



PORADNIK PACJENTA

# DOBRE ŻYCIE Z CUKRZYCĄ

PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI I ZALECENIA

[wmccp.pl](http://wmccp.pl)



Warmińsko-Mazurskie  
Centrum Chorób Płuc  
w Olsztynie



Szanowni Państwo,

Cukrzyca typu 2 to schorzenie, które wymaga leczenia farmakologicznego, ale przede wszystkim zaangażowania w zmianę stylu życia. Zdrowa dieta, regularna aktywność fizyczna i odpowiednie zarządzanie stresem to kluczowe elementy skutecznej terapii.

Nasz poradnik powstał, aby wesprzeć Państwa w codziennych wyborach, które mogą poprawić jakość życia, zapobiec powikłaniom i umożliwić lepszą kontrolę choroby. Znajdą tu Państwo praktyczne zalecenia dietetyczne, pomysły na aktywność fizyczną, a także porady, jak radzić sobie z emocjami związanymi z cukrzycą.

Przy właściwym wsparciu każdy pacjent może osiągnąć sukces w leczeniu i cieszyć się życiem!

Z życzeniami zdrowia,

**ZDROWIE  
JEST NAJWAŻNIEJSZE!**

**Zespół  
Warmińsko-Mazurskiego  
Centrum Chorób Płuc**

# ROZDZIAŁ 1.

## DIETA PRZY CUKRZYCY TYPU 2

Zdrowe odżywianie to fundament skutecznego leczenia cukrzycy typu 2. Odpowiednia dieta nie tylko pomaga kontrolować poziom glukozy we krwi, ale również wspiera ogólne zdrowie i samopoczucie.

### Cele leczenia dietetycznego

- **Normalizacja wskaźników metabolicznych:**
  - Ustabilizowanie poziomu glukozy, cholesterolu i ciśnienia tętniczego.
- **Osiągnięcie zdrowej masy ciała:**
  - Utrata nadmiernej wagi poprawia wrażliwość tkanek na insulinę i odciąża układ sercowo-naczyniowy.
- **Zapobieganie powikłaniom sercowo-naczyniowym:**
  - Cukrzyca zwiększa istotnie ryzyko chorób układu krążenia.

### Zasady diety cukrzycowej

- Spożywaj regularne posiłki: co 3-4 godziny, unikaj podjadania między nimi.
- Włącz do diety 400-500 g warzyw i owoców dziennie, w proporcji 3:1 na korzyść warzyw.
- Wybieraj pełnoziarniste produkty zbożowe, np. pieczywo razowe, brązowy ryż, kasze, makaron pełnoziarnisty.
- Dostarczaj organizmowi zdrowe tłuszcze: oliwa z oliwek, awokado, orzechy.
- Unikaj produktów wysokoprzetworzonych, słodczy i tłustych potraw.
- Gotuj zdrowo: unikaj smażenia w głębokim tłuszczu.
- Ogranicz cukier: zamień go na słodziki ze stewii, erytrolu lub ksylitolu.
- Używaj mniej soli: maksymalnie 5 g dziennie. Stosuj zioła zamiast soli.
- Bądź aktywny: regularny ruch wspomaga kontrolę cukru.
- Dbaj o sen: śpij 7-8 godzin dziennie, w stałych porach. Unikaj ekranów przed snem.
- Unikaj alkoholu: może zaburzać poziom glukozy i powodować interakcje z lekami.
- Rzuć palenie: zmniejsz ryzyko chorób serca i udaru.
- Kontroluj witaminę B12: jeśli stosujesz metforminę, regularnie sprawdzaj jej poziom.
- Czytaj etykiety: unikaj produktów z dużą ilością cukru, soli i tłuszczów nasyconych, wybieraj produkty jak najmniej przetworzone.

# Przykładowy jadłospis dzienny diabetyka



## I Śniadanie: Grzanki z pastą jajeczną

**Składniki:** 2 jajka, ½ awokado, 2 kromki chleba razowego, pomidor, jogurt naturalny (15 g), czosnek, szczypiorek, sól, pieprz, sok z cytryny.

