



Warszawa, 15.11.2017 r.

Aktywni fizycznie w cukrzycy. Nie rezygnuj ze zdrowia!

Dbałość o kondycję fizyczną nie powinna być chwilową modą, a naturalną potrzebą, którą powinniśmy zaspokoić, by cieszyć się zdrowiem i doskonałym samopoczuciem. Cukrzyca nie jest przeciwwskazaniem do wysiłku fizycznego, wręcz przeciwnie, to powód, dla którego należy wykazać większą dbałość o zdrowie, a aktywność fizyczna jest jednym z jej elementów. Jak zatem cieszyć się sportem w cukrzycy? Na to i inne zagadnienia odpowiada ekspert ds. żywienia programu edukacyjnego „Żyj smacznie i zdrowo”, Katarzyna Zadka.

Zarówno cukrzyca typu 1, jak i 2 nie powinna stanowić przeszkody do uprawiania sportu. W cukrzycy typu 2 leczenie niefarmakologiczne obejmuje modyfikację stylu życia, zatem zastosowanie nie tylko odpowiedniej diety, ale także aktywności fizycznej. To ważne, ponieważ cukrzyca typu 2 bardzo często współistnieje z nadwagą i otyłością, a aktywność fizyczna sprzyja zmniejszeniu zawartości tkanki tłuszczowej w organizmie i ułatwia utrzymanie właściwej masy ciała. Ponadto, systematyczne ćwiczenia odwracają niekorzystne zjawiska leżące u podłoża choroby i rozwijające się w jej przebiegu. Osoby z cukrzycą typu 1, według obecnej wiedzy, o ile nie doszło u nich do późnych powikłań, mogą, podobnie jak osoby zdrowe, uprawiać każdy sport, także wyczynowy. W tym przypadku konieczne jest dostosowanie dawki analogów insuliny oraz klasycznych insulin ludzkich do zwiększonego zużycia glukozy związanego z wysiłkiem fizycznym.

Aktywność fizyczna dla diabetyków

Najbardziej zalecany wysiłek to wysiłek tlenowy. Do tej kategorii należą spacer, szybki marsz, jazda na rowerze, pływanie, taniec, czy nawet jazda na rolkach lub tyżwach. Jeżeli dotychczas prowadzony był siedzący tryb życia, na początek idealny będzie 15-minutowy, energiczny spacer. W kolejnym tygodniu można wydłużać czas spacerów o kilka minut. Taki wysiłek fizyczny może trwać około 30-40 minut. Ważne, by nie był zbyt intensywny. Od intensywności ważniejsza jest regularność. Najlepiej, by spędzać czas aktywnie, przynajmniej 4 razy w tygodniu. Nie polecany dla cukrzyków jest natomiast wysiłek siłowy. Jeśli występują zaawansowane zmiany cukrzycowe w oczach, niewskazane są intensywne ćwiczenia, podczas których dochodzi do wstrzymywania oddechu, natężania mięśni, podskoków, ćwiczeń w skłonie. Natomiast przy zaburzeniach czucia w stopach nie jest wskazane bieganie, zwłaszcza po twardym podłożu, ćwiczenia na stopniu czy na bieżni.

Bezpieczeństwo wysiłku

Wysiłek fizyczny to nic innego jak praca mięśni, a te spalają glukozę, by pozyskać energię. U osoby z cukrzycą w pewnych okolicznościach może powodować niedocukrzenie, czyli nadmierne zmniejszenie stężenia cukru we krwi. Z tego względu osoba decydująca się na wysiłek fizyczny powinna pamiętać o kilku zasadach. Absolutnie nie wolno ćwiczyć na czczo, najlepiej podejmować aktywność fizyczną około dwie godziny po lekkim posiłku. Dobrą praktyką jest zabieranie na spacer lub trening



przekąski zawierającej łatwo przyswajalne węglowodany np. cukierek, czekoladę czy nawet cukier w kostkach. Posiadanie identyfikatora informującego o chorobie to dbałość o własne bezpieczeństwo. Przed ćwiczeniami poleca się również sprawdzić poziom cukru we krwi - nie wolno ich podejmować, jeżeli poziom cukru wynosi poniżej 100 mg/dl (5,5 mmol/l) lub powyżej 300 mg/dl (16,6 mmol/l). Z ćwiczeń należy zrezygnować także w czasie przeziębienia, trwania jakiegokolwiek stanu zapalnego w organizmie, grypy, gorączki bądź złego samopoczucia. I koniecznie należy pamiętać o regularnym nawadnianiu, by nie dopuszczać do wystąpienia uczucia pragnienia.

