

ŚWIĄTECZNY PORADNIK

dla osób z cukrzycą



Wywiad z Mandaryną

Łamigłówki świąteczne

Przepisy

Ciekawostki

FreeStyle Libre 2

Edukacja diabetologiczna i psychoedukacja
w diabetologii

ZAPROSZENIE na szkolenia firmy Abbott



Chcesz wziąć udział w webinarach?



Wejdź na stronę www.Libre.pl, kliknij w górną zakładkę „PIERWSZE KROKI”, z rozwijanego menu kliknij w „SZKOLENIA”, **wyberz szkolenie, termin i zarejestruj się.**

Połącz się **w czwartek, o godz. 19:00 - 20:00** w wybranym terminie.

Do wyboru są **dwa rodzaje szkoleń webinarowych:**



dla **osób początkujących** w zakresie stosowania ciągłego monitorowania glikemii za pomocą systemu FreeStyle Libre 2 - szkolenie instruktażowe. Szkolenia odbywają się w pierwszy i ostatni czwartek miesiąca.



dla **osób zainteresowanych stałym pogłębianiem wiedzy** diabetologicznej oraz psychoedukacją. Za każdym razem poruszany jest nowy, ciekawy temat.



Wykorzystaj kod QR

Zeskanuj kod QR za pomocą aplikacji i uzyskaj natychmiastowy dostęp do harmonogramu zaplanowanych webinarów.

FreeStyle Libre 2, system monitorowania glikemii flash (czujnik), wyrób medyczny używany wraz ze zgodnym czytnikiem lub aplikacją do monitorowania poziomu glukozy w płynie śródtkankowym u osób z cukrzycą i zaprojektowany, aby zastąpić oznaczenie stężenia glukozy we krwi w samodzielnym kontrolowaniu cukrzycy, w tym w dawkowaniu insuliny. Producent: Abbott Diabetes Care Ltd., Upoważniony przedstawiciel: Abbott B.V., Reklamodawca: Abbott Laboratories Poland sp. z o.o. Obudowa czujnika, FreeStyle, Libre oraz powiązane z nimi znaki są własnością firmy Abbott. © 2024 Abbott. ADC-88701 v.1.0

 **Abbott**
life. to the fullest®

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.



SPIS TREŚCI:

4

Pogawędki przy kominku:
Wywiad z Martą Wiśniewską



8

Bożonarodzeniowy jarmark

10

Śnieżne zagadki:

- Łamigłóвка elfa
- Świąteczna krzyżówka

12

Magiczne porady dla cukrzyka:

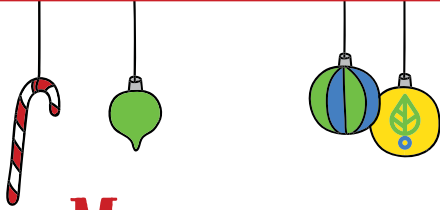
- Jak uchronić się przed hiperglikemią i hipoglikemią podczas świąt bożonarodzeniowych?
- Pierwsze święta z cukrzycą

19

Wigilijne smaki

- Pyszny makowiec
- Piernikowy deser w bombce
- Świąteczna choinka





MANDARYNA: W ŚWIĘTA NICZEGO SOBIE NIE ODMAWIAM, ALE CZĘŚCIEJ MIERZĘ CUKIER

Mandaryna czyli Marta Wiśniewska od 21 lat żyje z cukrzycą typu 1. – *Choroba w niczym mnie nie ogranicza. Mogę robić wszystko, pod warunkiem, że mam dobry plan* – mówi tancerka, piosenkarka i choreografka. Rozmawiamy m.in. o tym, jakim wyzwaniem osoba z cukrzycą musi sprostać przy świątecznym stole.

Aleksandra Zalewska: Coraz bliżej święta... Jest Pani w grupie osób, które przez cały rok czekają na świąteczny czas?

Marta Wiśniewska vel Mandaryna: Muszę przyznać, że dość stresująco działa na mnie amok związany z zakupowymi szaleństwami. Natomiast uwielbiam atmosferę domową, gdy ubieramy choinkę, kiedy wewnątrz domu wypełnia ciepłe oświetlenie i zaczyna pachnieć świętami. Ten moment, kiedy otwieram drzwi i czuję rozchodzący się z kuchni



zapach grzybów czy paszтетów, jest wyjątkowy. A najbardziej uwielbiam moment, gdy cała rodzina jest razem i możemy rozmawiać do woli. Nikt nigdzie się nie spieszy, nie mamy zaplanowanych spotkań i terminów i w końcu możemy nacieszyć się sobą.

Od ponad 20 lat żyje Pani z diagnozą cukrzycy. W czasie świąt z tego powodu stosuje Pani jakieś szczególne zasady?

Na co dzień i od święta stosuję tę samą zasadę, aby nie nakładać sobie na talerz wielkiego kopca jedzenia. Wolę spróbować





mniej, ale za to nałożyć sobie więcej dań w małych ilościach. Druga zasada brzmi: Rób sobie przerwy w jedzeniu i nie najadaj się do syta! W święta Bożego Narodzenia trudniej wytrwać w tym postanowieniu, ponieważ oczy chciałyby spróbować wszystkiego. Zwłaszcza, że na stole pojawiają się dania, których nie jada się na co dzień.

Jakie jest Pani ulubione świąteczne danie?

Ryby w każdej postaci, choć na pierwszym miejscu jest smażony karp, na drugim śledzie. Lubię też pierogi z kaszą gryczaną i z serem. I oczywiście must have to czerwony barszcz z uszkami. O innej porze roku ta zupa nigdy tak wspaniale nie smakuje. W ogóle jestem smakoszką! Choć muszę przyznać, że jeśli chodzi o przygotowywanie świątecznych dań, to w sekcji gotującej są przede wszystkim dwie kobiety w mojej rodzinie: mama i siostra.

