

Cukrzyca a dieta

(zastrzyki podawane wielokrotnie w ciągu dnia)

**Zespół
pediatryczno-diabetologiczny
(Paediatric Diabetes Specialist
Team)**

Ulotka informacyjna dla pacjenta



Spis treści

Czym jest cukrzyca typu 1.?	strona 3
Cukrzyca a odżywianie się	strona 4
Węglowodany	strona 5
Słodziki	strona 7
Przekąski	strona 8
Zdrowe odżywianie się	strona 9
Etykiety na żywności i listy składników	strona 11
Fast food i jedzenie poza domem	strona 14
Hipoglikemia	strona 15
Ćwiczenia	strona 17
Choroba	strona 19
Wakacje	strona 20
Wycieczki szkolne	strona 21
Odmawianie jedzenia	strona 22
Kontrolowanie wagi	strona 23
Cukrzyca typu 1. u młodzieży:	
Alkohol	strona 25
Chodzenie do klubów i na przyjęcia	strona 26
Czy mogę dowiedzieć się czegoś więcej?	strona 27

Czym jest cukrzyca typu 1.?

- Cukrzyca typu 1. to schorzenie, w przypadku którego we krwi osoby chorej występuje zbyt wysoki poziom cukru (glukozy), którego jej organizm nie potrafi odpowiednio zagospodarować. Dzieje się tak, ponieważ nie produkuje on już insuliny.
- Glukoza występuje w spożywanych przez nas produktach żywnościowych i jest źródłem energii w organizmie.
- W normalnych warunkach poziom glukozy jest regulowany przez hormon zwany insuliną.
- Jeśli jest jej niewystarczająco dużo, rośnie poziom glukozy we krwi. To może sprawić, że dziecko czuje pragnienie, jest zmęczone, traci na wadze i często wydala mocz.
- Dziecko chore na cukrzycę będzie musiało codziennie przyjmować zastrzyki z insuliny po to, aby utrzymać poziom glukozy w docelowym zakresie (najlepiej 4–8 mmol/l).
- W radzeniu sobie z cukrzycą zastrzyki z insuliny, odpowiednia dieta i ćwiczenia są tak samo ważne. Istotne jest, aby dziecko trzymało się pewnych wytycznych dotyczących żywienia, aby zapewnić odpowiedni poziom glukozy we krwi.

Cukrzyca a odżywianie się

Czy jest jakaś specjalna dieta, której moje dziecko powinno przestrzegać?

Rodzice z zadowoleniem przyjmują informację, że dla dzieci i nastolatków cierpiących na cukrzycę nie ma specjalnej diety, ale dobór spożywanych przez nich pokarmów będzie musiał być oparty na zasadach zdrowego żywienia, które są takie same dla reszty populacji. Jest to dieta, która może przynieść sporo satysfakcji całej rodzinie.

Dlaczego żywność jest ważna?

Żywność, którą spożywamy, dostarcza naszemu organizmowi energię i składniki odżywcze (np. witaminy) niezbędne do jego prawidłowego funkcjonowania. Energia ta pozwala nam na co dzień być w ruchu, prawidłowo rosnąć, myśleć i wykonywać wiele innych codziennych czynności, którymi musi się zajmować nasz organizm.

Jak mogę pomóc mojemu dziecku w radzeniu sobie z cukrzycą?

- Warto podawać mu **regularne posiłki**, z których każdy powinien składać się z produktów zawierających pewną ilość **węglowodanów**:
 - o Ich ilość różni się zależnie od osoby, zatem dietetyk we współpracy z rodzicem powinien opracować odpowiednio zbilansowane posiłki dla dziecka.
 - o Ilość insuliny będzie musiała być dostosowana w zależności od tego, co spożywa dziecko, więc trzeba o tym porozmawiać z zespołem specjalistów ds. cukrzycy.
- Trzeba pamiętać, że przekąski nie są konieczne między posiłkami, ale jeżeli zostaną włączone do jadłospisu, ważne jest, aby sprawdzić ilość znajdujących się w nich węglowodanów — zob. informacje na temat „Przekąsek” na stronie 8.
- Należy ograniczyć spożywanie cukru, żywności z jego zawartością i słodzonych napojów.



Węglowodany

Węglowodany to różne rodzaje skrobi i cukrów, które znajdują się w bardzo wielu pokarmach. Po ich spożyciu wzrasta poziom glukozy we krwi.

Węglowodany skrobiowe

Jeżeli dziecko cierpi na cukrzycę, ważne jest, aby każdy spożywany przez nie posiłek zawierał pewną ilość węglowodanów skrobiowych. Skrobia jest powoli rozkładana na glukozę i stopniowo uwalniana do krwiobiegu.

