

"Wpływ poziomu glukozy we krwi na zdolności wysiłkowe i samopoczucie osoby trenującej crossfit przy stosowaniu zbilansowanego modelu diety, z ograniczeniem produktów wysokowęglowodanowych"

Nazywam się Paweł Szamocki, mam 35 lat i jestem trenerem oraz zawodnikiem CrossFit. Od 16 lat systematycznie trenuję, dbając o zdrowy styl życia i racjonalne odżywianie, dostosowane do mojego zapotrzebowania związanego z uprawianiem sportu oraz codziennymi obowiązkami.

Dwa miesiące temu, czyli 60 dni temu, wprowadziłem kilka istotnych zmian w swojej dotychczasowej diecie. Zdecydowałem ograniczyć ilość spożywanych węglowodanów w każdym posiłku, wyeliminowałem alkohol, słodycze i podjadanie. Teraz regularnie spożywam 5-6 posiłków dziennie o zbliżonych porach. Moje treningi odbywają się 6-7 razy w tygodniu. Pięć razy w tygodniu trenuję przez 2-3 godziny, zaczynając o 10:00 a kończąc o 13:00, a pozostałe 1-2 razy trenuję po godzinie, zaczynając o 10:00 a kończąc o 11:00. Całość generuje znaczną objętość treningową, zwiększając jednocześnie zapotrzebowanie na składniki odżywcze, witaminy i minerały, które są niezbędne do dalszego kształtowania formy sportowej.

Dzięki stałym godzinom treningów i regularnym posiłkom każdy dzień przebiega podobnie. To pozwala mi skrupulatnie oceniać moje samopoczucie i wyciągać wnioski, co wpływa korzystnie, a co może mieć negatywny wpływ na moje zdrowie i formę fizyczną. Odczuwanie energii nie tylko w trakcie treningu, ale przez cały dzień, jest dla mnie kluczowe, aby sprawnie wykonywać codzienne obowiązki.

Zmiana mojego stylu odżywiania miała na celu ograniczenie produktów wysoko węglowodanowych, przy jednoczesnym zbadaniu wpływu na rozwój formy sportowej, zdrowie i ogólne samopoczucie. Ten pomysł wynikł z ogromu dostępnych informacji na temat wpływu diety na zdrowie, ze szczególnym uwzględnieniem negatywnego oddziaływania nadmiernego spożycia węglowodanów, a także z zaniepokojenia skutkami działania insuliny na organizm ludzki.

Insulina, hormon produkowany przez trzustkę, odgrywa kluczową rolę w przetwarzaniu glukozy i regulacji poziomu cukru we krwi. Jednak nadmierna konsumpcja węglowodanów, może prowadzić do skoków poziomu cukru we krwi, co z kolei wymaga większej produkcji insuliny. W dłuższej perspektywie czasowej może to prowadzić nie tylko do insulinooporności i cukrzycy, ale także do wielu chorób metabolicznych.

Dlatego postanowiłem dostosować moją dietę, eliminując nadmierne ilości węglowodanów. Zamiast tego, skoncentrowałem się na spożywaniu zdrowych źródeł białka, tłuszczu i świeżych warzyw jak to jest sugerowane w modelu diety o zmniejszonych ilościach węglowodanów. Przyjęta dieta ma na celu utrzymanie stabilnego poziomu cukru we krwi, co przekłada się na lepszą kontrolę energii i utrzymanie zdrowego stylu życia.

Moim zdaniem, analiza poziomu glukozy jest dodatkowo istotnym aspektem, ponieważ pomaga śledzić, w jaki sposób różne składniki diety oraz aktywność fizyczna wpływają na glikemię. Monitorowanie glikemii dostarcza cennych informacji dotyczących reakcji organizmu na konkretne pokarmy i posiłki. Osoby przestrzegające różnych diet mogą śledzić, jakie potrawy powodują skoki poziomu cukru we krwi i dostosować swoją dietę w celu lepszej kontroli glikemii.

Badanie poziomu glukozy we krwi pozwala także ocenić ogólne zdrowie metaboliczne. Stabilny poziom glukozy we krwi wiąże się z mniejszym ryzykiem chorób serca, cukrzycy typu 2 i innych schorzeń metabolicznych. Monitoring glikemii może zatem służyć jako skuteczne narzędzie prewencyjne.

Badanie poziomu glukozy rozpoczęło się 30 października 2023 roku i trwało do 10 listopada 2023 roku.