**Sposób przygotowania:** Ugotuj jajka na twardo. Awokado rozgnieć z sokiem z cytryny i jogurtem, dopraw czosnkiem, solą i pieprzem. Chleb podpiecz, posmaruj pastą i dodaj plaster pomidora.

**Wartości odżywcze:** 465 kcal, B: 19,9 g, T: 22,2 g, W: 50,9 g

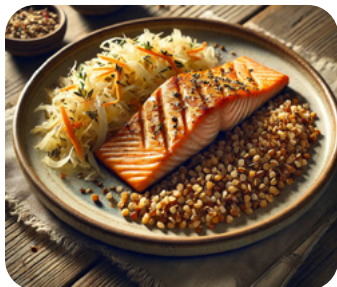


## II Śniadanie: Jogurt z owocami i orzechami

**Składniki:** Jogurt naturalny (150 g), 2 łyżki płatków owsianych, 1 garść borówek, 1 garść malin, 30 g orzechów włoskich.

**Sposób przygotowania:** Wymieszaj jogurt z płatkami owsianymi, dodaj owoce i posiekane orzechy.

**Wartości odżywcze:** 426 kcal, B: 14,9 g, T: 23,0 g, W: 44,5 g



## Obiad: Pieczony łosoś z kaszą gryczaną i surówką z kapusty kiszonej

**Składniki:** 150 g łososia, 70 g kaszy gryczanej, 1 szklanka kapusty kiszonej, 1 marchewka, 1/3 jabłka, 1 łyżeczka oliwy z oliwek, koperek, sok z cytryny, sól, pieprz.

**Sposób przygotowania:** Łososia upiecz w piekarniku w 180°C przez 15–20 minut. Kaszę ugotuj według instrukcji. Surówkę przygotuj, mieszając kapustę z marchewką i jabłkiem, dodaj oliwę i koperek.

**Wartości odżywcze:** 692 kcal, B: 41,3 g, T: 28,3 g, W: 68,9 g



## Kolacja: Sałatka cezar z kurczakiem

**Składniki:** 150 g piersi kurczaka, 50 g sałaty rzymskiej, ½ pomidora, 1 łyżka oliwy z oliwek, 2 kromki chleba razowego, musztarda, czosnek, sól, pieprz.

**Sposób przygotowania:** Upiecz pierś kurczaka. Sałatę i pomidora ułóż na talerzu, przygotuj sos z oliwy, musztardy, czosnku i soku z cytryny. Dodaj kurczaka i przygotowane grzanki.

**Wartości odżywcze:** 448 kcal, B: 38,9 g, T: 14,0 g, W: 46,1 g

**Podsumowanie:** 2031 kcal, B: 115,0 g, T: 87,5 g, W: 210,3 g, Błonnik: 39 g

# TALERZ DIABETYKA



woda

# 5 WSKAZÓWEK JAK KOMPONOWAĆ POSIŁKI O NISKIM ŁADUNKU GLIKEMICZNYM

Ładunek glikemiczny to miara, która określa wpływ spożywanego pokarmu na poziom glukozy we krwi. Możesz go obniżyć za pomocą:

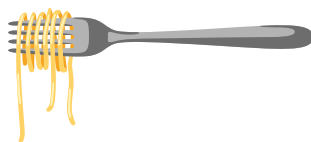
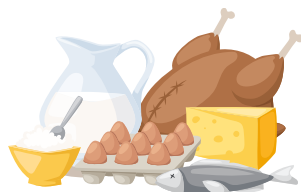
**1. Błonnik pokarmowego** – wybieraj produkty pełnoziarniste (np. kasza gryczana, chleb razowy, ryż brązowy) zamiast oczyszczonych (kasza manna, jasne pieczywo, ryż biały); dodawaj świeże warzywa do posiłków; kiedy nie jest to konieczne nie obieraj warzyw i owoców, jedz je ze skórką.

**2. Dodatku zdrowego tłuszczu do posiłku** – do posiłku o dużej zawartości węglowodanów, np. owsianka z owocami, koktajl owocowy dodaj źródło tłuszczu, np. awokado, orzechy, pestki z nasiona.

**3. Obecności białka w posiłku** – np. dodatek kurczaka do makaronu z sosem czy polanie sałatki ze świeżych owoców skyrem bogatym w białko obniży ładunek glikemiczny posiłku.