Węglowodany **skrobiowe** znajdują się na przykład w:

- pieczywie;
- ziemniakach, w tym frytkach i czipsach;
- ryżu;
- makaronie i kluskach;
- płatkach śniadaniowych i owsiance;
- warzywach i owocach skrobiowych, takich jak słodkie ziemniaki (bataty i yam) oraz banany zwyczajne;
- żywności zrobionej z mąki, np. czapati, krakersach, pieczywie słodkim i puddingach Yorkshire.

Cukier i żywność z dodatkiem cukru

Cukier bardzo szybko dostaje się do krwi i powoduje nagły wzrost poziomu glukozy. W przypadku dzieci cierpiących na cukrzycę ich organizm nie może sobie poradzić z tak szybkim wzrostem poziomu glukozy we krwi. Mogą one czuć pragnienie i zmęczenie. Mogą także częściej oddawać mocz.

Nie oznacza to, że muszą stale unikać cukru, ale najlepiej byłoby, gdyby spożywanie zawierających go pokarmów i napojów było ograniczane do przypadków, kiedy ich organizm potrzebuje szybkiego zastrzyku energii. Dotyczy to np. sytuacji przed ćwiczeniami lub przypadków, gdy za bardzo spadnie im poziom cukru (hipoglikemia).

Węglowodany **proste** znajdują się na przykład w:

- Cukrze,
- Miodzie,
- Słodzonych napojach (np. zagęszczonych sokach owocowych, czyli tzw. squashach, soku owocowym i lemoniady),
- Dżemie i marmoladzie,
- Ciastach i słodkich herbatnikach,
- Czekoladzie,
- Słodyczach, miętówkach, toffi,
- Lodach,
- Budyniach i puddingach.

Jeżeli dziecko ma ochotę na coś słodkiego, np. czekoladę lub ciasto, i spożywa to w ramach deseru po posiłku w sytuacji, w której wartość węglowodanów w deserze jest uwzględniona w całkowitej ilości tego makroskładnika dla całego posiłku, pomoże to zminimalizować jego wpływ na poziom glukozy.

Cukry naturalne

Owoce zawierają cukier naturalny (fruktozę), więc trzeba to uwzględnić, jeżeli staną się częścią posiłku. Jeżeli dziecko je owoce jako przekąskę, wtedy cała porcja powinna być ograniczona do małej ich garści lub kawałka małego owocu np. kiwi. Mleko i jogurt również zawiera cukry naturalne (laktozę), więc ten fakt również należy brać pod uwagę.

Inne produkty żywnościowe

Niektóre produkty żywnościowe zawierają bardzo mało węglowodanów lub nie zawierają ich wcale. Dotyczy to np. większości warzyw, owoców, ryb, jaj, serów, masła, margaryny, tłuszczów do gotowania i olejów.

W przypadku niektórych osób okazuje się, że warzywa takie jak groch i słodka kukurydza mają wpływ na poziom glukozy we krwi. Jeżeli doświadczenie pokaże, że poziom glukozy jest wyższy od oczekiwanego po spożyciu przez dziecko warzyw, ich zawartość węglowodanów trzeba będzie uwzględnić w całkowitej ilości tego makroskładnika przypadającej na dany posiłek.

Słodziki

Sztuczne słodziki mogą stanowić alternatywę dla cukru w napojach, płatkach, puddingach i sosach.

Są one dostępne w formie tabletek lub granulowanej.

- Tabletkami można słodzić gorące lub zimne napoje. Jedna pastylka odpowiada mniej więcej jednej łyżeczce cukru.
- Granulkami można posypać płatki śniadaniowe lub dodać je do duszonych owoców itp. Jedna łyżeczka słodziku w takiej formie to jedna łyżeczka cukru.

Niektóre słodziki stanowią lepszy wybór od innych:

- ✓ Sztuczne słodziki, takie jak aspartam, sacharyna, cyklaminy i acesulfam K, nie zawierają węglowodanów. Są słodkie w smaku, ale nie podnoszą poziomu glukozy we krwi w organizmie dziecka.

Do bardziej popularnych sztucznych słodzików należą:

- Canderel,
- Hermesetas,
- Sweet'n Low,
- Sweetex,
- Splenda,
- Nutrasweet.

- ✗ Słodziki takie jak sorbitol, malitol, ksylitol i fruktoza zawierają węglowodany, a ich spożycie spowoduje, że poziom glukozy we krwi wzrośnie.

Tego typu produktów powinno się unikać. Jeżeli dziecko spożywa takie słodziki, trzeba pamiętać, aby uwzględnić zawartość znajdujących się w nich węglowodanów.

Słodziki te bardzo często są dodawane do żywności dla diabetyków, **ale nie ma potrzeby, aby dziecko cierpiące na cukrzycę spożywało tego typu żywność**. Jest ona droga i nie pomaga w kontrolowaniu poziomu glukozy we krwi chorego.