Zdarzyło się, że Pani cukrzy zaczęły szaleć w czasie wigilii lub w kolejne świąteczne dni?

Nie przypominam sobie takiej sytuacji, pewnie dlatego, że w święta znacznie częściej mierzę sobie cukier, aby w razie konieczności móc szybciej zareagować. Od kilku miesięcy używam pompy insuliny, więc w tym roku na pewno łatwiej będzie mi nad nim zapanować. Cały czas widzę moje poziomy cukru, ale i możliwe tendencje.

W jakich okolicznościach poznała Pani diagnozę?

Kiedy byłam w drugiej ciąży, w ostatnim trymestrze, zdiagnozowano u mnie cukrzycę ciążową. Na tamtym etapie wystarczyło regulowanie cukrów odpowiednią dietą. Po trzech miesiącach od urodzenia Fabienne pojawiły się u mnie typowe objawy cukrzycowe. Non stop chodziłam do toalety, nie miałam na nic sił, mocno schudłam – z tego akurat bardzo się ucieszyłam, sądząc, że szybciej dojdę do formy po ciąży. Pozostałe objawy tłumaczyłam

sobie zmęczeniem po porodzie i wymagającą codziennością – w końcu byłam mamą dwójki dzieci. Potem myślałam, że powodem nadmiernego pragnienia jest nadchodząca zima. Sądziłam, że lekarz stwierdzi anemię i przepisze mi witaminy. Rzeczywistość okazała się inna.

Jak przyjęła Pani wiadomość o cukrzycy typu 1?

Wpadłam w tryb bycia kujonem. Notowałam sobie wszystkie zalecenia i sumiennie się do nich stosowałam, aby móc jak najlepiej funkcjonować. O ile ze stosowaniem diety nie miałam problemów, to już samodzielne podawanie insuliny było dla mnie abstrakcją i wielkim wyzwaniem.

Zaakceptowała Pani chorobę?

Zanim weszłam w tryb zadaniowy, zastanawiałam się, dlaczego ja? Nie mogłam zrozumieć, że osoba, która prowadziła higieniczny tryb życia i była bardzo aktywna, zachorowała na cukrzycę. Uważałam, że to niesprawiedliwe. Ale gdy później wszystko sobie przeanalizowałam, doszłam do wniosku, że bardzo dobrze, że choroba trafiła do mnie, a nie do moich rodziców czy do moich dzieci. Zwłaszcza, że potrafię dużo wziąć na siebie i poradzić sobie w ekstremalnie trudnych sytuacjach. Szybko nauczyłam się żyć z cukrzycą.

Jakie ma Pani podejście do samopomocy w cukrzycy?

Osoby z cukrzycą muszą w pewnych kwestiach zastępować sobie lekarza. Ja również tak robię, dzięki tej chorobie bardziej odkryłam swój organizm. Musiałam lepiej siebie poznać, aby zapanować nad chorobą. Bo ona niby cały czas jest taka sama, a jednak każdego dnia całkiem inna. Wyrównane cukry zależą od wielu czynników, dlatego trzeba dokładnie się sobie przyglądać, aby wiedzieć, ile insuliny potrzebujemy. I tego wszystkiego trzeba się nauczyć. Ale muszę przyznać,





że nigdy nie dopuściłam do siebie myśli, że ze względu na cukrzycę czegoś mi nie wolno.

Czyli jednak był bunt Mandaryny.

Bardzo nie lubię, kiedy czegoś mi się nie pozwala. W związku z tym uznałam, że ta choroba nie może mi niczego zabrać czy zakazać, więc będę robić z nią wszystko, na co mam ochotę. Oczywiście w granicach rozsądku.

I ta zasada się sprawdza?

Tak, pod warunkiem, że wszystko sobie dokładnie przemyśle i przeanalizuję. Tak jak planuje się podróż, tak samo można zaplanować swoje życie, dostosowując do niego chorobę.

Doświadczyła Pani cukrzycowego wypalenia? W końcu ta choroba jest z człowiekiem non stop, nie można zrobić sobie od niej urlopu.

Są momenty, kiedy osoby z cukrzycą bardzo się starają, stają się prymusami – i jeśli choroba jest wyrównana, wszystko jest w porządku. Ale gdy potem przychodzi słabszy czas i cukry szaleją, zaczynamy się denerwować. Irytuje nas, że wszystko robimy dobrze, a wyniki pokazują coś zupełnie innego. I wtedy człowiek trochę się buntuje. Ale z tymi wznętami i upadkami trzeba nauczyć się żyć. Ja daję sobie pewne przyzwolenie na to, że z moją cukrzycą nigdy nie będzie idealnie. Oczywiście dobrze jest dążyć do ideału.

Jak znaleźć komfort w tej niepewności?

To kwestia indywidualna. Jedni czują się dobrze na penach, a drudzy wolą używać pompę. Tak jak wspominałam, od niedawna jestem do niej podłączona i okazuje się, że daje mi to poczucie bezpieczeństwa. Takie rozwiązania jak pompa, obieg zamknięty i sensory, zwolniły mnie z ciągłego myślenia o cukrzycy.

Kiedy zdecydowała się Pani na takie rozwiązanie?

Zanim zaczęliśmy nagrywać program „Asia Express”. Wiedziałam, że bieganie przez miasto z plecakiem w gorącym miejscu, będzie ogromnym wyzwaniem, wymagającym mnóstwa energii. Przed wyjazdem postanowiłam podłączyć się do pompy i to był świetny krok. W Azji nie musiałam używać penów, poza tym nie było tam na to odpowiednich warunków. Pompa bardzo ułatwiła mi wyścig. Wcześniej stroniłam od nowoczesnych rozwiązań, dlatego przez 20 lat używałam penów. Okazało się, że warto iść z postępem technologicznym. Mój sensor łączy się z pompą, więc jest to dla mnie komfortowe rozwiązanie.

