

DiABETES UK
KNOW DIABETES. FIGHT DIABETES.



Zrozumieć ryzyko zachorowania na

CUKRZYCĘ TYPU 2

Understanding Your Risk of
Type 2 Diabetes - Polish

SPIS TREŚCI

Czym jest cukrzyca?	3
Jakie są objawy cukrzycy typu 2?	5
Powikłania cukrzycy	5
Co to znaczy, że ktoś jest zagrożony zachorowaniem na cukrzycę typu 2?	6
Co badanie krwi może powiedzieć o ryzyku zachorowania?	6
Co zwiększa ryzyko zachorowania?	7
O co zapytać lekarza lub pielęgniarkę	8
Zmniejsz ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2	10
Kontrolowanie masy ciała	11
Właściwe odżywianie się	12
Więcej się ruszaj	17
Skorzystaj ze wsparcia	19
Mój harmonogram zmniejszenia masy ciała	20
Co można zyskać dzięki zmniejszeniu masy ciała?	20
Twój cel na przyszłość	21
Mój plan działania	23
Mój tracker	24

CZYM JEST CUKRZYCA?

Cukrzyca to poważna choroba.

Gdy ma się cukrzycę, organizm zupełnie nie wytwarza insuliny, nie wytwarza jej w wystarczających ilościach albo wytwarzana insulina nie działa właściwie, co nazywa się insulinoopornością.

Insulina przenosi cukier, nazywany także glukozą, z krwi do komórek, w których jest on wykorzystywany jako źródło energii.

Uzyskujemy glukozę, gdy ciało rozkłada pożywienie zawierające węglowodany, takie jak chleb, płatki zbożowe, owoce, warzywa i niektóre rodzaje nabiału. Glukoza ta przedostaje się do krwiobiegu, a insulina pozwala nam wykorzystywać ją jako źródło energii.

U osób z cukrzycą, u których insulina nie spełnia swojej roli, rośnie poziom glukozy we krwi. Bez prawidłowego leczenia choroba ta może wywrzeć wpływ na prawie każdą część ciała i wywołać poważne problemy zdrowotne, takie jak utrata wzroku, uszkodzenie nerwów, udar mózgu i atak serca.



Istnieją dwa główne rodzaje cukrzycy

TYP 1

Cukrzyca typu 1 to choroba autoimmunologiczna. Organizm atakuje i niszczy komórki w trzustce – małym, znajdującym się przy żołądku organie, który wytwarza insulinę. Obecnie nie potrafimy zapobiegać zachorowaniu na cukrzycę typu 1.

TYP 2

W przypadku cukrzycy typu 2 organizm nie wytwarza wystarczającej ilości insuliny lub wytwarzana insulina nie działa prawidłowo. W przypadku niektórych osób można zapobiec zachorowaniu na cukrzycę typu 2 lub je opóźnić.

Obie odmiany choroby są poważne i wymagają prawidłowego leczenia. Spośród cukrzyków w Wielkiej Brytanii:

- około **8%** ma cukrzycę typu 1
- około **90%** ma cukrzycę typu 2
- około **2%** ma inne, rzadsze rodzaje cukrzycy.

Cukrzyca może także pojawić się podczas ciąży; nazywa się ją cukrzycą ciężarnych i może ona zwiększyć ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2 w przyszłości.



Więcej informacji na temat cukrzycy i jej rodzajów można znaleźć na stronie diabetes.org.uk/guide-to-diabetes.

Jakie są objawy cukrzycy typu 2?

Jeśli jesteś w grupie ryzyka zachorowania na cukrzycę typu 2, ważne jest, by znać jej objawy.

Zazwyczaj objawy te pojawiają się stopniowo lub można ich w ogóle nie zauważyć. Rzeczy, na które należy zwrócić uwagę:

- konieczność częstszego korzystania z toalety, szczególnie w nocy
- silne pragnienie
- uczucie większego zmęczenia niż zwykle
- utrata masy ciała bez starania się o to
- niewyraźne widzenie
- swędzenie lub nawracające infekcje genitaliów, takie jak pleśniawki
- wolniejsze gojenie się ran i otarć.

Nie należy ignorować żadnego z tych objawów.

Należy jak najszybciej zgłosić się do lekarza lub pielęgniarki i poprosić o zbadanie w kierunku cukrzycy.