**4. Krótszej obróbki termicznej** – makaron ugotowany al dente będzie powodował mniejszy wzrost poziomu glukozy niż makaron rozgotowany.

**5. Odpowiedniej kolejności spożywania produktów** – zacznij posiłek od zjedzenia warzyw, produktów będących źródłem białka i tłuszczu, a dopiero na koniec sięgnij po produkty węglowodanowe. Taka kolejność będzie sprzyjała uzyskaniu niższej glikemii poposiłkowej niż w przypadku spożywania węglowodanów na początku posiłku.



# PRODUKTY ZALECANE I NIEZALECANE W CUKRZYCY TYPU 2

| GRUPA PRODUKTÓW          | ZALECANE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | NIEZALECANE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Warzywa                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>wszystkie świeże i mrożone</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>warzywa z dodatkiem tłustych sosów, zasmażek</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Owoce                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>wszystkie świeże i mrożone, najlepiej mniej słodkie i dojrzałe</li> <li>owoce suszone tylko w ograniczonych ilościach</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>bardzo dojrzałe, słodkie np. banany, jabłka, gruszki</li> <li>owoce kandyzowane</li> <li>owoce w syropach</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                              |
| Produkty zbożowe         | <ul style="list-style-type: none"> <li>mąki z pełnego przemiału</li> <li>pieczywo pełnoziarniste i graham</li> <li><b>płatki zbożowe naturalne:</b> owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie</li> <li>otręby pszenne, żytnie, owsiane</li> <li><b>kasze:</b> gryczana, jęczmienna, pęczak, bulgur, komosa ryżowa</li> <li>ryż: brązowy, dziki, czerwony</li> <li><b>makaron pełnoziarnisty:</b> pszenny, żytni, gryczany, orkiszowy</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>mąka oczyszczona</li> <li>pieczywo cukiernicze, jasne pieczywo (tostowe, kajzerki, chleb zwykły, bułki maślane)</li> <li>płatki śniadaniowe z dodatkiem cukru (kukurydziane, czekoladowe, musli, crunchy)</li> <li><b>drobne kasze:</b> kuskus, manna, kukurydziana</li> <li>biały ryż</li> <li><b>jasne makarony:</b> pszenne, ryżowe</li> </ul> |
| Ziemniaki                | <ul style="list-style-type: none"> <li>gotowane</li> <li>pieczone</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, masła np. purée</li> <li>smażone</li> <li>frytki, chipsy</li> <li>placki ziemniaczane smażone na tłuszczu</li> </ul>                                                                                                                                                                    |
| Mleko i produkty mleczne | <ul style="list-style-type: none"> <li>mleko o obniżonej zawartości tłuszczu (do 2%)</li> <li>produkty mleczne: naturalne (bez dodatku cukru), fermentowane, o zawartości do 3% tłuszczu (np. jogurty, kefiry, maślanka, skyr, serki ziarniste, zsiadłe mleko)</li> <li>chude i półtłuste sery twarogowe</li> <li>mozzarella light</li> <li>serki kanapkowe w umiarkowanych ilościach</li> </ul>                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>pełnotłuste mleko, mleko skondensowane</li> <li>śmietana, śmietanka do kawy</li> <li>jogurty owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne</li> <li><b>sery:</b> pełnotłuste białe i żółte, topione, typu feta, pleśniowe typu brie, camembert, roquefort, pełnotłusta mozzarella, mascarpone</li> </ul>                                              |