Dodatkowa suplementacja:

- Omega 3
- Witamina d 3
- Complex witamin i minerałów

30.10.2023 Poniedziałek – W pierwszym dniu badania chciałem sprawdzić kilka produktów jak wpłyną na poziom glukozy a co z tym się wiąże jak będę czuł się po ich spożyciu.

Posiłek przedtreningowy o dużej ilości węglowodanów (naleśniki), który dość często stosowałem. Ziemniaki i kurczak w panierce – czyli często stosowany klasyk obiadowy.

30.10.2023

Kcal 3846.3 B 251.51 g T 168.16 g W 364.7 g		
Śniadanie	Kcal: 606 B: 39.99 g T: 46.02 g W: 8.24 g	

Produkty

Jajko	4 x sztuka	200 g
Kiełbasa śląska	75 x gram	75 g
Rukola	5 x gram	5 g
Pomidor	1 x sztuka	170 g
Masło klarowane	15 x gram	15 g

Przedtreningowy	Kcal: 1125.9 B: 42.29 g T: 39.73 g W: 156.53 g	
-----------------	--	--

Produkty

Naleśnik	400 x gram	400 g
Masło orzechowe	40 x gram	40 g
Dżem brzoskwinowy 100% z owoców, Łowicz	2 x łyżeczka	30 g

Szejk po treningu	Kcal: 718.2 B: 62.68 g T: 23.17 g W: 75.81 g	
-------------------	--	--

Produkty

Płatki jaglane	5 x łyżka	50 g
Daktyl	20 x gram	20 g
Migdały	20 x gram	20 g
Mleko 3,2%	300 x gram	300 g
Izolat białka sojowego	50 x gram	50 g

Obiad	Kcal: 526.7 B: 44.15 g T: 16.6 g W: 53.99 g	
-------	---	--

Produkty

Panierowane polędwiczki z kurczaka, Szamamm	200 x gram	200 g
Ziemniak	150 x gram	150 g
Brokuł	180 x gram	180 g

4	Kcal: 394.3 B: 13.84 g T: 27.95 g W: 27.36 g	
---	--	--

Produkty

Jogurt naturalny	250 x gram	250 g
Orzechy włoskie	1 x garść	30 g
Borówka amerykańska	80 x gram	80 g

kolacja	Kcal: 475.2 B: 48.56 g T: 14.7 g W: 42.79 g	
---------	---	--

Dania

Gulasz drobiowy w pomidorach

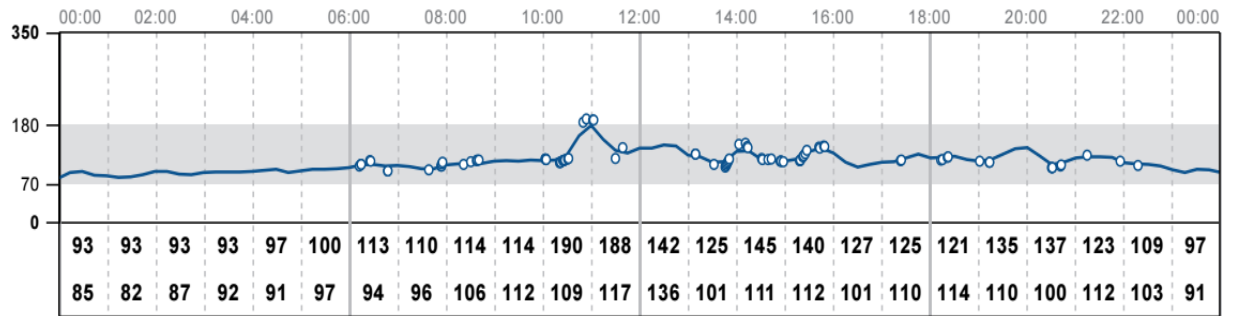
PON 30 paź



Stęż. glukozy mg/dL

Maks.

Min.



Godziny spożywania posiłku:

6:40 Śniadanie, 10:00 Przedtreningowy posiłek, 13:50 shejk po treningowy, 15:10 obiad, 17:00 posiłek przed kolacją, 19:00 Kolacja.

Dzięki wypisanym godzinom spożywania posiłków na wykresie możemy zobaczyć jak odbiło to się na poziom glukozy.