Jeśli ma się cukrzycę, można wraz z lekarzem lub pielęgniarką opracować plan jej leczenia i właściwego postępowania.

Im wcześniej odwiedzi się lekarza lub pielęgniarkę, tym wcześniej można uzyskać odpowiednią opiekę i leczenie, aby zapobiec poważnym powikłaniom.

Powikłania cukrzycy

Cukrzyca może prowadzić do wielu poważnych powikłań, które mogą oddziaływać na różne części ciała. Do tych powikłań należą:

- podwyższone ryzyko demencji
- możliwa do uniknięcia utrata wzroku
- choroby i niewydolność nerek
- skrajnie wysokie lub niskie poziomy glukozy, które – w przypadku braku leczenia – mogą wywołać śpiączkę lub nawet zgon
- depresja
- choroby serca i udar mózgu
- powikłania w ciąży
- dysfunkcje seksualne
- ból nerwowy i uszkodzenie nerwów.

Powikłania cukrzycy mogą prowadzić do przedwczesnej śmierci. Mogą także, jeśli nie są leczone, doprowadzić do amputacji. Podejmując jednak działania od razu, można obniżyć ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2 i wystąpienia tych niszczycielskich powikłań.

CO TO ZNACZY, ŻE KTOŚ NALEŻY DO GRUPY RYZYKA ZACHOROWANIA NA CUKRZYCĘ TYPU 2?

Jeśli Ty lub członek Twojej rodziny usłyszeliście, że istnieje ryzyko, że zachorujecie na cukrzycę typu 2, mógł to być dla Was szok.

Powody, dla których ludzie są w grupie ryzyka, są różne i w przypadku niektórych osób ryzyko to jest większe. Badania dowiodły, że dla niektórych osób zmiana trybu życia, w tym przejście na zdrową dietę, zażywanie więcej ruchu i utrata masy ciała, mogą zmniejszyć to ryzyko o 50%.

Na kilku następujących stronach wyjaśniamy, dlaczego możesz znajdować się w grupie ryzyka i co to dla Ciebie oznacza.

Co badanie krwi może powiedzieć o ryzyku zachorowania?

Jeśli ostatnio byłeś(-aś) u swojego lekarza pierwszego kontaktu lub pielęgniarki i stwierdzili oni, że możesz być w grupie ryzyka zachorowania na cukrzycę typu 2, być może skierowali Cię na badanie krwi.

Przeprowadza się kilka rodzajów badania krwi. Zawsze sprawdza się poziom glukozy we krwi – to badanie

nazywa się czasami badaniem poziomu cukru we krwi lub badaniem stężenia glukozy we krwi. Jego wyniki wskazują, czy masz cukrzycę typu 2, czy nie, jak też czy masz wyższy od normy poziom glukozy, który nie jest jeszcze wystarczająco wysoki, żeby zdiagnozować cukrzycę typu 2.

Poziom cukru we krwi powyżej normy

U niektórych osób poziom cukru we krwi może być powyżej normy, ale niewystarczająco wysoki, aby zdiagnozować u nich cukrzycę typu 2. Lekarz lub pielęgniarka powiedzą Ci o tym, jeśli tak będzie w Twoim przypadku.

Wysoki poziom cukru we krwi oznacza, że Twoje ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2 jest wyższe. Informacja ta jest ważna. Oznacza to, że możesz teraz podjąć działania i skorzystać ze wsparcia oraz wskazówek, które pomogą Ci utrzymać to ryzyko na jak najniższym poziomie.

Przekraczający normę poziom cukru we krwi można opisać na wiele sposobów.

Lekarz lub pielęgniarka mogą mówić o upośledzonej regulacji poziomu glukozy lub hiperglikemii niecukrzycowej. Można także usłyszeć określenia: stan przedcukrzycowy czy cukrzyca graniczna.

Wszystkie one oznaczają to samo. Nie masz cukrzycy typu 2, ale zachodzi u Ciebie większe ryzyko zachorowania na nią.



Co zwiększa ryzyko zachorowania?

Istnieje kilka powodów, dla których ryzyko zachorowania niektórych osób na cukrzycę typu 2 jest wyższe niż u innych.