Jak cukrzyca poradziła sobie z adrenaliną, stresem i niewygodą w Azji?

Wszystko było dobrze zaplanowane. Cała ekipa wiedziała, że choruję. Lekarz, który był tam z nami, miał zapas mojej insuliny, chłodził ją w odpowiedniej temperaturze. Mimo dobrego planu, zdarzył się jeden trudny moment, na samym początku. Podczas wykonywania jednego z zadań, wyleciało mi wkłucie, na szczęście szybko to zauważyłam. Później używałam taśm, aby wkłucie lepiej się trzymało, ponieważ na Tajwanie i na Filipinach było bardzo gorąco, więc ciało było spocone.

A co z jedzeniem? Zawsze jadła Pani regularnie?

Zadania były tak różne, że nie zawsze mogłam pozwolić sobie na posiłki o stałych porach. Poza tym otrzymywaliśmy różne ilości jedzenia – raz więcej, innym razem mniej. Ale dałam radę. Była ze mną Fabienne, z którą mam niemal telepatyczne porozumienie. Bardzo dobrze wyczuwamy swoje nastroje i samopoczucie. Gdy widziała, że jestem słabsza, natychmiast reagowała.

Od razu po diagnozie wtajemniczyła Pani rodzinę w swoją chorobę?



Tak, nigdy nie było u nas tematów tabu. Od razu po diagnozie poinformowałam domowników, że jestem chora i wytłumaczyłam, jak można bezpiecznie funkcjonować z cukrzycą. Moi bliscy doskonale wiedzą, kiedy mam niski cukier, albo za wysoki – wystarczy, że na mnie spojrzą. Moja ekipa koncertowa, wszyscy moi tancerze, potrafiliby udzielić mi pomocy, gdyby zaszła taka potrzeba.

Taka sytuacja zdarzyła się kiedyś podczas koncertu?

Kilka razy podczas koncertu spadł mi cukier, ale wtedy moje dzieci, które ze mną pracują: Fabka i Xavier, natychmiast podały mi do picia coś słodkiego. Zdarzyło się, że na koncercie wyleciało mi wkłucie – nastąpiła dłuższa przerwa w podawaniu insuliny - wtedy moja siostra wezwała karetkę. Ratownicy podali mi insulinę z peną.

Jak dziś określiłaby Pani stan swojego zdrowia?

Jako bardzo dobry. Co 8 miesięcy robię badania, aby wiedzieć, co dzieje się z moim organizmem. Sprawdzam m.in. hemoglobinę glikowaną. Nie mam żadnych powikłań cukrzycowych i mam nadzieję, że tak zostanie.

Odmawia sobie Pani pewnych produktów?

Nie jestem niewolnicą choroby. Mam w domu szafkę ze słodyczkami i czasem sięgnę po ciastko czy batonik. Nie jestem osobą, która wyrzekła się wszystkiego. Przeciwnie uważam, że wszystko można, tylko z umiarem.

Od zawsze jest Pani bardzo aktywną osobą. Jaki rodzaj ruchu najbardziej sprawdzi się w Pani przypadku?

Każdemu polecam taniec – z moich doświadczeń wynika, że ten rodzaj ruchu jest idealny. Oczywiście, ważne jest to, aby nie uprawiać aktywności ponad nasze siły. Jeśli wysiłek jest ekstremalny, cukry potrafią urosnąć. Ale jeśli jest odpowiedni, wówczas spadają i są w miarę wyrównane. Ważne jest, aby wyczuć moment, w którym czujemy, że powinniśmy przestać trenować. Ja kilka razy przeforsowałam organizm – z tych doświadczeń wyciągnęłam wnioski na przyszłość.

Ma Pani jakiś swój cukrzycowy patent na treningi?

Przed tańcem czy bieganiem konieczne muszę coś zjeść. Poza tym na trening zawsze zabieram coś słodkiego. Kiedy prowadzę zajęcia taneczne przez wiele godzin, czasem cukier mi spada. Ale wtedy używam specjalnych słodkich landrynek. Jeszcze raz podkreślę – ruch w cukrzycy jest zbawienny, ale trzeba stosować go z umiarem. Jeśli ktoś nie lubi tańca, może chociażby spacerować w szybszym tempie. Na pewno warto wstać z kanapy!

Co dzieje się w Pani życiu zawodowym?

Prowadzę szkołę tańca, uczę dzieci, młodzież i dorosłych hip-hopu. To jest moje życie! Niebawem usłyszycie mój najnowszy singiel. Poza tym pracuję z krakowskimi artystami przy performansach teatralnych. ■





NAKLEJKI Z KLIMATEM

Wyjątkowe naklejki, które zaczarują Twój sensor i sprawią, że będzie jedyny w swoim rodzaju!



FreeStyle Libre 2



Dexcom ONE+



Dexcom G6



CZEKOLADOWE CZARY

Ogrzej się w te zimne dni z kubkiem herbaty i odrobiną pysznej przyjemności...



Medtronic

Stosując inteligentny system **Smart MDI**, nie musisz już zgadywać, jaką dawkę insuliny podać

Reklama



Sam CGM to za mało!

*Sensor CGM Simplerla™ **jest częścią systemu SMART MDI**, wraz z Inteligentnym wstrzykiwaczem InPen™ tworzą rozwiązanie idealne dla osób u których **sam CGM to za mało**.