Przekąski

Dziecko z cukrzycą nie musi zjadać przekąsek między posiłkami. Jednak jeśli chce je zjeść, powinny one zawierać mniej niż 15 g (gramów) węglowodanów (dziecko powinno jednak ograniczyć się do wyłącznie jednej 15 g przekąski między każdym posiłkiem). Jeżeli przekąska ma więcej niż 15 g węglowodanów, prawdopodobnie będzie konieczny dodatkowy zastrzyk. Jednak dawki korekcyjnej nie powinno się podawać wtedy, kiedy dziecko je przekąskę, lecz przy okazji kolejnego głównego posiłku.

Do przekąsek z zawartością węglowodanów niższą niż 15 g należą na przykład:

- dwa kremowe krakersy z małą ilością sera,
- dwa naturalne herbatniki (np. Rich Tea lub Morning Coffee),
- jeden herbatnik pełnoziarnisty,
- paczka chipsów French Fries lub Quavers (z wielopaków, w przypadku których porcje są zwykle mniejsze),
- 12 płatków Pringles,
- małe jabłko, mała pomarańcza lub gruszka („fun-size”),
- jedno kiwi,
- jeden naleśnik szkocki (tzw. „scotch pancake”),
- mały pojemnik jogurtu z niską zawartością cukru, dietetycznego lub typu „light”,
- jeden tost (średniej grubości kromka chleba).

Przekąski przed snem

Dziecko chore na cukrzycę powinno zjadać przed snem małą przekąskę zawierającą 15 g węglowodanów, **jeżeli poziom glukozy we krwi wynosi u niego poniżej 7 mmol/l**. To powinno zagwarantować utrzymanie poziomu glukozy we krwi na bezpiecznym poziomie i zapobieżenie wystąpienia hipoglikemii w nocy.

Zdrowe odżywianie się

Mimo że podawane wielokrotnie w ciągu dnia zastrzyki pozwalają dziecku na jedzenie różnego typu produktów żywnościowych, i tak powinno ono przestrzegać ogólnych wskazówek dotyczących zdrowego odżywiania się.

Przedstawiony poniżej talerz dobrego odżywiania („eatwell plate”) pokazuje, jakie proporcje żywieniowe powinna zawierać codzienna dieta człowieka, aby zapewnić mu zdrowie.

Talerz dobrego odżywiania

FOOD
STANDARDS
AGENCY

food.gov.uk

Warto korzystać z informacji przedstawionych na talerzu dobrego odżywiania, aby odpowiednio zbilansować swoją dietę. Pokazuje on, jaka część tego, co jemy, powinna pochodzić z każdej grupy pokarmów.



© Crown copyright 2013
— Wszelkie prawa
zastrzeżone

Organizacja Public Health England we współpracy z rządem Walii, Szkocji i Food Standards Agency (Agencją Norm Żywności) w Irlandii Północnej

Zaleca się, aby w ramach zdrowej diety ograniczać spożycie produktów żywnościowych z zawartością cukru. W poniższej tabeli znajdują się produkty żywnościowe z zawartością cukru i ich zdrowsze zamienniki.

Produkty żywnościowe zawierające cukier — do ograniczenia	Zdrowsze opcje
Płatki śniadaniowe pokryte cukrem, takie jak Frosties, Coco Pops i Honey Nut Loops.	Owsianka, Ready Break, Shreddies, Shredded Wheat, Raisin Splitz, Weetabix, płatki kukurydziane. Unikaj dodawania cukru; zamiast niego stosuj słodziki.
Słodczyce, ciasta, czekolada, herbatniki przekładane z cukrem, takie jak „custard cream” i „jammy dodgers”.	Herbatniki naturalne, np. typu „digestives”, Rich Tea, batoniki i ciastka owsiane oraz Hobnobs. Babeczki („scones”), ciastka drożdżowe („crumpets”) lub ciastka ryżowe.
Puddingi z owocami w syropie z puszki.	Owoce: świeże i z puszki w soku naturalnym. Jogurty lub serki homogenizowane. Galaretka bez cukru, desery typu instant bez cukru do ubijania („instant whip”), custard bez cukru.
Słodzone napoje: soki zagęszczone („squash”), gorąca czekolada, koktajle mleczne.	Soki zagęszczone („squash”) dietetyczne, bez cukru, bez dodatku cukru lub niskokaloryczne. Dietetyczne napoje gazowane. Woda, mleko lub niskokaloryczne gorące napoje czekoladowe lub kakao.
Dżem, miód, syrop, melasa.	Dżem lub marmolada ze zmniejszoną zawartością cukru. Masło z orzeszków ziemnych, krem do smarowania „marmite”, serki topione, pasty rybne lub kanapkowe.

Etykiety na żywności i listy składników

Na etykietach produktów żywnościowych znajdują się informacje, które pomagają podejmować świadome decyzje co do spożywanych przez nas pokarmów.