Jest kilka rzeczy, które można zmienić, oraz takich, których zmienić się nie da.

Czego nie można zmienić

■ Wiek

Ryzyko zachorowania osób rasy białej w wieku ponad 40 lat jest wyższe. U osób pochodzenia afrokaraimskiego, czarnoafrykańskiego lub południowo-azjatyckiego ryzyko rośnie po ukończeniu 25 roku życia.

■ Płeć

U mężczyzn prawdopodobieństwo zachorowania na cukrzycę typu 2 jest nieco wyższe niż u kobiet.

■ Pochodzenie etniczne

U osób pochodzenia afrokaraimskiego, czarnoafrykańskiego lub południowo-azjatyckiego zachodzi większe ryzyko zachorowania niż u osób rasy białej.

■ Bliscy krewni chorujący na cukrzycę

Twoje ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2 jest wyższe, jeśli osoba z Twojej bliskiej rodziny, np. rodzic, brat, siostra lub dziecko, ma cukrzycę.

■ Przebyte choroby

Jeśli kiedykolwiek wystąpiło u Ciebie wysokie ciśnienie krwi, Twoje ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2 wzrasta. Twoje ryzyko jest też wyższe, jeśli cierpiełeś(-aś) na niektóre inne choroby, takie jak zespół policystycznych jajników, i niektóre choroby psychiczne, takie jak schizofrenia, choroba dwubiegunowa czy depresja.

Co można zmienić

■ Masa ciała

Otyłość lub nadwaga także utrudniają organizmowi zarządzanie poziomem cukru we krwi.

■ Obwód w pasie

Duży obwód w pasie oznacza wysokie ryzyko insulinooporności. To może utrudniać organizmowi regulowanie poziomu cukru we krwi.

Wszystkie te czynniki zwiększają ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2.

O co zapytać lekarza lub pielęgniarkę

Jeśli już wiesz, że jesteś w grupie ryzyka zachorowania na cukrzycę typu 2, możesz mieć wiele pytań.

Twój zespół opieki zdrowotnej może pomóc Ci w dokonaniu zmian potrzebnych, aby zmniejszyć to ryzyko.

Ważne jest, aby umówić się na wizytę – poniżej wymieniono niektóre pytania, które możesz chcieć zadać.

Więcej pomocy

- Czy w mojej okolicy jest realizowany program zapobiegania cukrzycy albo działa grupa walki z nadwagą, do której mogę się przyłączyć?
- Czy istnieją jakieś lokalne usługi, które pomogą mi zwiększyć moją aktywność fizyczną?
- Czy istnieją jakieś lokalne usługi, które pomogą mi lepiej się odżywiać?

Badania krwi

- Czy potrzebuję badania krwi, aby sprawdzić swój poziom ryzyka?
- Kiedy otrzymam wyniki?
- Co oznaczają moje wyniki?

Co dalej?

- Co muszę zrobić teraz?
- Kiedy muszę przyjść na kolejną wizytę?
- Czy będę potrzebować więcej badań krwi w przyszłości?

Skorzystaj z naszego narzędzia Know Your Risk (Poznaj swoje ryzyko) na stronie **diabetes.org.uk/my-risk**, aby poznać swoje ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2 i dowiedzieć się, jakie powinny być Twoje następne kroki.



ZMNIJSZ SWOJE RYZYKO ZACHOROWANIA NA CUKRZYCĘ TYPU 2

Jeśli już wiesz, że jesteś w grupie ryzyka – a wiedza to pierwszy istotny krok – ważne jest, aby podjąć działania w celu zmniejszenia tego zagrożenia.

Oto kilka pytań, które należy sobie zadać:

- Jakie dobre zmiany mogę wprowadzić, aby jeść zdrowiej?
- Co zrobić, aby codziennie więcej się ruszać?
- Jaki jest mój wskaźnik masy ciała (BMI)?
- Jakie formy wsparcia są dla mnie dostępne, jeśli chciał(a)bym spróbować schudnąć?

Na kilku następnych stronach przedstawiamy nasze wskazówki dotyczące następujących kwestii:

- kontrolowanie masy ciała
- właściwe odżywianie się
- większa aktywność fizyczna.

Nawet jedna mała zmiana dzisiaj może wywrzeć duży wpływ na Twój stan zdrowia w przyszłości.