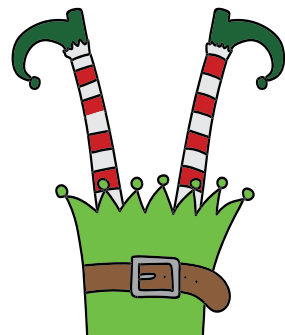
To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

ŁAMIGŁÓWKA ELFA

Elfy z warsztatu ukryły 10 słów związanych ze świętami!
Twoim zadaniem jest je odnaleźć wśród wielu liter.

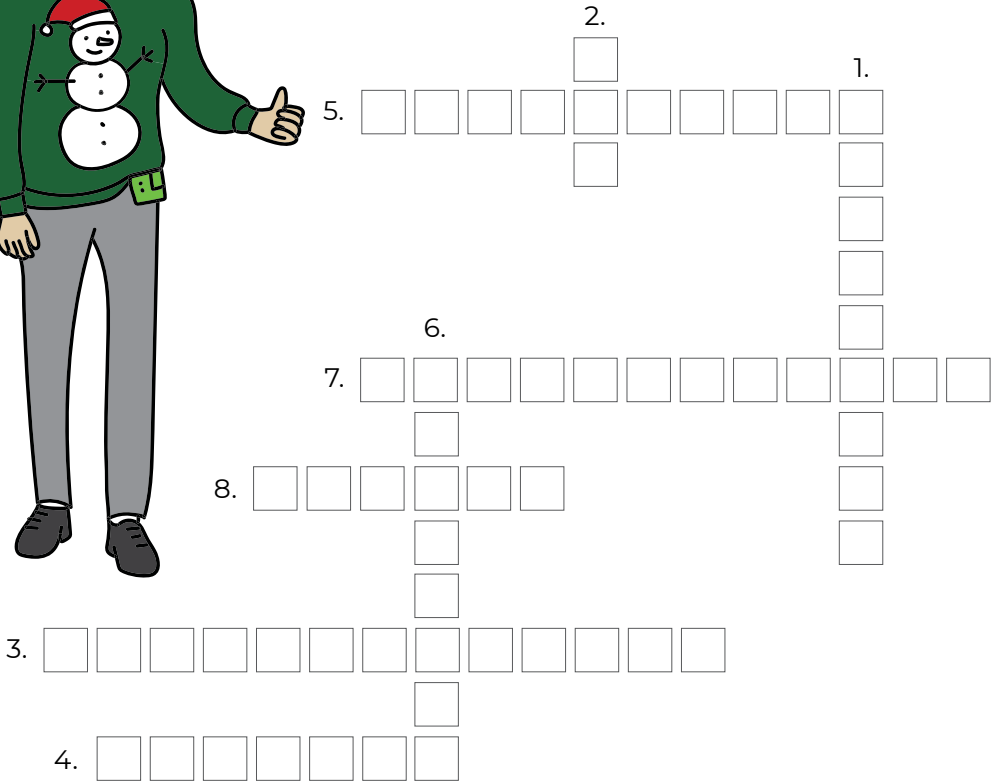
E	L	H	T	K	I	N	D	K	A	R	P	Z	L	F
P	Ś	S	A	N	K	I	B	I	A	K	G	A	Ę	M
T	N	B	Z	N	L	S	E	E	N	F	L	O	W	D
L	I	S	C	S	E	H	N	Z	I	W	Z	N	L	I
G	E	Z	E	P	A	M	J	C	O	W	A	G	B	E
L	G	X	N	A	R	B	O	L	Ł	X	H	W	L	A
M	Ł	N	C	R	N	O	Y	M	O	A	G	Ł	K	S
G	N	G	O	E	E	M	W	P	I	E	R	N	I	K
W	T	R	U	E	M	B	O	A	Ł	Z	Ę	Z	S	P
O	I	O	R	N	B	K	B	S	S	E	T	D	G	L
G	O	W	A	E	R	A	C	H	O	I	N	K	A	R
P	N	T	G	R	L	W	J	I	L	T	A	R	C	W
H	S	K	R	Z	A	T	W	O	F	U	U	Q	H	J
C	L	X	G	W	I	A	Z	D	O	R	D	M	E	S
X	A	B	U	N	K	O	L	Ę	D	A	E	C	K	V

<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>





ŚWIĄTECZNA KRZYŻÓWKA



1. Urządzenie do codziennego mierzenia poziomu cukru we krwi.
2. Wstrzykiwacz insuliny, używany przez osoby z cukrzycą do podawania dawek insuliny.
3. Stan, gdy poziom cukru we krwi jest zbyt wysoki.
4. Cukier prosty.
5. Lekarz specjalizujący się w leczeniu cukrzycy.
6. Hormon, którego brakuje lub, który nie działa prawidłowo u osób z cukrzycą.
7. Stan, w którym poziom cukru we krwi jest zbyt niski.
8. Urządzenie monitorujące poziom glukozy.



JAK UCHRONIĆ SIĘ PRZED HIPERGLIKEMIA I HIPOGLIKEMIA PODCZAS ŚWIĄT BOŻONARODZENIOWYCH?

Zbliżające się święta mogą być dużym wyzwaniem dla osób zmagających się z cukrzycą. Czas rodzinnego ucztowania przy stole raczej nie sprzyja samokontroli glikemii. Istnieje jednak kilka sposobów na to, by bezpiecznie celebrować rodzinne spotkania. Jak zapobiegać znacznemu wzrostowi stężenia glukozy we krwi, tzw. Przecukrzeniu określanemu mianem hiperglikemia? Kiedy może wystąpić hipoglikemia, czyli niedocukrzenie?

JAKIE PRODUKTY PODNOSZĄ CUKIER NA STOLE WIGILIJNYM?