Można na nich znaleźć informacje na temat wartości odżywczych, a konkretniej wartości energetycznej, zawartości białka, węglowodanów i tłuszczów. Są one wyszczególnione dla 100 g produktu lub porcji. Pozwala to na porównanie dwóch produktów i wybranie zdrowszego np. z mniejszą zawartością cukru.

Przykład — jogurt

Jest to porównanie wartości odżywczych dwóch jogurtów:

Na 100 g	Jogurt z niską zawartością tłuszczu	Jogurt typu „light”
Wartość energetyczna	89 kcal	50 kcal
Białko	4,8 g	5,1 g
Węglowodany	15,6 g	7,2 g
<i>z czego cukry</i>	15,1 g	6,6 g
<i>z czego skrobia</i>	0,5 g	0,6 g
Tłuszcz	13 g	0,1 g

Pamiętajmy, że te dane dotyczą porcji 100 g, a większość jogurtów sprzedaje się w kubeczkach od 125 g do 150 g, więc warto także sprawdzić wielkość opakowania.

W poniższej tabeli znajdują się wytyczne, które pomogą określić, czy dany produkt zawiera dużo tłuszczu ogółem, tłuszczów nasyconych, soli lub cukru, a to może okazać się pomocne przy podejmowaniu wyborów dotyczących zdrowego odżywiania, np. unikaniu produktów zawierających zbyt dużo tłuszczów nasyconych lub cukru:

Dużo na 100 g żywności	Mało na 100 g żywności
Ponad 17,5 g tłuszczów ogółem	Maks. 3 g tłuszczów ogółem
Ponad 5 g tłuszczów nasyconych	Maks. 1,5 g tłuszczów ogółem
Ponad 0,6 g sodu (1,5 g soli)	Maks. 0,1 g sodu (0,3 g soli)
Ponad 22,5 g cukru	Maks. 5 g cukru

Oświadczenia żywieniowe

- **„Bez dodatku cukru”** — brak dodatkowego cukru, ale może zawierać cukry naturalne, np. cukier owocowy w soku owocowym.
- **„Z niską zawartością tłuszczu”** — należy wystrzegać się produktów, które na opakowaniu mają oświadczenie, że mają małą zawartość tłuszczu, ponieważ mogą zawierać dużo cukru, np. herbatniki i jogurty niskotłuszczowe.
- **„Mniej niż 5% tłuszczu”** — oznacza to, że w 100 g produktu jest mniej niż 5 g tłuszczu. Pamiętajmy o wielkości porcji — 400 g takiego produktu może zawierać 20 g tłuszczu, a to już dużo.

Składniki

Składniki są wyszczególnione według wagi i ten, którego jest najwięcej, występuje na początku. Na przykład jogurt truskawkowy z małą zawartością tłuszczu zawiera:

mleko odtłuszczone, truskawki, cukier, stabilizatory, pektynę, mączkę chleba świętojańskiego, gumę, środki aromatyzujące, kwas cytrynowy i ekstrakt bzu,

co oznacza, że w jogurcie jest więcej cukru niż środków aromatyzujących, a mleka odtłuszczonego jest najwięcej.

Podczas ustalania składników pożywienia warto pamiętać o alternatywnych nazwach cukru:

- glukozie,
- sacharozie,
- fruktozie,
- maltozie,
- syropie glukozowym,
- częściowo rafinowanym syropie cukrowym,
- różnego rodzaju
- melasach.

Wskazówka: każdy składnik z końcówką -oza w nazwie (ang. -ose) prawdopodobnie jest cukrem.



Fast food i jedzenie poza domem

Żywność typu „fast food” np. burgery, pizza czy ryba z frytkami stanowi pewne urozmaicenie zwykłych posiłków dziecka. Jednak ten rodzaj żywności często zawiera dużo tłuszczu, więc najlepiej jeść ją wyłącznie okazjonalnie. Trzeba też pamiętać, że wciąż ważne jest to, aby dziecko zjadło główne danie zawierające pewną ilość węglowodanów skrobiowych i zdecydowało się na napoje bez cukru.

Trzeba będzie obliczyć zawartość węglowodanów w posiłku dziecka we wszystkich ich źródłach: w koktajlach mlecznych, cieście, w którym obtoczono rybę i bułce tartej na nuggetsach z kurczaka.

Wiele restauracji sieciowych podaje na swoich stronach internetowych zawartość węglowodanów w sprzedawanych przez siebie posiłkach. Pozwoli to rodzicom zaplanować dawkę insuliny potrzebną dziecku.

Można zacząć od następujących stron internetowych:

Pizza Hut	www.pizzahut.co.uk
McDonalds	www.mcdonalds.co.uk
KFC	www.kfc.co.uk
Burger King	www.burgerking.co.uk
Nando's	www.nandos.co.uk
Wetherspoons	www.jdwetherspoon.co.uk
Subway	www.subway.co.uk

Hipoglikemia

O hipoglikemii mówimy wtedy, gdy poziom glukozy w krwi spadnie do zbyt niskiego poziomu. Jeżeli poziom glukozy we krwi człowieka wynosi poniżej 4 mmol/l, stan taki nazywamy hipoglikemią.