Więcej wskazówek:

diabetes.org.uk/lower-my-risk

Kontrolowanie masy ciała

Skorzystanie ze wsparcia w zakresie kontrolowania masy ciała może obniżyć ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2.

Wiemy, że nie każdy, kto należy do grupy ryzyka zachorowania na cukrzycę typu 2, musi schudnąć. Dokonywanie zdrowszych wyborów i więcej ruchu to jednak dobre rozwiązanie dla każdego, komu grozi zachorowanie na cukrzycę typu 2.

Jeśli cierpisz na otyłość lub masz nadwagę i wysokie ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2, utrata nawet 5% masy ciała może znacznie zmniejszyć to ryzyko. Istnieje wiele sposobów zmniejszenia masy ciała i chodzi o to, aby znaleźć metodę, która sprawdzi się najlepiej w Twoim przypadku.

Dokonywanie zdrowszych wyborów w zakresie odżywiania się i większa aktywność fizyczna to dobry początek. W kontrolowaniu masy ciała może pomóc dietetyk. Przychodnia Twojego lekarza pierwszego kontaktu także może pomóc Ci znaleźć usługi związane z kontrolowaniem masy ciała.

Jak mam się dowiedzieć, czy muszę schudnąć?

Pierwszym krokiem jest poznanie swojego obwodu w pasie i wskaźnika BMI.

Obwód w pasie

Zdrowe obwody w pasie wynoszą mniej niż:

- 80 cm / 31,5 cala w przypadku kobiet
- 94 cm / 37 cali w przypadku mężczyzn
- 90 cm / 35 cali w przypadku mężczyzn z Azji Południowej.

Obwód w pasie to nie to samo, co rozmiar spodni! Dowiedz się, jak prawidłowo zmierzyć się w pasie na stronie: **diabetes.org.uk/waist-measurement**.

BMI

BMI to wskaźnik wykorzystujący wzrost i masę ciała do określenia, czy dana masa ciała jest zdrowa.

Jeśli BMI przekracza 25, Twoje ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2 jest wyższe.

Aby obliczyć swój wskaźnik BMI, wejdź na stronę:

nhs.uk/live-well/healthy-weight/bmi-calculator.





Właściwe odżywianie się

Oto nasze wskazówki dotyczące zdrowszych wyborów w zakresie odżywiania, które zmniejszą Twoje ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2.

1. Wybieraj napoje bez dodatku cukru

Wiemy, że istnieje związek pomiędzy spożywaniem napojów bezalkoholowych z normalną ilością cukru a cukrzycą typu 2. Ograniczenie spożycia tych napojów może pomóc obniżyć to ryzyko, a także kontrolować masę ciała. Spróbuj przestawić się na niskokaloryczne wersje napojów bezalkoholowych, zwykłą wodę, mleko bez dodatków, herbatę lub kawę bez cukru. Nie zastępuj napojów z cukrem sokami lub napojami typu smoothie.

2. Wybieraj produkty węglowodanowe o wyższej zawartości błonnika

Spożywanie węglowodanów oczyszczonych, zawartych np. w białym chlebie, białym ryżu i słodkich płatkach śniadaniowych, ma związek ze zwiększonym ryzykiem zachorowania na cukrzycę typu 2. Jedzenie produktów pełnoziarnistych, takich jak brązowy ryż, makaron z mąki razowej, mąka razowa, chleb razowy i płatki pełnoziarniste, ma związek z obniżonym ryzykiem, więc wybieraj te zamiast tych pierwszych. Są one też powiązane z niższym ryzykiem innych poważnych chorób, takich jak otyłość, choroby serca czy pewne rodzaje nowotworów.

3. Ogranicz ilość spożywanego czerwonego i przetworzonego mięsa

Spożywanie większych ilości czerwonego i przetworzonego mięsa, takiego jak boczek, szynka, kiełbasa, wieprzowina, wołowina i baranina, ma związek ze zwiększonym ryzykiem zachorowania na cukrzycę typu 2. Konsumpcja tych produktów ma także związek z problemami z sercem i pewnymi rodzajami nowotworów. Należy starać się pozyskiwać białko ze zdrowszych źródeł, takich jak groch, soczewica, jaja, ryby, kurczak czy indyk. Należy starać się jeść co najmniej jedną porcję tłustej ryby tygodniowo.

