

Utrzymanie właściwej wagi ciała



Utrzymanie właściwej wagi ciała jest bardzo istotne w postępowaniu w cukrzycy typu 2 (type 2 diabetes). Pomoże ono regulować stężenie glukozy we krwi, ciśnienie krwi i poziom tłuszczów we krwi. Odpowiednia waga ciała pomaga zmniejszyć ryzyko powikłań, takich jak choroba serca i udar mózgu, a przy tym dzięki niej po prostu czujesz się lepiej i masz więcej energii!

Jak mogę ustalić, czy moja waga jest właściwa?

Istnieje wiele sposobów, aby ustalić, czy Twoja waga ciała sprzyja zdrowiu. Zapytaj swój zespół opieki zdrowotnej o swój docelowy wskaźnik masy ciała (BMI), obwód talii i wagę.

Wskaźnik masy ciała (Body Mass Index (BMI)) porównuje wagę danej osoby do jej wzrostu. Dla większości dorosłych w wieku od 18 do 64 lat, BMI równy 25 lub wyższy oznacza nadwagę. Nie dotyczy to kobiet w ciąży ani karmiących piersią, bardzo muskularnych dorosłych ani dorosłych o bardzo szczupłej budowie ciała.

Możesz obliczyć BMI według następującego wzoru:

$$\text{BMI} = \frac{\text{waga (kg)}}{[\text{wzrost (m)} \times \text{wzrost (m)}]}$$

Na przykład jeśli ważysz 69 kg i masz 1,73 m wzrostu, Twój BMI wynosi w przybliżeniu 23, co odpowiada normalnej wadze.

Obwód talii (Waist Circumference (WC)) również jest ważny. Nadmierne otłuszczenie w okolicy talii (kształt jabłka) wiąże się z problemami zdrowotnymi takimi jak choroby serca i nadciśnienie. Docelowy obwód w talii różni się w zależności od pochodzenia etnicznego i płci. Na ogół, zdrowy obwód talii wynosi dla mężczyzn mniej niż 40 cali (102 cm), a dla kobiet mniej niż 35 cali (88 cm).



Zdrowe odżywianie i aktywność fizyczna to podstawowe elementy stylu życia wpływające na Twoją wagę.

Utrzymanie właściwej wagi ciała



Jaki styl życia zapewni Ci właściwą wagę

Kluczem do osiągnięcia i utrzymania wagi korzystnej dla zdrowia są takie zmiany stylu życia, jakie jesteś w stanie zaakceptować. Ustal realistyczne cele. Wprowadzaj naraz tylko jedną lub dwie niewielkie zmiany. Gdy już przyzwyczaisz się do nich, wprowadź nowe.



Cel	Wskazówki	Zmiany do wprowadzenia
Znajdź czas na codzienne ćwiczenia fizyczne	Ćwiczenia fizyczne pomagają mięśniom w zużyciu glukozy i spalaniu kalorii. Wykonuj ćwiczenia aerobik, takie jak szybki marsz, jazdę na nartach lub na rowerze przez co najmniej 150 minut w tygodniu (np. 30 minut przez pięć dni w tygodniu). Jeśli możesz, stopniowo zwiększaj ilość czasu i intensywność. Dodaj do tego ćwiczenia z oporem, takie jak podnoszenie ciężarów, trzy razy w tygodniu. Zanim zaczniesz, porozmawiaj z rodzinnym pracownikiem służby zdrowia.	
Jedz tylko wtedy, gdy odczuwasz głód	Zadaj sobie pytanie, czy naprawdę odczuwasz głód. Unikaj jedzenia z przyzwyczajenia, z nudów lub z przyczyn emocjonalnych. Staraj się zrozumieć, czego naprawdę potrzebujesz.	
Stwórz warunki sprzyjające zdrowemu odżywianiu	Podawaj posiłki w kuchni zamiast przy stole. Jedz przy stole zamiast przed telewizorem czy komputerem. Jedz powoli. Twój mózg potrzebuje ok. 20 minut aby ustalić, że masz pełny żołądek.	
Spożywaj regularne, zbalansowane posiłki	Zjadanie trzech posiłków dziennie przeciwdziała przejadaniu się. Zaczynaj od zdrowego śniadania. Posiłki powinny być w odstępach co cztery do sześciu godzin i zawierać produkty ze wszystkich grup żywności.	
Wybieraj odpowiedni rozmiar porcji	Zbyt wiele jedzenia, zdrowego lub nie, prowadzi do przybrania na wagę. Jeśli możesz, sprawdzaj swoje porcje używając wagi lub naczyn z podziałką. Omów z dietetykiem, ile powinieneś jeść.	
Jedz produkty bogate w błonnik	Produkty bogate w błonnik mogą sprzyjać uczuciu sytości przez dłuższy czas. Bogate w błonnik są produkty pełnoziarniste, warzywa, owoce i rośliny strączkowe (sucha fasola i soczewica).	
Wybieraj zdrowe napoje i przekąski	Gaś pragnienie wodą. Napoje gazowane, gorące lub zimne napoje słodzone, sok i alkohol to źródło wielu niepotrzebnych kalorii. Małe przekąski mogą pomóc w regulacji uczucia głodu. Trzymaj pod ręką pokrojone warzywa i umyte owoce, aby łatwo znaleźć coś do przegryzienia. Unikaj przekąsek smażonych, intensywnie słonych i słodkich.	