# PRODUKTY ZALECANE I NIEZALECANE W CUKRZYCY TYPU 2

| GRUPA PRODUKTÓW                                    | ZALECANE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | NIEZALECANE                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Mięso i przetwory mięsne</b>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>chude mięsa bez skóry:</b> cielęcina, kurczak, indyk, królik</li> <li>• chuda wołowina i wieprzowina (np. schab, polędwica) w umiarkowanych ilościach</li> <li>• <b>chude wędliny, najlepiej domowe:</b> polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab, pieczona pierś indyka/kurczaka</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>tłuste mięsa:</b> wieprzowina, wołowina, baranina, gęś, kaczka</li> <li>• <b>tłuste wędliny</b> (np. baleron, salami, salceson, boczek, mielonki)</li> <li>• konserwy mięsne, wędliny podrobowe, pasztety, parówki, kabanosy, kielbasy</li> </ul>           |
| <b>Ryby i przetwory rybne</b>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne (np. dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, makrela, łosoś, halibut, karp)</li> <li>• śledzie i inne ryby w olejach roślinnych, ryby wędzone w umiarkowanych ilościach</li> </ul>                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• konserwy rybne</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Jaja</b>                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• gotowane na miękko, na twardo, w koszulce, jajecznica i omelet smażone bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości</li> </ul>                                                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• jaja smażone na dużej ilości tłuszczu (np. na maśle, boczku, smalcu, słoninie)</li> <li>• jajka z majonezem</li> </ul>                                                                                                                                         |
| <b>Tłuszcze</b>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany</li> <li>• mieszanki masła z olejami roślinnymi niezawierające oleju palmowego w składzie</li> <li>• margaryny miękkie</li> </ul>                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• masło i masło klarowane</li> <li>• smalec, słonina, tój</li> <li>• margaryny twarde (w kostce)</li> <li>• oleje tropikalne: palmowy, kokosowy</li> <li>• majonez</li> </ul>                                                                                    |
| <b>Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie, np. soja, ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób</li> <li>• pasty z nasion roślin strączkowych</li> <li>• mąka sojowa, napoje sojowe bez dodatku cukru, przetwory sojowe: tofu, tempeh</li> <li>• makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu)</li> </ul>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• niskiej jakości gotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie)</li> </ul> <p><i>* Czytaj etykiety, porównuj skład i zwracaj uwagę na zawartość cukru dodanego, soli i tłuszczów.</i></p> |
| <b>Orzechy, pestki, nasiona</b>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• orzechy (np. włoskie, laskowe) oraz migdały</li> <li>• pestki i nasiona (np. dyni, słonecznika)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• orzechy i pestki: solone, w czekoladzie, w karmelu, miodzie, posypkach, panierkach</li> </ul>                                                                                                                                                                  |

# PRODUKTY ZALECANE I NIEZALECANE W CUKRZYCY TYPU 2

| GRUPA PRODUKTÓW                            | ZALECANE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | NIEZALECANE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Cukier i słodyczne, słone przekąski</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>gorzka czekolada min. 70% kakao</li> <li>jogurt naturalny ze świeżymi owocami</li> <li>słodziki naturalne (np. ksylitol, stewia, erytrytol)</li> <li>przeciery owocowe, musy, sorbety, dżemy bez dodatku cukru w ograniczonych ilościach jako element posiłku</li> <li>kisiele i galaretki bez dodatku cukru</li> <li>domowe wypieki bez dodatku cukru</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>cukier (np. biały, trzcinowy, brązowy, kokosowy)</li> <li>miód, syrop klonowy, daktylowy, z agawy</li> <li>słodzycze o dużej zawartości cukru i tłuszczu (np. ciasta, ciastka, batony, czekolada mleczna i biała, chałwa, pączki, faworki, cukierki)</li> <li>dżemy wysokosłodzone</li> <li>słone przekąski (np. chipsy, słone paluszki, prażynki, krakersy, nachosy, chrupki)</li> </ul> |
| <b>Napoje</b>                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>woda</li> <li>napoje bez dodatku cukru (np. kawa, kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao)</li> <li>soki warzywne i owocowe w ograniczonych ilościach jako element posiłku</li> </ul>                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>napoje alkoholowe</li> <li>słodkie napoje gazowane i niegazowane</li> <li>napoje energetyzujące</li> <li>nektary, syropy owocowe wysokosłodzone</li> <li>czekolada do picia</li> </ul>                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Przyprawy i sosy</b>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. bazylia, kurkuma, cynamon, imbir)</li> <li>mieszanki przypraw bez dodatku soli</li> <li>domowe sosy sałatkowe na bazie niewielkiej ilości oleju lub jogurtu, ziół, cytryny</li> </ul>                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>sól (np. kuchenna, himalajska, morska) w nadmiarze</li> <li>mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli</li> <li>kostki rosołowe</li> <li>płynne przyprawy wzmacniające smak</li> <li>gotowe sosy</li> </ul>                                                                                                                                                                           |
| <b>Gotowe dania</b>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>mix mrożonych warzyw i owoców</li> <li>mieszanki kasz i nasion roślin strączkowych</li> <li>zupy kremy</li> <li>gotowe dania na patelnię z warzywami</li> <li>pasty i przeciery warzywne bez dodatku soli</li> </ul> <p><i>* Czytaj etykiety, porównuj skład i zwracaj uwagę na zawartość cukru dodanego, soli i tłuszczów.</i></p>                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>typu fast food (np. zapiekanki, hot-dogi, hamburgery, kebab)</li> <li>mrożone pizze, zapiekanki</li> <li>wyroby garmażeryjne w panierkach, tłustych sosach, z mąk oczyszczonych</li> <li>owsianki typu instant</li> <li>dania instant (np. sosy, zupy)</li> </ul>                                                                                                                         |