4. Jedz dużo owoców i warzyw

Włączenie do diety większej ilości owoców i warzyw ma związek ze zmniejszonym ryzykiem zachorowania na cukrzycę typu 2. Niektóre produkty mają bardzo silny związek ze zmniejszaniem ryzyka zachorowania na cukrzycę typu 2, np.:

- jabłka
- winogrona
- owoce jagodowe
- zielone warzywa liściaste, takie jak szpinak, jarmuż, rukiew wodna, rukola.

Nie obawiaj się jedzenia owoców. Dobra wiadomość jest taka, że nieprzetworzone owoce zawierają naturalny, a nie dodany (wolny) cukier, którego spożycie powinniśmy ograniczać. Napoje takie jak soki owocowe czy smoothie zawierają wolny cukier, należy więc zamiast nich jeść nieprzetworzone owoce i warzywa.

5. Wybieraj niesłodzone jogurty i sery

Jogurt i ser to fermentowane produkty mleczne, których spożycie obniża ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2. Ilość tłuszczu w tych produktach mlecznych nie jest tak ważna, jak ilość cukru. Należy wybierać niesłodzone warianty, takie jak jogurt naturalny bez dodatków lub typu greckiego czy mleko bez dodatków.

6. Zachowaj rozsądek przy spożyciu alkoholu

Picie nadmiernych ilości alkoholu związane jest z podwyższonym ryzykiem zachorowania na cukrzycę typu 2. Ma on także dużo kalorii, więc picie dużych jego ilości może utrudnić Ci zmniejszenie masy ciała, jeśli starasz się to osiągnąć. Nie należy pić więcej niż 14 jednostek alkoholu tygodniowo, rozłożonych równo na 3 lub 4 dni. Należy starać się w ogóle nie pić alkoholu kilka dni w tygodniu.

7. Wybieraj zdrowsze przekąski

Jeśli chcesz coś przekąsić, wybieraj na przykład niesłodzony jogurt, niesolone orzechy, owoce lub warzywa zamiast chipsów, herbatników, słodczy i czekolady. Zwracaj jednak uwagę na wielkość porcji, ponieważ to pomoże Ci kontrolować swoją wagę.



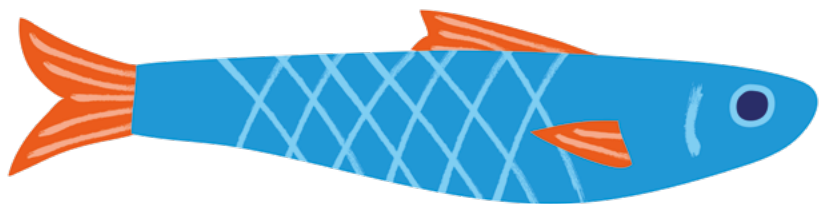
8. Włącz do diety zdrowsze rodzaje tłuszczu

Niektóre zdrowe rodzaje tłuszczu w diecie są ważne, ponieważ są dla nas źródłem energii. Niektóre rodzaje tłuszczów nasyconych mogą jednak podwyższać poziom cholesterolu we krwi, podnosząc ryzyko wystąpienia problemów z sercem. Występują one głównie w mięsie, produktach pochodzenia zwierzęcego, takich jak masło i smalec, oraz produktach przetworzonych, takich jak herbatniki, ciastka, słodczyce czy drożdżówki.

Zdrowsze tłuszcze są obecne na przykład w produktach takich jak:

- niesolone orzechy
- nasiona
- awokado
- oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej słonecznikowy.

Wiemy także, że rodzaj tłuszczu występujący w rybach takich jak łosoś czy makrela obniża ryzyko zachorowania, szczególnie u osób z Azji Południowej.



9. Ogranicz spożycie soli

Jedzenie dużych ilości soli może zwiększać ryzyko wysokiego ciśnienia krwi, co ma związek ze zwiększonym ryzykiem zachorowania na cukrzycę typu 2. Spróbuj ograniczyć spożycie do jednej łyżeczki (6 g) dziennie i sprawdzaj etykiety na pakowanych produktach spożywczych, ponieważ niektóre z nich zawierają dużo soli.

