają poważne problemy. Ich codzienne funkcjonowanie jest bardzo ograniczone. Nie mogą oni bowiem zanadto obciążać chorej stopy. Jeśli będą mieć pecha, tkanka, także kostna, ulegnie stanowi zapalnemu. W ekstremalnym przypadku dojdzie do obumarcia tkanek i konieczna będzie amputacja. Taki rodzaj komplikacji lekarze nazywają właśnie stopą cukrzycową.

Tlenoterapia jako ostatnia deska ratunku

Terapia w hiperbarycznej komorze tlenowej zostaje zastosowana wtedy, gdy wszystkie inne metody zawodzą. Ponadto musi zachodzić wysokie ryzyko utraty stopy. W Polsce ta terapia nie jest jak na razie zbyt powszechna.

Jak działa hiperbaryczna komora tlenowa

Oddychasz czystym tlenem, siedząc w komorze ciśnieniowej. Ciśnienie w niej jest trzykrotnie wyższe niż na zewnątrz.

Nie jesteś sam podczas zabiegu

Przez kilka tygodni czy nawet miesięcy musisz raz dziennie odbywać zabieg w takiej komorze. Trwa on z reguły 1–2 godziny. W typowej komorze jednorazowo mieści się kilku pacjentów. Tlen wdychasz poprzez indywidualną maskę.

Dodatkowe leczenie

Komora hiperbaryczna to dodatek do podstawowego leczenia rany. Uzupełnia delikatne traktowanie stopy i opatrywanie rany.

Liczby potwierdzają skuteczność

- ▶ Standardowe leczenie ran pozwala na zamknięcie 24 ran na 100.

- ▶ Przy dodatkowym zastosowaniu komory hiperbarycznej jest to 38 ran na 100.

Poziom cukru we krwi jest niezwykle ważny

Oczywiście, taka terapia to nie czary. Badania nie podają także żadnych wyników na temat długofalowych wyników czy dotyczących długości życia pacjentów. Dlatego to profilaktyka tego schorzenia jest najważniejsza. Utrzymuj poziom hemoglobiny glikowanej poniżej 7% – jeśli masz ponad 75 lat, może to być 7,5%. Zapytaj swojego diabetologa, czy w twoim przypadku możliwy jest krótki post leczniczy. Gdy pracowałem jako młody lekarz na oddziale diabetologicznym, 3 pacjentów poddało się takiemu postowi. Wszyscy pozbyli się problemu stopy cukrzycowej.

Uwaga

Terapia hiperbaryczna nie ma żadnych skutków ubocznych. Ale wysokie ciśnienie w kabinie może naruszyć błonę bębenkową w twoich uszach. Dzieje się tak tylko wtedy, gdy twoje uszy nie wyrównują należycie różnicy ciśnień.

Kiedy na NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia refunduje zabiegi z wykorzystaniem komory hiperbarycznej w przypadku wystąpienia stopy cukrzycowej w III–IV stopniu wg skali Wagnera.

Przeciwwskazania

Bezwzględne przeciwwskazania do terapii w komorze hiperbarycznej są w przypadku:

- ▶ nieodbarczzonej odmy płucnowej
- ▶ leczenia przy użyciu Adriamycyny, Disulfiramu, Cis-platyny, Sulfamylonu.