Co powoduje hipoglikemię?

- Niezjedzenie lub opóźnienie posiłku lub zjedzenia przekąski.
- Spożycie zbyt małej ilości jedzenia, zwłaszcza zbyt małej ilości węglowodanów skrobiowych.
- Wyższy niż zwykle poziom aktywności fizycznej.
- Zbyt wysoki poziom insuliny.

Jak będzie się czuło dziecko z hipoglikemią?

Objawy różnią się w zależności od osoby, ale może ono doświadczyć niektórych lub wszystkich wymienionych niżej symptomów:

- zawroty głowy, drżenie, pocenie się;
- zmęczenie;
- bóle głowy;
- dezorientacja, zły humor, skłonność do irytacji;
- zaburzenia widzenia;
- niezrozumiała mowa;
- głód,
- uczucie mrowienia w opuszkach palców, wargach lub języku;

Co zrobić, jeżeli dziecko ma hipoglikemię?

Dać mu coś słodkiego (z szybko działającymi węglowodanami) z zawartością ok. 15 g węglowodanów np.:

- cztery tabletki glukozy lub pięć tabletek dekstrozy;
- 150 ml napoju z pełną zawartością cukru, takiego jak lemoniada, cola (mała puszka) lub sok Ribena;
- 80 ml Lucozady o smaku „Original” – inne odmiany smakowe mogą się różnić zawartością węglowodanów;
- cztery cukierki Starburst;
- pięć pastylek owocowych;

Po 15 minutach warto ponownie zmierzyć poziom glukozy we krwi. Jeżeli wciąż będzie wynosił mniej niż 4 mmol/l, ponownie dać dziecku coś słodkiego według wyżej przedstawionych zaleceń. Po 15 minutach powtórzyć badanie.

Kiedy poziom glukozy powróci do poziomu co najmniej 4 mmol/l, warto dać dziecku produkt z zawartością węglowodanów skrobiowych (wolno działających), aby utrzymać glukozę na wysokim poziomie. Zawartość ta powinna wynosić ok. 15 g, ale jeżeli zbliża się pora posiłku, dziecko powinno go spożyć zamiast tego produktu. Odpowiednie przekąski to na przykład:

- miseczka płatków zbożowych,
- jeden tost (średniej grubości kromka chleba),
- pół kanapki,
- dwa herbatniki naturalne.

Warto przypomnieć sobie, co dziecko jadło tego lub poprzedniego dnia, aby ustalić możliwą przyczynę hipoglikemii.

Ćwiczenia fizyczne

Aktywność fizyczna jest ważną częścią zdrowego stylu życia, ale przez nią trudniejsze jest kontrolowanie poziomu glukozy we krwi. Podczas ćwiczeń fizycznych organizm szybciej zużywa glukozę, aby dostarczyć sobie energii. Zatem dziecko z cukrzycą będzie potrzebowało dodatkowych węglowodanów lub będzie musiało obniżyć dawkę insuliny, aby utrzymać prawidłowy poziom glukozy we krwi.

Ilość dodatkowych węglowodanów potrzebnych dziecku będzie zależała od:

- rodzaju ćwiczeń,
- czasu ich trwania,
- Każde dziecko reaguje inaczej. Wykonanie testów przed ćwiczeniami, możliwie w ich trakcie i po nich jest jedynym sposobem na ustalenie wpływu różnych form aktywności fizycznej na poziom glukozy we krwi dziecka.

Powinno się dążyć do tego, aby poziom ten tuż przed ćwiczeniami, a najlepiej także w ich trakcie, wynosił ok. 7–8 mmol/l. Jeżeli ilość glukozy spadnie poniżej tego poziomu, będzie konieczne zjedzenie przekąski. Jeżeli poziom glukozy wynosi już 7–8 mmol/l, przekąska może być zbędna, ale to zależy od intensywności i czasu trwania ćwiczeń.

Ogólnie dziecko będzie potrzebowało 15 g czegoś słodkiego (z zawartością szybko działających węglowodanów) na każde 45 minut wyłożonych ćwiczeń. Przed ćwiczeniami można spożyć:

- cztery tabletki glukozy lub pięć tabletek dekstrozy;
- 150 ml napoju z pełną zawartością cukru, takiego jak lemoniada, cola lub sok Ribena;
- 80 ml Lucozady o smaku „Original”;
- cztery cukierki Starburst;
- pięć pastylek owocowych;
- dwa ciastka „jaffa” (delicje);

Jeżeli intensywny wysiłek będzie trwał ponad 45 minut, podczas ćwiczeń dziecko prawdopodobnie będzie potrzebowało więcej węglowodanów.

Dziecko chore na cukrzycę nigdy nie powinno ćwiczyć, jeżeli jego poziom glukozy jest wysoki, a we krwi występują ciała ketonowe.