Do nadchodzących świąt Bożego Narodzenia diabełtycy powinni przygotować się odpowiednio wcześniej. W okresie poprzedzającym warto porozmawiać ze swoim lekarzem nie tylko o ewentualnej modyfikacji leczenia, ale też o właściwej diecie. Dzięki temu możemy zapobiec m.in. przecukrzeniu. Co może wskazywać na podwyższone stężenie

glukozy we krwi, jakim jest hiperglikemia? Objawy pojawiające się najczęściej, które mogą wskazywać na przecukrzenie to:

- wzmożone pragnienie;
- zmęczenie, senność;
- oddawanie dużych ilości moczu;
- bóle głowy i zaburzenia koncentracji;
- niewyraźne widzenie, problemy ze wzrokiem;
- uczucie senności.





Wigilia i Boże Narodzenie bywa dla cukrzyków czasem ciężkiej próby. Menu świąteczne jest dość obszerne, ale warto zachować umiar. Z niektórych potraw trzeba zrezygnować lub ograniczyć ich spożycie. Zaliczyć do nich można bogato węglowodanowe dodatki m.in. uszka, pierogi, paszteciki. Prawdziwą bombą hiperglikemiczną może okazać się panierowana ryba smażona na tłuszczu. Bogata w węglowodany jest np. kutia przygotowywana z masy makowej i suszonych owoców. Dlatego warto pamiętać, by spożyć niewielką porcję tego przysmaku. Ryzykowne jest sięganie po kupne desery, lepszym wyborem mogą okazać się **ciasta własnego wyrobu**.

Kluczowe znaczenie ma odpowiednie dostosowanie porcji jedzenia. Pamiętajmy, że nie musimy spożywać wszystkich potraw jednego dnia. Nakładanie niewielkich porcji zapewni nam nie tylko sytość, ale też ograniczy problemy z glikemią. Ogólnie rzecz biorąc, potrawy wigilijne są bogate w węglowodany, białka oraz tłuszcze. Po dłuższym czasie mogą przyczynić się do znacznego wzrostu glikemii.

PRODUKTY PSZENNE – WPLYW NA CUKIER

Do produktów o wysokim indeksie glikemicznym zaliczana jest m.in. mąka pszenna. Z niej powstają najczęściej tradycyjne uszka wigilijne, pierogi czy krokiety. Wysokim indeksem glikemicznym charakteryzuje się również białe pieczywo pszenne oraz danie typu kluski z makiem. Z tego względu na świąteczny stół warto przygotować uszka z mąki żytniej oraz dania w wersji pełnoziarnistej. Ryby nie należy smażyć na głębokim tłuszczu, lepiej ją upiec. Jasne pieczywo warto zamienić na razowe.

Najlepiej samodzielnie przygotować ciasto, które znajdzie się na świątecznym stole. Jeśli jednak zdecydujemy się na zakup go-

rowego produktu, powinien on zawierać słodzik np. ksylitol. Niski indeks glikemiczny ma na przykład ciasto marchewkowe czy brownie z cukinii.

IM WIĘCEJ TŁUSZCZU, TYM LÉPIEJ

Z czego jeszcze nie muszą zrezygnować diabetycy? Zdrowe tłuszcze w diecie pomagają spowolnić trawienie węglowodanów i obniżają wpływ jedzenia na poziom cukru we krwi. Dzięki temu poziom cukru rośnie wolniej i pozostaje stabilny przez dłuższy czas. Zalecenia PTD wskazują, że w całodziennej diecie jego udział powinien wynosić 25-40% energii. Szczególnie polecany jest tłuszcz w oliwie, sosie sałatkowym oraz dodany do ciast lub potraw. Warto jednak mieć na uwadze, że jedzenie zbyt tłustych potraw może spowalniać trawienie, a co za tym idzie utrudniać działanie insuliny. W konsekwencji prowadzi to do wzrostu poziomu cukru.

MIĘSO, RYBA, BIAŁKO

Co może jeść cukrzyk bez ograniczeń? Istotne znaczenie dla każdego diabetyka ma zachowanie odpowiedniej w diecie proporcji białka roślinnego do zwierzęcego (1:1). Optymalnym wyborem jest chude mięso, takie jak kurczak czy indyk. Do polecanych źródeł białka zalicza się także ryby. Na liście zbawiennych kwasów omega-3 znajdują się tłuste gatunki, m.in. śledź, makrela, łosoś i halibut.

ZA WYSOKI CUKIER – CO ROBIĆ?

Jak zapobiegać powikłaniom, do których zalicza się hiperglikemia? Bez względu nie należy przestrzegać zalecanego schematu leczenia. Istotne znaczenie ma dbanie o bezpieczne formy aktywności fizycznej. Kluczową rolę odgrywa zmiana nawyków żywieniowych, w tym ograniczenie porcji cukru oraz stałe monitoro-





wanie poziomu glikemii. W szczególnie wymagającym dla samokontroli czasie, jakim są święta Bożego Narodzenia, warto sięgać po mniejsze porcje jedzenia, tak by zmniejszyć ryzyko nieprawidłowej glikemii po posiłku.

KIEDY HIPOGLIKEMIA?

To stan, w którym następuje znaczące i patologiczne obniżenie stężenia glukozy. Hipoglikemia jest diagnozowana w momencie, gdy poziom glukozy spada poniżej 70 mg/dl (3,9 mmol/l). Występuje częściej u osób chorych na cukrzycę typu 1. Objawy hipoglikemii mogą pojawić się zarówno w przypadku prawidłowej glukozy, jak i dopiero przy wartościach niższych od wyżej podanego stężenia alertowego. Chorym towarzyszą najczęściej symptomy ogólne, do których można zaliczyć:

- * niepokój;
- * nudności;
- * kołatanie serca;
- * uczucie wilczego głodu;
- * drżenie rąk;
- * mrowienie;
- * nadmierną potliwość.

