

5 Wyjaśnienie pacjentowi na czym polega dieta DASH

● Warto pacjentom doradzać, aby decydując się na modyfikację swojego sposobu żywienia wybierali taki, który jest polecany przez świat naukowy i aby nie stosowali różnych modnych, nie zawsze zdrowych diet. Dieta śródziemnomorska i dieta DASH znajdują się na podium najzdrowszych diet świata w najnowszym rankingu opracowanym przez ekspertów z dziedziny medycyny i dietetyki.^[4]

● Dieta DASH zaleca: spożywanie dużej ilości różnorodnych warzyw (także strączkowych), orzechów, nasion, owoców (ale w stanie przedcukrzycowym i cukrzycy trzeba bardzo ograniczać owoce, bo zawierają dużo cukrów prostych), niskotłuszczowe produkty mleczne (w stanie przedcukrzycowym i cukrzycy najlepiej wybierać naturalny jogurt, kefir,

maślanę, bo mleko u wielu pacjentów znacznie podwyższa stężenie glukozy we krwi, zwłaszcza spożywane rano), z produktów zbożowych preferowanie pełnoziarnistych (np. płatki owsiane, kasza gryczana, jęczmienna, ryż brązowy, ciemny chleb), 2-3 razy w tygodniu wybieranie tłustej ryby morskiej (śledź, makrela, łosoś, halibut, sardynki), bo są głównym źródłem kwasów omega-3, preferowanie tłuszczów roślinnych szczególnie oleju rzepakowego i oliwy z oliwek. W diecie DASH zaleca się natomiast ograniczenie soli (można zastąpić ją przynajmniej częściowo ziołami), tłustych produktów mięsnych, unikanie cukru, słodczy, słodkich napojów niegazowanych i gazowanych (do picia najlepsza jest niskosodowa woda mineralna lub źródłana lub herbaty ziołowe, herbata zwłaszcza zielona).^[5, 6]

Ciekawostka dietetyczna: Polskie Towarzystwo Diabetologiczne podaje, że rekomendowane są tłuszcze roślinne, z wyjątkiem palmowego i kokosowego.^[2]

6 Przedstawienie pacjentowi dlaczego warto stosować dietę DASH

● Stosowanie diety DASH nie tylko zmniejsza ryzyko cukrzycy typu 2 i jest skuteczne w zapobieganiu i leczeniu nadciśnienia tętniczego^[5], ale także obniża podwyższone stężenie „złego”

cholesterolu LDL^[7], zmniejsza ryzyko zawału serca, udaru mózgu^[8], zmniejsza ryzyko zgonu ogółem, z powodu choroby sercowo-naczyniowej i z powodu nowotworu.^[9]

Ciekawostka dla pacjentów, którym lekarz zalecił schudnięcie: Dieta DASH w połączeniu z aktywnością fizyczną pomaga w schudnięciu i utrzymaniu prawidłowej masy ciała.^[10]

Ciekawostka dla nastolatków i ich rodziców: Naukowcy przeprowadzili badanie u prawie 630 nastolatków w wieku 10-18 lat, które po 3 latach obserwacji wykazało, że nastolatki, których dieta była najbardziej zbliżona do diety DASH w porównaniu do nastolatków, których dieta najbardziej odbiegała od diety DASH miały o 80% niższe ryzyko wystąpienia otyłości.^[11]

7 Poinformowanie pacjentów o zalecanej przez Polskie Towarzystwo Diabetologiczne suplementacji

● Polskie Towarzystwo Diabetologiczne podkreśla także, że kobiety w ciąży i karmiące, podobnie jak kobiety bez cukrzycy, powinny stosować suplementację kwasu foliowego i zaleca suplementację witaminy D₃ wszystkim, taką jak w populacji generalnej oraz, że suplementacja multiwitaminowa może być niezbędna u osób starszych, wegetarian, wegan i u osób stosujących diety bardzo niskokaloryczne.^[2]

● Jeśli dany pacjent wykupuje w aptece od dłuższego czasu metforminę, to należy poinformować go, że Polskie Towarzystwo Diabetologiczne zaleca suplementację witaminy B₁₂ u osób długotrwale leczonych metforminą, u których potwierdzono jej niedobór.

Optymistycznie dla osób obciążonych rodzinnie cukrzycą:

Analiza Reisa i wsp. w dużym badaniu populacyjnym przeprowadzonym na 200 000 Amerykanów w wieku 50-71 lat, którzy na początku badania nie mieli chorób serca, nowotworów i cukrzycy, wykazała, że zdrowy styl życia zmniejsza ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2 niezależnie od występowania cukrzycy w rodzinie (u rodziców lub rodzeństwa).^[12]

Wyniki po 11 latach badania były następujące – ryzyko cukrzycy typu 2 było mniejsze o 84% (K) i o 72% (M) u osób, które:

- miały prawidłową masę ciała,
- stosowały zdrową dietę,
- ćwiczyły co najmniej 20 minut 3 razy w tygodniu,
- nie paliły papierosów,
- nie nadużywały alkoholu.