Ćwiczenia mogą obniżyć poziom glukozy we krwi na okres do 12 godzin. Jedynym sposobem na stwierdzenie, co dzieje się w organizmie dziecka, są częstsze pomiary poziomu glukozy we krwi. Jeżeli było ono szczególnie aktywne w ciągu dnia, przed pójściem spać może potrzebować małej przekąski i nie przyjmować dodatkowej insuliny. Przykłady można znaleźć w części na temat „Przekąsek” na stronie 8.

Porad na temat jakichkolwiek problemów z utrzymaniem lub kontrolowaniem poziomu glukozy we krwi dziecka chorego na cukrzycę udziela zespół pediatryczno-diabetologiczny (Paediatric Diabetes Team) pod numerem telefonu 01384 321420.



Choroba

Każda choroba lub infekcja może spowodować wzrost poziomu glukozy we krwi dziecka. Po jej ustąpieniu poziom ten powinien wrócić do normy.

Co zrobić, jeżeli moje dziecko nie ma apetytu?

- **Nie** wolno zaprzestawać podawania insuliny.
- Ważne jest również zachęcanie dziecka do picia dużej ilości płynów.
- Można stosować lekką dietę i podawać produkty, które dziecko lubi, takie jak zupy, mleko, lody lub Lucozadę. Rodziców nie powinno martwić to, że przez pewien czas dziecko spożyje parę dodatkowych posiłków i napojów z zawartością cukru.

Jeżeli dziecko musi przyjmować leki na kaszel lub pastylki na gardło, są one dostępne w wersji bez zawartości cukru.

Co jeszcze powinno się robić, kiedy dziecko jest chore?

Warto częściej mierzyć poziom glukozy we krwi. Jeżeli będzie on wyższy niż 14 mmol/l, należy

- wykonać test na obecność ciał ketonowych.
- Porad na ten temat udziela zespół pediatryczno-diabetologiczny pod numerem telefonu 01384 321420 (w godz. 09:00-17:00 od poniedziałku do piątku),

a

poza tymi godzinami: Oddział Dziecięcy (Children's Ward) w szpitalu Russells Hall pod numerem telefonu 01384 244271.

Wakacje

Przed wyjazdem na wakacje warto skontaktować się z zespołem pediatryczno-diabetologicznym i uzyskać specjalny plan, zwłaszcza jeżeli ma być to podróż na długim dystansie. Zespół udzieli informacji na temat tego, czy będą potrzebne jakiegokolwiek zmiany w diecie dziecka lub ilości insuliny, którą trzeba mu podawać.

Co muszę zabrać w podróż?

- W bagażu podręcznym dobrze jest mieć zapasy tabletek dekstrozy, napojów z cukrem i herbatników na wypadek wystąpienia u dziecka hipoglikemii.
- Warto zapakować butelkę soku bez cukru, ponieważ może być on niedostępny podczas podróży lub w miejscu docelowym.

A jeżeli chodzi o podróż samolotem?

- Można sprawdzić, jakie posiłki zostaną zapewnione przez linię lotniczą, żeby można było obliczyć, ile insuliny będzie potrzebne dziecku.
- Trzeba pamiętać o tym, że podczas kontroli bezpieczeństwa na lotnisku nie można mieć ze sobą napojów, więc po jej przejściu trzeba będzie zakupić sok bez cukru (lub z cukrem, jeżeli dziecko je spożywa w przypadku pojawienia się hipoglikemii).

A co z aktywnością i ćwiczeniami?

- Informacje na ten temat znajdują się na stronie 17.
- Podczas upałów dziecko należy zachęcać do picia dużej ilości płynów, aby zapobiec odwodnieniu.

Trzeba też mieć świadomość, że upał może spowodować wahania poziomu glukozy we krwi.

Wycieczki szkolne

O czym muszę pomyśleć przed wycieczką dziecka?

- Dzieci chore na cukrzycę w ciągu dnia jak zwykle muszą spożywać trzy posiłki dziennie.
- Rodzice powinni sprawdzić rodzaj zapewnionych posiłków i dopilnować, aby dziecko lub jego nauczyciele byli w stanie obliczyć ilość zawartych w nich węglowodanów.
- Jeżeli nie będą dostępne napoje bez zawartości cukru, dziecko powinno zabrać ze sobą bardzo dużą ich ilość.

Moje dziecko będzie bardziej aktywne. Czy muszę o czymś pamiętać?

Podczas wycieczki o dużym poziomie aktywności dziecko chore na cukrzycę będzie potrzebowało przekąski takiej jak na czas ćwiczeń (słodkiej) na każde 45 minut aktywności. Dziecko będzie musiało regularnie sprawdzać poziom glukozy we krwi. Informacje na ten temat znajdują się w części dotyczącej ćwiczeń na stronie 17.