Spśród objawów niedocukrzenia z niedoboru glukozy w ośrodkowym układzie nerwowym warto wymienić:

- * zaburzenia mowy i koncentracji;
- * rozkojarzenie;
- * senność;
- * bóle i zawroty głowy;



Reklama



Idealne dopasowanie

Siła przyczepności

Bez lateksu



Plastry ochronne

**5 lub 10 sztuk
w zestawie**

Oferowane plastry MySweetStitch można dokładnie dopasować do sensorów **FreeStyle Libre 2, Dexcom G6 oraz Medtronic**



- * niedostosowane do sytuacji zachowanie;
- * możliwość utraty przytomności;
- * śpiączkę.

CO NA HIPOGLIKEMIEJ W ŚWIĘTA?

Zawsze warto mieć przy sobie produkty **Dextro Energy**. Ich działanie jest ekspresowe, a dawkowanie niezwykle proste – każda pastylka zawiera dokładnie 0,5 WW, co czyni je wygodnym rozwiązaniem w sytuacjach nagłego spadku poziomu cukru we krwi. Poręczne opakowanie o wadze 46 gramów, zawierające 18 kostek, sprawia, że bez problemu zabierzesz je ze sobą w dowolne miejsce, nie martwiąc się o wylanie czy uszkodzenie zawartości podczas transportu.

Dextro Energy jest dostępne w różnych smakach, co z pewnością przypadnie do

gustu zarówno dzieciom, jak i dorosłym. Smaki takie jak kakao, żurawina czy bórówka uprzyjemnią stosowanie produktu, szczególnie w stresujących momentach, takich jak epizody hipoglikemii.

ZA DUŻO INSULINY PO DUŻYCH POSIŁKACH W ŚWIĘTA

Czy hipoglikemia jest niebezpieczna? Spadek poziomu glukozy może mieć poważne konsekwencje dla zdrowia. Przy odpowiednim leczeniu istnieje jednak możliwość skutecznego zapobiegania hipoglikemii. Stan ten pojawia się zwykle w wyniku praktykowania niewłaściwej diety, która jest niedopasowana do zaleceń lekarskich. Może wystąpić na skutek jednorazowego przyjęcia zbyt dużej dawki insuliny bądź leków na cukrzycę. Dlatego nie należy jej podawać na zapas z przekonaniem, że zje się więcej niż wyliczona porcja świątecznej kolacji. ■



PIERWSZE ŚWIĘTA Z CUKRZYCĄ



Cukrzyca jest zaliczana do chorób metabolicznych, które rozpoznaje się na podstawie zbyt wysokiego poziomu cukru we krwi. Może wynikać z niedoboru lub całkowitego braku insuliny bądź nieprawidłowego jej działania. W 80% przypadków mamy do czynienia z cukrzycą typu 2, która diagnozowana jest głównie u osób starszych. U dzieci i młodych osób dorosłych (ok. 10-15% zmagających się ze zbyt wysokim poziomem glukozy) występuje najczęściej cukrzyca typu 1. U około 10% kobiet w ciąży występuje tzw. cukrzyca ciążowa.

Jakich posiłków trzeba unikać?

Wiele osób zmagających się z cukrzycą zadaje sobie jedno z kluczowych pytań. Mianowicie, jak przygotować się do zbliżających się świąt Bożego Narodzenia, tak by zadbać o właściwy **poziom cukru we krwi**? Osobom zmagającym się z cukrzycą typu 2 polecana jest dieta o niskim indeksie glikemicznym (niskim stopniu przetworzenia), która bazuje na zasadach zdrowego żywienia. Istotne znaczenie ma regularność spożywanych posiłków, dobór pod względem objętości i jakości oraz dbałość o dostarczanie organizmowi odpowiedniej ilości płynów.

Niezwykle ważna jest także aktywność fizyczna i redukcja masy ciała. Diabetycy powinni unikać produktów uznawanych za hiperglikemiczne. Podczas nadchodzących świąt Bożego Narodzenia warto zastąpić tradycyjne uszka i dodatki do barszczu takimi, które zostaną wykonane z mąki żytniej. Najlepiej też wybrać pierogi gotowane lub pieczone bez skwarek. Dzięki temu będą mniej glikemiczne. Nic nie stoi na przeszkodzie, by sięgnąć po kapustę wigilijną, która jest jednym z dań niskowęglowodanowych. Pod warunkiem, że zawiera jedynie grzyby bez dodatku np. grochu.

Na co dzień wskazane jest ograniczenie lub rezygnacja ze spożycia słodzonych i smakowych jogurtów, dojrzałych bananów, owoców z puszki, kandyzowanych bądź suszonych, ugotowana dynia lub bób,



miód, słodycze, słodzone napoje gazowane, chleb pszenny i wyroby cukiernicze. Do takich zaleceń powinni zastosować się przede wszystkim osoby zmagające się z cukrzycą typu 2. Wzrost indeksu glikemicznego może nastąpić np. w sytuacji, gdy rozgotujemy makaron. Dlatego warto ugotować go al dente, częściej sięgać po surówki oraz desery słodzone ksylitolem.

Jak najlepiej monitorować poziom cukru we krwi podczas posiłków i spotkań?

Jeszcze kilka lat temu jedynym rozwiązaniem był tradycyjny glukometr. To urządzenie pozwala w kilka sekund sprawdzić poziom cukru we krwi, jednak oferuje jedynie punktowe pomiary. Aby dowiedzieć się, jak zmienia się poziom glukozy w czasie, konieczne jest kolejne nakłucie, co może być niewygodne, zwłaszcza podczas uroczystości czy świątecznych spotkań.

Czy jest lepsze rozwiązanie?