Cukrzyca, a lekcje WF

Zwolnienia z lekcji wychowania fizycznego są coraz częstszym zjawiskiem wśród dzieci i młodzieży. Jeszcze do niedawna mali cukrzycy dostawali całoroczne zwolnienie z zajęć fizycznych. Ograniczając dzieciom możliwość ruchu i zabaw na świeżym powietrzu z rówieśnikami, nie tylko narażamy na szwank ich relacje społeczne, ale uczymy siedzącego stylu życia. Kluczowa jest współpraca z lekarzem, a także nauczycielami, którzy powinni posiadać wiedzę na temat aktualnego stanu zdrowia dziecka oraz służyć wsparciem i pomocą. Dziecko w trakcie zajęć może potrzebować przerwy, musi mieć możliwość zjedzenia przekąski i kontroli swoich wyników. Obowiązkowo musi mieć przy sobie glukometr i zestaw z insuliną, jeśli jej podawanie jest konieczne.

Przykład idzie z góry

Cukrzyca typu 2, na którą coraz częściej chorują Polacy, to pokłosie stylu życia prowadzonego już od najmłodszych lat. Rodzice często nie zdają sobie sprawy, jak bardzo ich zwyczaje zmieniają się w zakorzenione przyzwyczajenia, którymi ich dzieci kierują się w późniejszym życiu. Już od najwcześniejszych lat warto zaszczeniać dzieciom dobre nawyki żywieniowe i miłość do aktywnego stylu życia. Codziennie rano dziecko powinno zjeść pożywne śniadanie zawierające produkt pełnoziarnisty (pieczywo, płatki zbożowe), warzywa lub owoce, źródło białka (nabiał, wędlina, ryby) i dobre tłuszcze. Do szkoły zawsze powinno brać drugie śniadanie – kanapkę i owoce. Do tego, dziecko zawsze powinno mieć przy sobie butelkę wody. Po szkole zwróćmy uwagę na jakość przekąsek i zadbajmy o to, aby do obiadu i kolacji nie zabrakło warzyw. Podczas nauki idealnie sprawdzą się orzechy.

Warto angażować się w życie szkoły i wspierać nauczycieli w różnych inicjatywach. W szkołach często realizowane są programy edukacyjne propagujące zdrowe postawy żywieniowe. Jednym z najbardziej znanych jest program „Żyj smacznie i zdrowo” marki WINIARY, który odbywa się w tym roku już po raz ósmy. Dzięki profesjonalnym materiałom dydaktycznym przygotowanym przez ekspertów, scenariuszom lekcji oraz ciekawym konkursom i nagrodom uczniowie chętniej przyswajają sobie wiedzę z zakresu zdrowego żywienia i z większym przekonaniem wcielają te zasady w życie.

8. edycja programu „Żyj smacznie i zdrowo” marki WINIARY ruszyła 25 października 2017 r. i potrwa do maja 2018 r. Na uczniów i nauczycieli czeka między innymi szalona gra edukacyjna Yedzo oraz możliwość spotkania ze znanym i lubianym przez młodzież Youtuberem Sheo! Nie czekaj – włącz się do gry!



„Żyj smacznie i zdrowo” to program edukacyjny marki WINIARY, prowadzony w polskich gimnazjach i szkołach podstawowych. Misją programu „Żyj smacznie i zdrowo” jest przekazanie uczniom wiedzy z zakresu prawidłowego odżywiania oraz zachęcenie ich do wspólnego spożywania posiłków i podejmowania pierwszych samodzielnych prób gotowania. W ramach projektu promuje się wśród młodzieży postawę proekologiczną, a także ideę niemarnowania żywności. Do tej pory, w siedmiu edycjach „Żyj smacznie i zdrowo” wzięło udział blisko 80% szkół gimnazjalnych z całej Polski, a w lekcjach uczestniczyło ok 800 000 uczniów.

Program marki WINIARY jest częścią strategii firmy Nestlé, w ramach której firma zobowiązuje się produkować wysokiej jakości produkty, będąc jednocześnie wiarygodnym partnerem w żywieniu i dbałości o zdrowie Konsumentów.

Patroni honorowi: Minister Edukacji Narodowej, Ministerstwo Sportu i Turystyki, Rzecznik Praw Dziecka, Polskie Towarzystwo Nauk Żywnościowych, Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego, Instytut Żywności i Żywienia.

Kontakt dla mediów:

Irmina Dzyr-Rainka

i-dzyr.rainka@synertime.pl

tel.: 514-810-666