Problemy z utrzymaniem wagi i możliwe rozwiązania

Planowanie zapewnia gotowe rozwiązania problemów z utrzymaniem wagi.

Możliwe problemy	Możliwe rozwiązania
<ul style="list-style-type: none"> • Nie wiem, jak zacząć. • Nie mam ochoty na zmiany. • Zniechęcam się i rezygnuję. • Gdy schudnę, trudno mi utrzymać spadek wagi. • Myślę, że moja choroba nie pozwala mi na zmianę stylu życia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Spotkaj się z rodzinnym pracownikiem służby zdrowia, aby: <ul style="list-style-type: none"> omówić swoją sytuację i gotowość wprowadzenia zmian; ustalić realistyczne cele i opracować indywidualny plan; oraz uzyskać pomoc w rozwiązywaniu swoich problemów.
<ul style="list-style-type: none"> • Moja rodzina i przyjaciele czasem mi w tym przeszkadzają. 	<ul style="list-style-type: none"> • Omów swoje cele z rodziną i przyjaciółmi. Powiedz im, jak mogą pomóc. Poszukaj wsparcia i/lub środków w swoim środowisku.
<ul style="list-style-type: none"> • Wybieram niezdrowe opcje pod wpływem stresu, nudy lub emocji. • Nie wiem, co jeść lub w jakiej ilości. • Nie mam czasu na aktywność fizyczną i/lub dobre odżywianie. 	<ul style="list-style-type: none"> • Przygotuj plan zawczasu (np. tygodniowe jadłospisy i listy zakupów, czas przeznaczony na ćwiczenia fizyczne). • Miej na oku czynniki, które wpływają na to, co wybierasz.
<ul style="list-style-type: none"> • Czuję się zubożony gdy jestem na "diecie". • Trudno jest zdrowo się odżywiać/być aktywnym fizycznie będąc poza domem. • Aktywność fizyczna i dobre odżywianie zbyt wiele kosztują. • Inne: 	<ul style="list-style-type: none"> • Znajdź informacje o spożywaniu rozsądnych porcji oraz zbalansowanych posiłków i przekąsek. Unikaj modnych diet. Więcej informacji znajdziesz w arkuszu informacyjnym "Zdrowe odżywianie: Podstawy" ("Healthy Eating: The Basics") w niniejszym zestawie. • Oszczędzaj pieniądze: Rób zakupy według listy, aby kupować tylko to, co potrzebne do przygotowania zdrowych posiłków, unikaj kupowania pod wpływem impulsu. Kupuj owoce i warzywa oszczędnie – świeże w sezonie, mrożone poza sezonem. Aktywność fizyczna nie wymaga zapisania się do siłowni; szybki marsz pomoże Ci uzyskać te same wyniki. • Inne:



Ciało każdej osoby ma swój indywidualny rozmiar i kształt. Akceptuj siebie i zmiany stylu życia, które wprowadzasz. Pamiętaj, aby myśleć długofalowo, ale stopniowo wprowadzaj zmiany.

Utrzymanie właściwej wagi ciała

Szczególne czynniki dotyczące osób z cukrzycą

Osoby z cukrzycą muszą zrównoważyć właściwą wagę z pożądanym poziomem glukozy we krwi. Porozmawiaj ze swoim zespołem opieki zdrowotnej o tym, co jest odpowiednie dla Ciebie.

- Utrata na wadze i zmiany stylu życia mogą wpływać na regulację glukozy we krwi. Zbadaj tę zależność poprzez pomiary poziomu glukozy we krwi o zalecanych porach i śledzenie swoich postępów. Może być potrzebna zmiana przyjmowanych leków.
- Staraj się, aby lęk przed spadkiem poziomu glukozy nie zniechęcał Cię do aktywności fizycznej i/lub jedzenia mniejszych porcji.
- Niektóre leki przeciwcukrzycowe mogą wpływać na wagę ciała.
- Pewne powikłania, takie jak nadciśnienie, owrzodzenie stóp lub uszkodzenie oka mogą ograniczać zakres dozwolonych dla Ciebie ćwiczeń.
- Jeśli zmiany stylu życia nie doprowadzą do odpowiedniego spadku wagi, omów ze swoim zespołem opieki zdrowotnej inne opcje.

Więcej informacji o utrzymaniu zdrowej wagi znajdziesz w filmie wideo “Jak dbać o właściwą wagę” (“Managing Your Weight”), zawartym w niniejszym zestawie.

Moje wskaźniki dotyczące wagi

Mój BMI: _____

Mój docelowy BMI: _____

Mój obwód w talii: _____

Mój docelowy obwód w talii: _____

Moja obecna waga: _____

Mój spadek wagi o 5 do 10 procent: _____



Jesteś w grupie podwyższonego ryzyka jeśli Twój ciężar ciała jest skupiony przede wszystkim w rejonie brzucha. Jeśli masz nadwagę, utrata 5 do 10 procent obecnej wagi ciała w tempie 2 do 4 funtów (1 do 2 kg) na miesiąc jest celem korzystnym dla zdrowia. Dla osoby ważącej 200 funtów (90 kg), 5 do 10 procent wynosi 10 do 20 funtów (4,5 do 9 kg).