Odczucia zanotowane w ciągu dnia

- mocny spadek energii i senność w okolicach godziny 14: 00- 15:00 –czas po treningu, przypuszczam, że było to spowodowane zbyt dużym, jak i szybkim spadkiem glukozy po posiłku przed treningowym. Najwyższy poziom 190 miałem około 30 minut po spożyciu posiłku.

Trening zaczął się podczas spadku glukozy 1,5 h po spożytym posiłku co też może mieć wpływ na większy zjazd po wysiłkowy.

Inne:

-podkręcony apetyt, uczucie głodu wieczorem, chęć zjedzenia czegoś słodkiego

31.10.2023 - wtorek

31.10.2023

Kcal 3651.54 B 276.57 g T 201.87 g W 211.92 g

Śniadanie Kcal: 513.65 B: 32.59 g T: 39.01 g W: 5.87 g

Produkty

Boczek surowy	50 x gram	50 g
Rzodkiewka	75 x gram	75 g
Ogórek kiszony	65 x gram	65 g
Jajko	4 x sztuka	200 g

Przedtreningowy Kcal: 587.84 B: 25.66 g T: 35.89 g W: 47.3 g

Produkty

Orzechy włoskie	16 x gram	16 g
Migdały	20 x gram	20 g
Czekolada ciemna (70-85% masy kakaowej)	12 x gram	12 g
Żurawina suszona	33 x gram	33 g
Jogurt grecki	200 x gram	200 g

Vitargo Kcal: 85.75 B: 1.27 g T: 0 g W: 21 g

Produkty

Vitargo	25 x gram	25 g
---------	-----------	------

Szejk po treningu Kcal: 718.2 B: 62.68 g T: 23.17 g W: 75.81 g

Produkty

Płatki jaglane	5 x łyżka	50 g
Daktyle	20 x gram	20 g
Migdały	20 x gram	20 g
Mleko 3,2%	300 x gram	300 g
Izolat białka sojowego	50 x gram	50 g

Obiad potreningowy Kcal: 413.7 B: 67.14 g T: 7.35 g W: 25.78 g

Produkty

Pierś z indyka	250 x gram	250 g
Cukinia	100 x gram	100 g
Pieczarki	100 x gram	100 g
Papryka czerwona	70 x gram	70 g
Przecier pomidorowy	200 x gram	200 g

Przed kolacją Kcal: 330.15 B: 27.82 g T: 18.74 g W: 14.66 g

Produkty

Serek wiejski	200 x gram	200 g
Orzeszki ziemne	20 x gram	20 g
Granat	25 x gram	25 g

kolacja Kcal: 1002.25 B: 59.41 g T: 77.72 g W: 21.51 g

Frankfurterki z szynki wieprzowej, Pikok

150 x gram

150 g

Papryka czerwona

75 x gram

75 g

Ser mozzarella

1 x sztuka

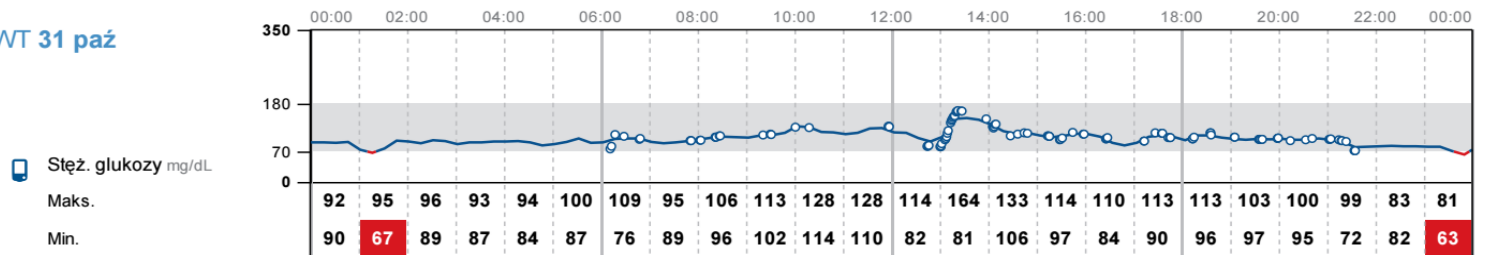
125 g

Awokado

160 x gram

160 g

WT 31 paź



Godziny spożywania posiłków:

