



Institut
Żywności i Żywienia

Zdrowy styl życia zmniejsza ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2 również u osób, obciążonych cukrzycą rodzinnie

Badanie populacyjne

n = 200 000 Amerykanów, 50-71 lat,
bez chorób serca, nowotworów i cukrzycy
na początku obserwacji

Reis J.P., Loria C.M., Sorlie P.D. i wsp: Lifestyle factors and risk for new-onset diabetes: A population-based cohort study Ann Intern Med; 2011;155 (5): 292-299



Instytut
Żywności i Żywienia

Ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 2 było mniejsze również u osób obciążonych cukrzycą rodzinnie

o **84% (K)** i o **72% (M)** u osób, które:

miały prawidłową masę ciała,

stosowały zdrową dietę,

ćwiczyły co najmniej 20 minut 3 razy w tygodniu,

nie paliły papierosów,

nie nadużywały alkoholu.



Instytut
Żywności i Żywienia

Osoby ze stanem przedcukrzycowym Finnish Diabetes Prevention Study (FDPS)

522 osoby, 40-65 lat, średnie BMI 31

Cele postawione pacjentom:

- 1/ redukcja masy ciała o 5% lub więcej
- 2/ ↓ spożycia tłuszczu całkowitego < 30% ogółu energii
- 3/ ↓ spożycia NKT < 10% ogółu energii
- 4/ ↑ spożycia błonnika do 15 g/1000 kcal
- 5/ co najmniej 30' dziennie aktywności fizycznej

Modyfikacji diety - niskokaloryczna, pełnoziarniste produkty zbożowe, warzywa, owoce, produkty mleczne i mięsne – chude, tłuszcze roślinne



Institut
Żywności i Żywienia

Zmniejszenie ryzyka rozwoju cukrzycy typu 2 u osób ze stanem przedcukrzycowym

- ✓ Po 4 latach o 58% (a po 6 latach o 43%) w grupie interwencyjnej, w porównaniu z grupą kontrolną.
- ✓ Im więcej celów badania pacjenci zrealizowali, tym mniejsze było ryzyko wystąpienia cukrzycy.
- ✓ Przy osiągnięciu czterech i pięciu celów założonych w badaniu, cukrzyca typu 2 nie wystąpiła w ani jednym przypadku.

Tuomilehto J. wsp.: Prevention of type 2 diabetes mellitus by changes in lifestyle among subjects with impaired glucose tolerance. N. Engl. J. Med.. 2001: 344: 1343-1350



Institut
Żywności i Żywienia

Ogólne zalecenia żywieniowe dla osób z czynnikami ryzyka cukrzycy typu 2, czyli Jak się żywić, jeśli nie ma jeszcze cukrzycy?

- 1/ Ustal kaloryczność diety z dietetykiem, gdy BMI > 25
- 2/ Ustal zawartość węglowodanów z dietetykiem
- 3/ Jedz często (4-5 razy dziennie)
- 4/ Małe porcje, dodawaj często warzywa
- 5/ Pamiętaj o wartościowym śniadaniu I i II
- 6/ Unikaj cukru, słodczy, słodkich napojów i soli
- 7/ Przestrzegaj zasad prawidłowego żywienia dla osób zdrowych, czyli korzystaj z zalecanego wyboru produktów

PTD 2018, www.ncez.pl



Instytut
Żywności i Żywienia

Rola diety DASH w zapobieganiu cukrzycy typu 2

Analiza Liese i wsp. n-860 osób, 40-69 lat, obserwacja 5 lat

o 69% mniejsze ryzyko
zachorowania na cukrzycę typu 2
osób, których sposób żywienia był
najbardziej zbliżony do
zasad diety DASH,
niż ryzyko osób, których dieta
odbiegała od diety DASH

Liese A.D. i wsp.: Adherence to the DASH diet is inversely associated with incidence of type 2 diabetes: The Insulin Resistance Atherosclerosis study. *Diabetes Care*, 2009; 32; 8: 1434-1436.

DIETA DASH TO ZDROWY SPOSÓB ŻYWIENIA

WARZYWA I OWOCE OD RANA DO WIECZORA



TAKI SKŁAD DIETY SPRAWIA, ŻE JEST BOGATA W:

POTAS (K)

MAGNEZ (Mg)

WAPŃ (Ca)

BŁONNIK

MAŁO SOLI, SŁODYCZY, NAPOJÓW SŁODZONYCH,
MIĘSA I JEGO PRZETWORÓW



REGULARNA
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA



POWYŻSZE WSKAZÓWKI PRZYCZYNIĄ SIĘ DO OBNIŻENIA
ZAWARTOŚCI W DIECI NASYCONYCH KWASÓW TŁUSZCZOWYCH, CHOLESTEROLU, SODU,
I UTRZYMANIA PRAWIDŁOWEJ MASY CIAŁA