Podczas wycieczek edukacyjnych o mniejszym stopniu aktywności dziecko może potrzebować dodatkowej żywności, ale może spożywać produkty/przekąski skrobiowe, a nie z zawartością cukru.

A co, jeżeli podczas wycieczki wystąpi u dziecka hipoglikemia?

Nie powinno to się wydarzyć, jeżeli będą przestrzegane powyższe zalecenia, ale w przypadku wystąpienia hipoglikemii trzeba dziecku przypomnieć, żeby wzięło cztery tabletki glukozy lub pięć tabletek dekstrozy lub co 15 minut powtarzało spożywanie przekąski/napoju z zawartością cukru, dopóki nie poczuje się lepiej. Potem może zjeść jeden naturalny herbatnik lub inną przekąskę z zawartością węglowodanów skrobiowych (zob. str. 15).

Odmawianie jedzenia

Odmawianie jedzenia to powszechny problem zwłaszcza u małych dzieci. Pominięcie kompletnego posiłku lub przekąski niesie za sobą ryzyko wystąpienia hipoglikemii, ale mało prawdopodobne jest pojawienie się jej wskutek pozostawienia podczas posiłku małych ilości węglowodanów skrobiowych.

Jak mogę zachęcić swoje dziecko do przestrzegania dobrych nawyków żywieniowych?

- Niech posiłki przebiegają w zabawnej, wyluzowanej atmosferze.
- Posiłki powinny być urozmaicone w największym możliwym stopniu.
- Warto zaangażować dziecko w ich wybór i przygotowanie.
- Dobrze jest spożywać posiłek przy stole wspólnie z rodziną, unikając rozpraszania uwagi dziecka.
- Czas posiłków warto ograniczyć do ok. 30 minut, a następnie posprzątać naczynia.
- Podczas jedzenia posiłków warto udzielać dziecku dużo pochwał, aby zachęcić je do grzecznego zachowania.
- Wielkość porcji powinna być realnie dostosowana do możliwości dziecka. Można zacząć od małej porcji i zwiększyć ją, jeżeli dziecko będzie głodne.
- Jeżeli odmówi jedzenia, nie róbmy z tego wielkiej sprawy, nie proponujmy też innych produktów lub słodyczy.
- Każdemu posiłkowi powinna towarzyszyć szklanka mleka lub soku owocowego albo kromka chleba, tak aby, nawet jeżeli dziecko nie zje zbyt dużo, zawsze spożyło trochę węglowodanów.

Kontrola wagi

W miarę dorastania dziecka będzie się zmieniała jego sylwetka. Zwiększy się zarówno waga, jak i wzrost. Ważne jest, aby w tym czasie odpowiednio się odżywiało, tak by mogło jak najlepiej rosnąć i się rozwijać. Aby dziecko mogło utrzymać zdrową wagę, będzie musiało spożywać szeroką gamę produktów żywnościowych i bardzo dużo ćwiczyć.

Nadmierne przybieranie na wadze nie jest dobre dla nikogo. W okresie dojrzewania dziecka, jeżeli waga zwiększa się zbyt gwałtownie, trudniej jest kontrolować poziom glukozy we krwi. Zwiększa się również ilość potrzebnej insuliny.

Jakie są przyczyny nadmiernego wzrostu wagi?

- Zbyt dużo posiłków z dużą zawartością tłuszczów oraz przekąsek.
- Zbyt niska aktywność fizyczna lub jej brak.
- Zbyt częste, niepotrzebne leczenie hipoglikemii lub leczenie ich nadmiernej liczby, ponieważ może to oznaczać spożywanie zbyt dużej liczby kalorii.
- Za dużo słodkich i czekoladowych przekąsek.

Czy moje dziecko powinno schudnąć?

Utrata wagi podczas dorastania dziecka może sprawić, że nie będzie rosło i rozwijało się w najlepszy dla niego sposób. Ograniczanie spożywania jedzenia również może opóźnić lub wstrzymać wzrost. Dlatego jeżeli dziecko ma małą nadwagę, najlepiej skonsultować się z dietetykiem i zasięgnąć rad na temat tego, jak powinno się ono odżywiać.

Co moje dziecko może zrobić, aby uchronić się przed nadwagą?

- Być aktywne fizycznie — dzieci powinny być codziennie aktywne przez co najmniej 60 minut (warto skorzystać z porad na temat ćwiczeń na stronie 17).
- Wybierać opcje posiłków z niższą zawartością tłuszczu np. mleko półtłuste i niskotłuszczowe zamienniki masła.
- Stosować metody przyrządzania posiłków bez tłuszczu, takie jak pieczenie, korzystanie z mikrofalówki, grillowanie i gotowanie na parze.

Dalszych porad żywieniowych pomagających w utrzymaniu prawidłowej wagi dziecka udzieli dietetyk.