10. Pozyskuj witaminy i minerały z jedzenia, a nie tabletek

Nie dysponujemy dowodami na to, że jakieś witaminy lub minerały zmniejszają ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2. O ile więc Twój zespół opieki zdrowotnej nie powiedział Ci, że masz przyjmować jakiś produkt, taki jak kwas foliowy w przypadku ciąży, nie potrzebujesz żadnych suplementów. Lepiej pozyskiwać wszystkie witaminy i minerały poprzez jedzenie różnorodnych produktów spożywczych.

Co dalej?

- 1 Określ jasne cele**
Zastosuj plan działania (strona 20) i prowadź dziennik dotyczący jedzenia i aktywności, aby trzymać się założonego celu.
- 2 Planuj**
Pomocne jest planowanie posiłków na cały tydzień, zwłaszcza że wszyscy jesteśmy zapracowani. To pomoże Ci odżywiać się lepiej i trzymać się budżetu.
- 3 Zaczynaj wprowadzać zdrowe zmiany**
Wykorzystaj wskazówki z niniejszego przewodnika, aby wprowadzić małe, ale trwałe zmiany.
- 4 Wykaż się kreatywnością**
Wypróbuj nowe proste, zdrowe przepisy i nowe rodzaje jedzenia. Wiele pomysłów znajdziesz na stronie diabetes.org.uk/recipes.



Więcej się ruszaj

Wszyscy powinniśmy starać się mniej siedzieć i więcej się ruszać.

Codzienna aktywność fizyczna pomaga w utrzymaniu zdrowej masy ciała i obniżaniu poziomu cukru we krwi.

Może także:

- pomagać w zasypianiu
- pomagać w radzeniu sobie ze stresem
- poprawiać nastrój.

Pamiętaj, że nawet odrobinę więcej ruchu niż wcześniej to już świetny początek! Potem stopniowo zwiększaj intensywność lub ilość tego, co robisz.

Ile aktywności wystarczy?

Należy starać się wykonywać w każdym tygodniu ćwiczenia o umiarkowanej intensywności przez 150 minut lub ćwiczenia o dużej intensywności przez 75 minut. Ćwiczenia o umiarkowanej intensywności to takie, przy których oddycha się szybciej, ale w dalszym ciągu można mówić, natomiast podczas ćwiczeń o dużej intensywności oddycha się szybko i ma się trudności z mówieniem.

Można to podzielić na 30 minut ćwiczeń o umiarkowanej intensywności dziennie lub 15 minut ćwiczeń o dużej intensywności dziennie przez co najmniej pięć dni w tygodniu.

Należy także wykonywać ćwiczenia wzmacniające mięśnie w dwa lub więcej dni w tygodniu.



Sposoby na zwiększenie aktywności fizycznej

Ćwiczenia o umiarkowanej intensywności:

- energiczny chód
- jazda na rowerze
- pływanie
- ćwiczenia wykonywane na krześle.

Ćwiczenia o dużej intensywności:

- bieganie
- uprawianie sportów takich jak piłka nożna, hokej czy rugby
- zajęcia fitness, takie jak trening kondycyjny
- jazda na rowerze pod górę.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie:

- noszenie ciężkich toreb z zakupami
- joga
- podnoszenie ciężarów
- jazda na wózku inwalidzkim.

Aby w prosty sposób zwiększyć swoją aktywność fizyczną, należy zacząć chodzić więcej niż zazwyczaj:

- wysiądź z autobusu jeden przystanek wcześniej
- skorzystaj z normalnych schodów zamiast schodów ruchomych lub windy
- odbądź spotkanie zawodowe, przechadzając się, lub spotkaj się ze znajomymi na spacerze
- gdy wyprowadzasz psa, pochodź z nim dodatkowe 5 minut
- przejdź się do sklepu, aby kupić kilka produktów
- użyj krokomierza, aby monitorować liczbę swoich kroków – staraj się przejść 10 000 kroków dziennie.



Skorzystaj ze wsparcia

Wszyscy potrzebujemy pomocnej dłoni i dobra wiadomość jest taka, że wsparcie jest dostępne.

Zapytaj swój zespół opieki zdrowotnej o wsparcie i usługi dostępne w Twojej okolicy.