Tak, z pomocą przychodzą nowoczesne systemy monitorowania glikemii. Te innowacyjne urządzenia zakłada się na skórę, gdzie umieszczona jest cienka elektroda – praktycznie niewyczuwalna przez użytkownika. Dzięki systemom monitoringu glikemii możesz mieć pełną kontrolę nad poziomem cukru w organizmie, bez konieczności ciągłego nakłuwania palca.

Te systemy, dostarczają pomiary glikemii aktualizując je co 1-5 minut, w zależności od wybranego modelu. Korzystanie z sensorów pokazuje, czy poziom cukru rośnie, jest stabilny, czy spada, co pomaga w podejmowaniu szybkich decyzji. Możesz ustawić powiadomienia na telefonie, czytniku lub pompie insulinowej, które ostrzegą Cię, gdy

poziom cukru zacznie wymykać się spod kontroli. To zapewnia większe bezpieczeństwo i spokój w każdej sytuacji. Dzięki takim systemom święta z cukrzycą staną się bardziej przewidywalne, co pozwoli Ci skupić się na przyjemnościach i czerpaniu radości z chwil, bez stresu o niespodziewane skoki glukozy.

Wybór odpowiedniego systemu zależy od Twoich potrzeb, ale jedno jest pewne – systemy monitoringu glikemii otwierają drzwi do większej swobody i komfortu.

Jakie strategie mogą pomóc w zachowaniu zdrowia psychicznego podczas świątecznego stresu związanego z cukrzycą?

Święta mogą być wyzwaniem dla osób z cukrzycą, zwłaszcza w kontekście utrzymania zdrowia psychicznego. Aby zminimalizować stres, warto wcześniej zaplanować świąteczne menu i ustalić, które potrawy będą najlepiej pasowały do Twojej diety. Jeśli to możliwe, przygotuj lub przynieś własne zdrowe dania. Dobrze jest również ustalić, kiedy dokonasz pomiarów poziomu cukru, aby czuć się pewniej podczas spotkań z bliskimi. Otwartość wobec rodziny i przyjaciół również ma ogromne znaczenie – wyjaśnij swoje potrzeby, delikatnie informując, dlaczego unikasz niektórych potraw lub dlaczego potrzebujesz przerwy na kontrolę glukozy. Dzięki temu unikniesz nieporozumień i poczujesz się bardziej komfortowo.

Równie istotne jest zadbanie o emocjonalny balans. Techniki relaksacyjne, takie jak medytacja czy głębokie oddychanie, mogą pomóc w redukcji napięcia, podobnie jak chwile skupienia na pozytywnych, świątecznych momentach – rozmo-





wach z bliskimi, wspólnych zabawach czy spacerach. Pamiętaj, że święta nie muszą być idealne, a małe odstępstwa od planu są normalne i nie powinny być powodem do obwiniania się. Jeśli czujesz, że stres jest przytłaczający, nie wahaj się szukać wsparcia w grupach osób z cukrzyką lub u specjalistów, takich jak psycholog. Dzięki odpowiedniemu nastawieniu i świadomym decyzjom możesz cieszyć się świętami w sposób, który nie zakłóci Twojej równowagi zdrowotnej ani psychicznej.

Jakie są najważniejsze rady dla osób z cukrzyką, aby cieszyć się świętami bez obaw?

Przed wszystkim warto ustalić z diabetologiem plan działania. To niezwykle ważna rada dla cukrzyka, który od niedawna zmaga się z chorobą i obawia się swoich pierwszych świąt z cukrzyką. Każdy diabelek powinien pamiętać o zapasie insuliny i pasków do glukometru. Musi też regularnie badać poziom cukru oraz zachować umiar. Wskazane jest zjedzenie kilku potraw, ale w mniejszych porcjach. Należy je też rozłożyć w czasie. Każdego dnia warto poświęcić min. 30 minut na wybraną formę aktywności. W menu wigilijnym może się znaleźć barszcz czerwony bez śmietany i z niewielką ilością uszek, kapusta bez grochu, ryba bez panierki. Warto zrezygnować z kupnych deserów, słodkich napojów i alkoholu. ■

Dexcom G7

Stworzony dla prostego i skutecznego zarządzania cukrzyką

Nowy system ciągłego monitorowania glukozy w czasie rzeczywistym Dexcom G7 przesyła dane dotyczące stężenia glukozy do smartfona¹, smartwatcha lub opcjonalnego odbiornika² - bez nakłuwania palca³ czy skanowania.

Dowiedz się więcej na www.dexcompolska.pl



¹ Jeśli objawy nie odpowiadają odczytom sensora Dexcom G7, w celu podejmowania decyzji terapeutycznych należy korzystać z glukometru.

² Lista kompatybilnych urządzeń znajduje się na www.dexcom.com/compatibility.

³ Odbiornik można nabyć jako opcjonalne urządzenie wyświetlające.

Systemy ciągłego monitorowania poziomu glukozy Dexcom G6, G7 oraz Dexcom ONE+ są wskazane do stosowania u osób od 2. roku życia, w tym również u ciężarnych kobiet. Systemy Dexcom G6, G7 i Dexcom ONE+ zaprojektowano, aby zastąpić testy z opuszek palców, stosowane do oznaczania poziomu glukozy w celu podejmowania decyzji terapeutycznych; Producent: Dexcom, Inc.; Autoryzowany przedstawiciel: MDSS GmbH; Oficjalny dystrybutor Dexcom w Polsce i podmiot prowadzący reklamę: Progliekemia Sp. z o.o. DXCM00000100PL