## ROZDZIAŁ 2. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Ruch jest niezbędnym elementem leczenia cukrzycy. Pomaga obniżyć poziom glukozy we krwi, poprawia wrażliwość na insulinę i korzystnie wpływa na serce oraz układ krążenia.

## Zalecenia dla aktywności fizycznej

- Zasada 4 x 40 x 140: ćwicz 4 razy w tygodniu po 40 minut, z tętnem do 140 uderzeń na minutę.
- Jeśli nie jesteś aktywny, zacznij od spacerów lub jazdy na rowerze. Stopniowo zwiększaj intensywność i czas trwania wysiłku.
- Uwzględnij aktywność spontaniczną, np. chodzenie zamiast jazdy samochodem, wybór schodów zamiast windy.

## Trening oddechowy

Regularne ćwiczenia oddechowe mogą pomóc w redukcji stresu i poprawie funkcjonowania układu krążenia. Oddychaj równomiernie, 5,5 sekundy na wdech i wydech, przez co najmniej 10 powtórzeń dziennie.

Zapisz swoje obserwacje, pytania do lekarza lub wyniki pomiarów:

# Ćwiczenia poprawiające ukrwienie w kończynach dolnych przy cukrzycy.

Długotrwała cukrzyca może powodować problemy z ukrwieniem kończyn dolnych. Warto wspierać układ krwionośny, np. poprzez ćwiczenia naczyniowe.



1. Połóż się na plecach, nogi połów tak, aby stopy były wyżej niż ciało.



2. Ruch stóp „na siebie”.



3. Ruch stóp „od siebie”.

**Wykonaj 30 powtórzeń.**



4. Usiądź i spuść stopy poniżej linii kolan na dwie minuty.



5. Połóż się na płasko na dwie minuty.

**Powtórz trzy razy.**

## ROZDZIAŁ 3.

# POMOC PSYCHOLOGICZNA

Diagnoza cukrzycy wiąże się z koniecznością wprowadzenia wielu zmian w życiu. To może budzić różne emocje – od frustracji, przez lęk, aż po gniew.

### Kiedy warto skorzystać z pomocy psychologa?

- Jeśli odczuwasz trudności z zaakceptowaniem choroby.
- Gdy pojawiają się lęk lub depresja związane z cukrzycą.
- W celu nauki radzenia sobie z nowymi wyzwaniami i motywacji do zmian stylu życia.

Psycholog może pomóc w radzeniu sobie z emocjami, nauce strategii relaksacyjnych i wzmocnieniu poczucia sprawczości pacjenta.



## ROZDZIAŁ 4.

# PIELĘGNIARKA DIABETOLOGICZNA RADZI

Cukrzyca typu 2 to choroba, z którą można żyć pełnią życia, jeśli tylko zadamy o właściwe leczenie i codzienną samokontrolę. Stałe podwyższony poziom cukru (hiperglikemia) może prowadzić do uszkodzenia nerek, serca, naczyń krwionośnych, oczu czy nerwów.

Dobra wiadomość jest taka, że skuteczne leczenie i zdrowy styl życia pozwalają na kontrolę choroby i zapobieganie jej konsekwencjom.