Mogą należeć do nich:

- grupa lub program kontroli masy ciała
- licencjonowany dietetyk
- specjalista od ćwiczeń fizycznych lub grupa poświęcona takim ćwiczeniom
- program zapobiegania cukrzycy typu 2.

MÓJ HARMONOGRAM ZMNIJSZENIA MASY CIAŁA

Użyj tego harmonogramu, aby wyznaczyć sobie cele w zakresie zmniejszenia masy ciała i śledzić swoje postępy.

Dzięki wdrożeniu planu i zapisywaniu swoich postępów można zauważyć zachodzące z naszym udziałem pozytywne zmiany. Może to pomóc w zachowaniu motywacji, zmniejszeniu masy ciała i osiągnięciu celów.

Co można zyskać dzięki zmniejszeniu masy ciała?

Zapisz trzy własne powody, dla których chcesz zmniejszyć swoją masę ciała. Spróbuj pomyśleć o korzyściach krótkoterminowych, takich jak „Chcę obniżyć mój poziom cukru we krwi”, oraz długoterminowych, takich jak „Chcę dać przykład członkom mojej rodziny, aby oni także prowadzili zdrowszy tryb życia”.

1 _____

2 _____

3 _____

Twój cel na przyszłość

Może wydawać się, że przyszłość jest daleko. Zastanowienie się jednak nad celem długoterminowym może pomóc w zaplanowaniu sposobu jego osiągnięcia. Pomyśl o tym, co chcesz osiągnąć i jak poczuł(a)byś się po osiągnięciu celu za kilka miesięcy. Użyj zapisanych wcześniej trzech powodów, aby zanotować swój cel na przyszłość. Cel powinien być konkretny, wymierny, osiągalny, realistyczny i określony czasowo.

Oto przykład:

- Chcę schudnąć 5 kg w ciągu najbliższych trzech miesięcy, aby obniżyć moje ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2.



Mój cel:

W jaki sposób osiągnąć swój cel na przyszłość

Po określeniu swojego długookresowego celu pomocne jest rozbić go na mniejsze, łatwiejsze do zarządzania części i zdefiniowanie kroków, które należy podjąć. Wszystkie czynności powinny być jak najbardziej możliwe do realizacji i konkretne.

Oto kilka przykładów:

- W poniedziałki będę sporządzał(a) plan dotyczący zdrowych wieczornych posiłków na resztę tygodnia.
- Ograniczę kupowanie posiłków na wynos z jednego razu na tydzień do jednego razu na miesiąc.
- Będę korzystał z krokomierza i robić 10 tysięcy kroków dziennie. Zwiększę liczbę swoich kroków, chodząc przez 30 minut podczas każdej przerwy na lunch.

Pomocne może być także określenie, co zrobisz w razie niezrealizowania planu. Określając to, możesz użyć zwrotów „jeśli..., wówczas...”.

Na przykład:

- Jeśli do wieczora nie uda mi się zjeść pięciu porcji owoców i warzyw, dodam jedną porcję warzyw do kolacji.
- Jeśli wrócę do domu z pracy późno i nie będzie czasu, aby ugotować kolację, kupię w supermarkecie torebkę sałaty i kawałek ugotowanego mięsa bez panierki lub kawałek tofu, aby zjeść łatwą w przygotowaniu, zdrową kolację.
- Jeśli zjem niezdrową przekąskę, której nie miałem(-am) w planie zjeść, nie będę robił(a) sobie wyrzutów i zamiast tego wybiorę zdrowsze przekąski na jutro.



Mój plan działania

1

2

3

4

5

Mój tracker

Tutaj możesz zapisywać, co zjadłeś(-aś) każdego dnia i w jaki sposób zażyłeś(-aś) więcej ruchu. W zachowaniu motywacji pomoże Ci myślenie o tym, co będziesz czuć, jeśli uda Ci się osiągnąć cele określone na dany tydzień. Normalne jest być w złym humorze lub odczuwać frustrację w ciągu tygodnia – zrzucanie zbędnych kilogramów nie jest łatwe. Spróbuj korzystać z tego dziennika przez około 12 tygodni, ponieważ zmiana przyzwyczajeń może wymagać czasu.

Tydzień numer _____ **Data** . . _____

Moje cele na ten tydzień:

1 _____

2 _____

Jeśli osiągnę swój cel, nagrodzę się w sposób niezwiązany z jedzeniem.

