Hipoglikemia reaktywna

Data aktualizacji
2025-05-02

Najczęściej hipoglikemię kojarzymy z zaburzeniami gospodarki węglowodanowej u osób chorych na cukrzycę typu 1, cukrzycę typu 2 lub z insulinoopornością. Tymczasem może ona dotyczyć każdego. Coraz częściej również u osób zdrowych występują przypadki zbyt dużego spadku stężenia glukozy we krwi po posiłku.

> **Hipoglikemia reaktywna pojawia się u osób zdrowych, u których dochodzi do spadku stężenia cukru (glukozy) we krwi poniżej 70 mg/dl, najczęściej od 2 do 5 godzin po posiłku.**

Niepokojące objawy

Hipoglikemii mogą towarzyszyć charakterystyczne objawy albo ma ona przebieg bezobjawowy.

Skonsultuj się z lekarzem, jeśli zaobserwujesz u siebie na przykład:

- nagłe uczucie osłabienia
- senność
- spadek koncentracji
- drżenie rąk lub nóg
- przyspieszone bicie serca
- wzrost ciśnienia tętniczego
- uczucie niepokoju
- wzmożone pragnienie
- zaburzenia widzenia
- zimne poty.

Przyczyny mogą być różne

Nie są znane dokładne przyczyny hipoglikemii, jednak szczególnie narażone są niektóre grupy osób. Hipoglikemia reaktywna może wystąpić u Ciebie, jeśli:

- masz nadmierną masę ciała
- prowadzisz siedzący tryb życia
- prowadzisz nieregularny tryb życia, z małą ilością snu
- jesz duże ilości produktów przetworzonych, bogatych w cukier
- jesz zbyt małą liczbę posiłków w ciągu dnia – np. 2-3
- zachowujesz zbyt długie odstępy pomiędzy posiłkami
- jesteś po operacji bariatrycznej i masz ograniczoną pojemność żołądka – szybkie przechodzenie

pokarmu z żołądka do jelit może powodować nagły spadek stężenia glukozy we krwi.

Jak zapobiegać niedocukrzeniu

Aby przeciwdziałać gwałtownemu spadkowi stężenia glukozy we krwi po posiłku, utrzymuj odpowiednio zbilansowaną dietę. Zalecane jest stosowanie diety o niskim indeksie glikemicznym i niskim ładunku glikemicznym.

> **Indeks glikemiczny (IG) wskazuje, jak bardzo wzrośnie stężenie glukozy we krwi po zjedzeniu danego produktu spożywczego. Określa tempo jej wchłaniania w przewodzie pokarmowym.**

Są trzy kategorie produktów:

- z niskim IG (<55) – powodują powolny, bezpieczny wzrost stężenia glukozy
- ze średnim IG (55-70) – powodują umiarkowany wzrost stężenia glukozy
- z wysokim IG (>70) – powodują gwałtowny wzrost stężenia glukozy, a następnie szybki jej spadek, co może prowadzić do niedocukrzenia.

Klasyfikację produktów pod względem indeksu glikemicznego znajdziesz w tabelach dostępnych w internecie lub książkach, a także coraz częściej na opakowaniu produktu. Oto przykłady produktów:

- z niskim indeksem glikemicznym – pełnoziarnisty chleb, pumpernikiel, niedojrzały banan, pomarańcza, cebula, fasola gotowana, grejpfrut, jabłko, świeża marchew, mleko, jogurt, soczewica
- ze średnim indeksem glikemicznym - ryż brązowy gotowany, płatki musli, kasza kuskus gotowana, kukurydza konserwowa, groszek zielony konserwowy
- z wysokim indeksem glikemicznym - ziemniaki puree, biały chleb, ryż biały gotowany, miód, rozgotowana marchew, frytki, daktyle, ciastka, słodycze, słodkie napoje.

> **Ładunek glikemiczny (ŁG) bierze pod uwagę nie tylko indeks glikemiczny produktów, lecz również ilość węglowodanów w porcji jedzenia.**

Niektóre z produktów o wysokim IG w zwykłej porcji zawierają małą ilość węglowodanów (np. arbuz), dlatego też trzeba brać pod uwagę zarówno indeks glikemiczny, jak i ładunek glikemiczny produktów.

Jak walczyć z hipoglikemią

Stosuj zasady jedzenia, które pomogą Ci zapobiegać hipoglikemii.

- Jedz regularnie posiłki – najlepiej 5 razy dziennie, w odstępach nie dłuższych niż 4 godziny.
- Ogranicz cukier w diecie – unikaj dosładzania napojów, ogranicz słodycze i soki.
- Zadbaj, aby w Twojej diecie były warzywa, najlepiej w każdym posiłku – do każdego wytrawnego posiłku dodawaj surowe lub gotowane warzywa.
- Zamień produkty oczyszczone na pełnoziarniste – pieczywo z mąki żytniej lub razowej, makarony pełnoziarniste, gruboziarniste kasze, brązowy ryż.
- Owoce też zawierają naturalny cukier – fruktozę. Jedz je zawsze w połączeniu ze składnikami, które obniżą ładunek glikemiczny całego posiłku – z nabiałem (jogurt, kefir, maślanka, twarożek), zdrowym źródłem tłuszczu (orzechy, nasiona), dodatkami pełnoziarnistymi (płatki owsiane, płatki gryczane).
- Im bardziej dojrzały owoc, tym szybciej wzrośnie stężenie glukozy we krwi po jego zjedzeniu, co

zwiększa ryzyko hipoglikemii reaktywnej. Wybieraj owoce mniej dojrzałe, bardziej kwaśnych odmian, które mają mniej naturalnych cukrów.

- Staraj się nie rozdrabniać produktów – bardziej rozdrobnione będą miały wyższy indeks glikemiczny. Lepiej zjedz pokrojone owoce z jogurtem niż w formie zblendowanego koktajlu.
- Komponuj dobrze zbilansowane i urozmaicone posiłki. Pamiętaj, że ważny jest ładunek glikemiczny całego posiłku. Dlatego zaleca się, aby każdy posiłek składał się z:
    - produktu białkowego
    - węglowodanów o niskim IG
    - niewielkiej ilości zdrowych tłuszczów
    - sporej ilości warzyw.
- Pij 1,5 litra wody dziennie.
- Unikaj smażonych w głębokim tłuszczu potraw z panierką – lepiej gotuj, duś, piecz, podsmażaj na małej ilości lub bez dodatku tłuszczu.
- Unikaj żywności przetworzonej i alkoholu.

Skorzystaj z portalu Diety NFZ.

Przeczytaj więcej o tym, jak zdrowo jeść w 13 numerze magazynu Ze Zdrowiem.

Przeczytaj także

Insulinooporność – czy prowadzi do cukrzycy?

Insulinooporność – zaburzenie metaboliczne, które może mieć daleko idące konsekwencje dla zdrowia. Na jej rozwój wpływa wiele czynników. Może prowadzić do rozwoju cukrzycy typu 2. Aby temu zapobiec – zadbaj o styl życia i zdrowe odżywianie

Jeśli nie kalorie, to co?

Każda osoba potrzebuje innej dziennej ilości energii, aby prawidłowo funkcjonować. Jak mierzyć potrzebną energię. Czy tylko liczenie kalorii jest ważne?

Indeks glikemiczny – do czego się przydaje

W komponowaniu diety, szczególnie osób chorych na cukrzycę, pomaga indeks glikemiczny