Cukrzyca typu 1. u młodzieży

Alkohol a cukrzyca

Nie jest szkodliwe picie alkoholu w małych ilościach. Jednak po jego spożyciu obniży się poziom glukozy we krwi i ten stan może się utrzymać przez maks. 10 godzin. Zatem ważne jest przestrzeganie następujących zaleceń:

- Nigdy nie powinno się pić alkoholu na pusty żołądek.
- Przed wypiciem alkoholu lub w trakcie jego spożywania dobrze jest zjeść posiłek z węglowodanami skrobiowymi.
- Jeżeli alkohol był spożywany wieczorem, przed pójściem spać warto zjeść przekąskę z zawartością skrobi.
- Spożywanie przekąsek z zawartością skrobi może być konieczne przez cały czas picia alkoholu.
- Warto też mieć przy sobie dokument zaświadczający o chorobie i zapas produktów na wypadek wystąpienia hipoglikemii. Dobrze jest też poinformować znajomych, że cierpi się na cukrzycę. **Hipoglikemię można wziąć za upojenie alkoholowe, co może być niezwykle niebezpieczne, jeżeli osoba, która jej doznała, nie otrzyma pomocy medycznej.**

Ile wolno spożyć jednostek alkoholu i jakie są wytyczne?

Kobiety: maksymalnie dwie jednostki alkoholu w ciągu dnia.

Mężczyźni: maksymalnie trzy jednostki alkoholu w ciągu dnia.

Jedna jednostka to:

- mały kieliszek wina (125 ml),
- pół pinty (ok. ćwierć litra) piwa, piwa pełnego jasnego („lager”), cydru lub piwa gorzkiego („bitter”),
- kieliszek (25 ml) alkoholu wysokoprocentowego w pubie (jeden „shot”).

W ciągu tygodnia powinno się unikać picia alkoholu przez 2–3 dni w tygodniu, aby wątroba mogła odpocząć i się zregenerować.

Czy diabetycy powinni unikać jakichś napojów?

- Słodkich napojów alkoholowych, np. wina słodkiego i cydru.
- Dodatków do drinków z pełną zawartością cukru, takich jak lemoniada lub cola. Zamiast nich lepiej wybrać napój dietetyczny.
- Piwa z niską zawartością alkoholu lub typu „lite”, ponieważ zwykle zawierają więcej cukru.
- Koktajli alkoholowych („alcopops”), ponieważ zawierają dużo cukru i alkoholu — dwie jednostki w jednej butelce.

Chodzenie do klubów i na przyjęcia

O czym trzeba pomyśleć?

Pozostawanie na nogach do późna wymaga od organizmu więcej energii niż zwykle, co oznacza również szybsze zużywanie cukru we krwi. Taniec będzie się wiązał ze zużyciem jeszcze większych ilości energii, ponieważ jest formą aktywności fizycznej. Wszystko to może spowodować spadek cukru we krwi i hipoglikemię podczas wieczoru zabawy lub w trakcie snu. Alkohol również obniży poziom cukru we krwi, więc osoby, których to dotyczy, powinny przeczytać informacje na ten temat na stronie 25.

Co trzeba zrobić?

- Przed wyjściem i w trakcie wieczoru zjeść dodatkowy produkt z zawartością skrobi.
- W trakcie zabawy dobrze jest spożywać przekąski na czas ćwiczeń np. szklankę coli lub lemoniady z pełną zawartością cukru (informacje na ten temat można znaleźć w części dotyczącej ćwiczeń na stronie 17).
- Jeżeli zabawa polega na tańcu, co 45 minut powinno się spożyć przekąskę lub napój, jak podczas ćwiczeń.
- Przed pójściem spać dobrze jest zjeść dużą porcję jedzenia z zawartością skrobi np. miskę płatków zbożowych, tosty, rybę z frytkami, ryż z kurczakiem curry.

Pamiętaj!

Zawsze miej w kieszeni, torebce oraz koniecznie w nocy przy łóżku zapas produktów na wypadek wystąpienia hipoglikemii.

Noś przy sobie dokument zaświadczający o chorobie, ponieważ objawy hipoglikemii często są mylone przez policję z objawami upojenia alkoholowego, co może być niezwykle niebezpieczne, jeżeli osoba, która jej doznała, nie otrzyma pomocy medycznej.

Czy mogę dowiedzieć się czegoś więcej?

Więcej informacji można znaleźć na następujących stronach internetowych:

www.diabetes.org.uk

www.jdrf.org.uk

Ze wszelkimi pytaniami lub wątpliwościami dotyczącymi niniejszej ulotki można się zwrócić do:

zespołu pediatryczno-diabetologicznego (Paediatric
Diabetes Specialist Team)
Brierley Hill Health and Social Care Centre
Venture Way
Brierley Hill
Dudley
DY51RU

Originator
Date originated
Date for review
Version
DGH ref:

Jemma Hitchcock
July 2014
July 2017
3
DGH/PIL/00988