Co udało się w tym tygodniu?

Co stanowiło wyzwanie i co mogę zrobić inaczej w przyszłym tygodniu?

Moja waga

Obwód w pasie

	Śniadanie	Lunch/ obiad	Kolacja	Przekąski	Aktyw- ność
Pon.					
Wt.					
Śr.					
Czw.					
Pt.					
Sob.					
Niedz.					

MISJA

Nazywamy się Diabetes UK i naszą misją jest codzienna walka z cukrzycą, aż ta choroba nie będzie w stanie czynić żadnych szkód.

Dlatego prowadzimy kampanię na rzecz lepszej opieki, udzielamy wsparcia w czasach potrzeby i finansujemy przełomowe badania w celu opracowania nowych leków i kuracji.

Cukrzyca nie odpuszcza, a więc my także.

Niniejszy przewodnik jest BEZPŁATNY.

Jako organizacja charytatywna działamy dzięki wspaniałomyślnym darowiznom osób takich jak Ty, które pomagają nam przygotowywać istotne informacje na temat ograniczania ryzyka zachorowania na cukrzycę typu 2.

Aby dowiedzieć się więcej, jak możesz nam pomóc, wejdź na stronę diabetes.org.uk/get-involved.

Aby dokonać darowizny w celu wsparcia naszej pracy, wejdź na stronę diabetes.org.uk/donate lub wyślij darowiznę za pomocą wiadomości tekstowej.

Wyślij wiadomość o treści: „DUK” pod numer 70123, aby przekazać 5 £ na rzecz Diabetes UK i pomóc nam działać jeszcze więcej dla osób z cukrzycą.

Zostaniesz obciążony(-a) opłatą w wysokości 5 £ i opłatą za przesłanie jednej wiadomości SMS według standardowej stawki obowiązującej w Twojej sieci. Diabetes UK otrzyma 100% darowanej kwoty. Organizacja charytatywna zarejestrowana w Anglii i Walii pod numerem 215199 oraz w Szkocji pod numerem SCO39136. Jeśli chcesz porozmawiać o tej płatności mobilnej, zadzwoń pod numer 0203 282 7863.

Wysyłając wiadomość tekstową o treści „DUK” pod numer 70123, zgadzasz się, abyśmy kontaktowali się z Tobą telefonicznie i SMS-em, aby opowiadać Ci więcej o naszej pracy oraz sposobach, w które możesz ją wspierać (w tym finansowo). Aby przekazać 5 £ bez późniejszego kontaktu telefonicznego i SMS-owego, wyślij tekst „DUK NO” pod numer 70123.

Przed wysłaniem wiadomości tekstowej musisz uzyskać pozwolenie od osoby opłacającej rachunek za telefon.

SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI

Tel.: **0345 123 2399**

E-mail: **helpline@diabetes.org.uk**

Wejdź na stronę **diabetes.org.uk**

Znajdź **Diabetes UK** na Facebooku, Twitterze, YouTube, Instagramie i TikToku.



Jeśli chcesz skontaktować się z nami w sprawie informacji przedstawionych w niniejszej broszurce lub chcesz zaproponować jakieś poprawki, wyślij nam swoje uwagi pocztą elektroniczną: **helpline@diabetes.org.uk** lub napisz do nas na adres: Diabetes UK Helpline, Wells Lawrence House, 126 Back Church Lane, London E1 1FH.



Zeskanuj kod QR, aby wypełnić krótką ankietę na temat Twoich opinii o niniejszej broszurce i tego, jak pomogła ona Tobie.

The British Diabetic Association (Brytyjskie Stowarzyszenie ds. Cukrzycy) prowadzące swoją działalność pod nazwą Diabetes UK – organizacja charytatywna zarejestrowana w Anglii i Walii (nr 215199) oraz Szkocji (nr SC039136). Spółka z odpowiedzialnością ograniczoną wysokością gwarancji zarejestrowana w Anglii i Walii pod numerem 00339181, z siedzibą pod adresem: Wells Lawrence House, 126 Back Church Lane London E1 1FH © Diabetes UK 2022.

Opublikowano: wrzesień 2022 r. Kod produktu: 102033EINT