Reklama



PYSZNY MAKOWIEC

1 porcja: 469 kcal | 1,4 WW | 4 WBT

W: 13,8 g | B: 14,5 g | T: 37,6 g

12 porcji

- 6 jajek
- 300 g mielonego maku
- 375 ml mleka
- 360 g obranych jabłek
- 150 g miękkiego masła
- 100 g mielonych migdałów
- 45 g mąki ziemniaczanej
- 180 erytrytolu
- 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- 90 g orzechów (nerkowce, włoskie, migdały)
- 100 g czekolady gorzkiej
- 100 g śmietanki 30%



1. Tortownicę o średnicy 26 cm wyłóż papierem do pieczenia.
2. Zagotuj mleko, wsyp mak, wymieszaj, odstaw do przestudzenia.
3. Posiekaj orzechy na małe kawałeczki, a jabłka zetrzyj na tarce na grubych oczkach.
4. Oddziel żółtka od białek. W dużej misce utrzyj miękkie masło z erytrytolem oraz żółtkami.
5. Dodaj mak w kilku partiach, dokładnie wymieszaj. Następnie dodaj jabłka, orzechy, mąkę, mielone migdały oraz proszek do pieczenia, wymieszaj do połączenia składników.
6. Ubij białka na sztywno i dodaj do masy makowej w kilku porcjach.
7. Gotową masę przelej do tortownicy i piecz ok. 50 min w 180 stopniach.
8. Przygotuj polewę - podgrzej śmietanę, dodaj posiekaną czekoladę, odstaw na 5 minut i dokładnie wymieszaj.
9. Ostudzone ciasto polej polewą i udekoruj.



PIERNIKOWY DESER W BOMBCE

1 porcja: 363 kcal | 1,7 WW | 2,9 WBT
W: 17,4 g | B: 3,7 g | T: 31,1g
4 porcje

- 120 g świeżej żurawiny
- 40 g erytrytolu
- 40 g wody

- 200 g śmietanki 30%
- 100 g mascarpone
- 1 łyżeczka przyprawy korzennej

- 30 g mielonego erytrytolu
- 60 g ciastek zbożowych bez cukru
- 20 g roztopionego masła



1. Przygotuj sos żurawinowy - podgrzewaj żurawinę, wodę i erytrytol w rondlu przez kilka minut do momentu rozpadnięcia się żurawiny i powstania gęstego sosu. Odstaw do ostudzenia.
2. Ciasteczka pokrusz lub zmiel, wymieszaj z roztopionym masłem, rozłóż na dnie do 4 szklanek.
3. Ubij na gładki krem razem mascarpone ze śmietaną, pudrem z erytrytolu i przyprawą piernikową. Przełóż do szklaneczek (zostawiając 4 łyżki kremu do ozdoby).
4. Na wierzch deserów wyłóż sos żurawinowy, wyciśnij pozostały krem przez rękaw cukierniczy na wierzchu każdego deseru.

ŚWIĄTECZNA CHOINKA

całość: 1478 kcal | 18,6 WW | 6,8 WBT
W: 185,8 g | B: 54,5 g | T: 49,5 g



- 200 g mąki orkiszowej razowej
- 50 g mąki pszennej
- 5 g cukru
- 25 g drożdży świeżych
- 120 ml mleka
- 25 g roztopionego masła
- ½ jajka
- ½ łyżeczki soli
- 200 g pieczarek
- 40 g tartej twardej mozzarelli
- 20 g sera śmietankowego
- 1 cebula
- 1 łyżeczka oliwy

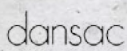


1. Drożdże rozetrzyj z cukrem, dodaj ciepłe mleko i mąkę pszenną. Wszystko dokładnie wymieszaj i odstaw do wyrośnięcia na 20 min.
2. Do wyrośniętego rozczyunu dosyp mąkę razową, dodaj lekko roztrzepane jajko, rozpuszczone masło, sól i zagnieć ciasto.
3. Ciasto przykryj bawełnianą ściereczką i pozostaw do wyrośnięcia na ok. 45 minut. Ciasto powinno podwoić swoją objętość.
4. W międzyczasie przygotuj farsz - na oliwie podsmaż pokrojoną cebulę i pieczarki, ostudź i poszatkuj w blenderze na małe kawałki, dodaj serek śmietankowy i tartą mozzarellę, wymieszaj.
5. Wyrośnięte ciasto ponownie zagnieć, podziel na dwie części, każdą z nich rozwałkuj w trójkąt o grubości 0,5 cm.
6. Posmaruj jeden trójkąt farszem, przykryj drugim. Nacinaj ciasto na brzegach i uformuj gałązki choinki.
7. Gotowe ciasto upiecz w 180 stopniach do złotego koloru przez ok. 25-30 minut.



Wszystko dla Twojej stomii

W JEDNYM MIEJSCU



Realizujemy zlecenia refundacyjne **NFZ**



**Podkłady higieniczne
Seni Soft Super**

- Dodatkowa ochrona
- Delikatność
- Wygoda

seni[®]



**Wkładki urologiczne
dla kobiet Seni Lady**

- Zwiększone poczucie suchości
- Zapobieganie powstaniu podrażnień
- Zachowanie dyskrecji i wygody



**U nas zrealizujesz
Refundację NFZ**

chlonne24



Producent i podmiot: Toruńskie Zakłady
Materiałów Opatrunkowych SA

**Pieluchomajtki na rzepy
Seni Super Quatro**




- Dopasowanie do ciała
- Wysoka chłonność
- Kontrola zapachu



To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

Od teraz zlecenie **NFZ** na
FreeStyle Libre 2
zrealizujesz w sklepie
nawet tego samego dnia!



-  szybka realizacja
-  Blisko placówek NFZ
-  Wsparcie i edukacja

www.diabetyk24.pl



ZNAJDŹ NAJBLIŻSZY SKLEP



Pełna lista sklepów stacjonarnych
dostępna jest na stronie:

www.diabetyk24.pl/sklepy-stacjonarne