### Co możesz zrobić, by poprawić kontrolę cukrzycy?

- Samokontrola: Regularnie mierz poziom cukru we krwi zgodnie z zaleceniami lekarza. Notuj wyniki w dzienniczku, aby lepiej rozumieć reakcje organizmu na posiłki, leki i aktywność fizyczną.
- Skrócony profil glikemii: mierz rano na czczo i 2 godziny po głównych posiłkach.
- Dobowy profil glikemii: uwzględniaj pomiary rano, przed i po posiłkach, przed snem i w nocy.
- Zdrowa dieta: Stosuj zalecenia dietetyczne, wybieraj produkty o niskim indeksie glikemicznym, unikaj cukrów prostych i tłuszczów nasyconych. Jedz regularnie i kontroluj porcje.
- Aktywność fizyczna: Każdy rodzaj ruchu, od spacerów po ćwiczenia aerobowe, wpływa korzystnie na poziom glukozy we krwi i ogólne samopoczucie.
- Pielęgnacja stóp: Codziennie sprawdzaj stan stóp, dbaj o higienę i nawilżenie skóry. Każde skaleczenie czy owrzodzenie konsultuj z lekarzem.
- Regularne wizyty u specjalistów: Systematycznie odwiedzaj diabetologa, okulistę, kardiologa i innych specjalistów, aby monitorować stan zdrowia i unikać powikłań.
- Zgodność z terapią: Stosuj leki zgodnie z zaleceniami lekarza. Jeśli coś budzi Twój niepokój, skonsultuj się z zespołem medycznym.

### Nowoczesne leczenie i technologie

Współczesna diabetologia oferuje coraz bardziej zaawansowane leki oraz technologie wspierające kontrolę cukrzycy, takie jak systemy monitorowania glikemii czy nowoczesne leki doustne. Dzięki nim pacjenci mogą cieszyć się lepszą jakością życia i większym poczuciem bezpieczeństwa.



# Dzienniczek samokontroli: Twój codzienny przewodnik

Notowanie wyników pomiarów cukru pomoże Ci lepiej zrozumieć swoją chorobę. Regularna analiza wyników pozwala na szybsze reagowanie na ewentualne zmiany i poprawę skuteczności leczenia.

Pamiętaj! Dbanie o cukrzycę to proces, w którym kluczową rolę odgrywasz Ty. Twoja świadomość, zaangażowanie i współpraca z zespołem medycznym to podstawa skutecznego leczenia. Podejmuj świadome decyzje, które poprawią Twoje zdrowie i jakość życia.

Zespół pielęgniarski WMCCP jest zawsze gotowy, aby Ci pomóc i odpowiedzieć na pytania. Razem zadbajmy o Twoje zdrowie!

Zapisać swoje obserwacje, pytania do lekarza lub wyniki pomiarów:

# ZAKOŃCZENIE

Cukrzyca typu 2 to choroba, z którą można żyć pełnią życia, jeśli odpowiednio ją leczyć. Kluczowe jest dbanie o zdrową dietę, regularną aktywność fizyczną i systematyczne wizyty u lekarza.

Nie jesteś w tym sam. W WMCCP oferujemy wsparcie lekarzy, pielęgniarek, pielęgniarki diabetologicznej, dietetyków, fizjoterapeutów i psychologów, aby pomóc Ci lepiej radzić sobie z chorobą i poprawić jakość życia.

**Masz pytania? Skontaktuj się z nami – jesteśmy tutaj, by pomóc!**

**Zespół Warmińsko-Mazurskiego  
Centrum Chorób Płuc.**



Projekt dofinansowany  
ze środków Samorządu  
Województwa  
Warmińsko-Mazurskiego

**Autorzy opracowania:**

**Iwona Hawrysz** | dietetyk

**Joanna Dąbkiewicz-Jankowska** | dietetyk

**Michał Szalecki** | fizjoterapeuta

**Katarzyna Szor** | pielęgniarka diabetologiczna

**Paulina Szewczyk** | psycholog





# **ZDROWIE JEST NAJWAŻNIEJSZE!**

**Warmińsko-Mazurskie  
Centrum Chorób Płuc  
w Olsztynie**

ul. Jagiellońska 78  
10-357 Olsztyn  
+48 89 532 29 01  
[wmccp.pl](http://wmccp.pl)