Śniadanie 6:40, Przedtreningowy 9:30, 12:50 vitargo - 25 g (glukoza 84-164), 13:15 - shejk potreningowy, 15:10 Potreningowy posiłek glukoza 106 , 17:45 posiłek przed kolacją glukoza 102 , 19:20 kolacja poziom glukozy 103

Trening 10:00(poziom glukozy 120)-12:45 koniec treningu (poziom glukozy 84)

Odczucia:

- Przez cały dzień brak odczucia głodu

- dobre samopoczucie, stały poziom energii z jednym wyjątkiem - chwilowa senność podczas jazdy samochodem godz 15-16

1.11.2023 Środa -W nocy kilka pobudek, problemy ze snem, wykres pokazuje epizody hipoglikemii, możliwe że jest to połączone ze zbyt dużą aktywnością tego dnia i zbyt małym spożyciem węglowodanów delikatnie zwiększam ilość węglowodanów które nie powodują mocnych wzrostów poziomu glukozy (dzień bez treningu) Poranek glukoza 85

Kcal 3076.32 B 194.71 g T 169.98 g W 209.85 g

Śniadanie Kcal: 631.68 B: 36.59 g T: 34.58 g W: 46.52 g

Produkty

Kiełbasa drobiowa	35 x gram	35 g
Pieczarki	50 x gram	50 g
Szpinak	1 x garść	25 g
Jajko	4 x sztuka	200 g
Papryka czerwona	65 x gram	65 g
Masło klarowane	10 x gram	10 g
Granat	130 x gram	130 g
Miód	17 x gram	17 g

2 śniadanie Kcal: 558.35 B: 25.86 g T: 29.88 g W: 52.06 g

Produkty

Migdały	25 x gram	25 g
Banan	1 x sztuka	120 g
Jogurt grecki	200 x gram	200 g
Czekolada biała	20 x gram	20 g

Obiad Kcal: 652.04 B: 54.78 g T: 21.1 g W: 61.3 g

Produkty

Kopytka	90 x gram	90 g
Polędwica wieprzowa	220 x gram	220 g
Cebula	1 x sztuka	100 g
Mąka pszenna tortowa typ 450	1 x łyżka	12 g
Śmietana 30 % tłuszczu	5 x łyżka	50 g
Czosnek	2 x ząbek	10 g
Burak	150 x gram	150 g

Przed kolacją Kcal: 517.7 B: 27.96 g T: 35.16 g W: 29.27 g

Produkty

Jogurt grecki	200 x gram	200 g
Orzeszki ziemne	30 x gram	30 g
Grejpfrut	130 x gram	130 g
Awokado	0.5 x sztuka	70 g

kolacja Kcal: 716.55 B: 49.53 g T: 49.26 g W: 20.7 g

Produkty

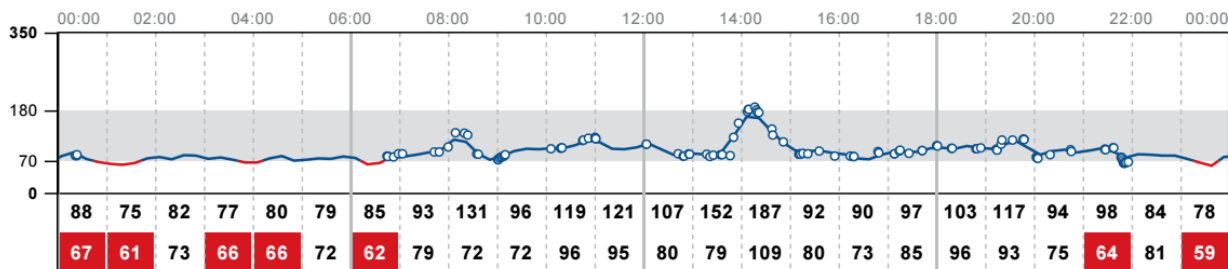
Kiełbasa drobiowa	100 x gram	100 g
Papryka czerwona	50 x gram	50 g
Ogórek świeży	90 x gram	90 g
Ser camembert	60 x gram	60 g
Ser żółty	45 x gram	45 g
Grejpfrut	130 x gram	130 g
Migdały	20 x gram	20 g

ŚR 1 lis

Stęż. glukozy mg/dL

Maks.

Min.



Godziny spożycia posiłków:

Śniadanie glukoza 89 - 7:40, 10:10 glukoza 96 - drugie śniadanie, obiad 13:30 glukoza 82 , 17:20 przed kolacją glukoza 93 , 19:00 kolacją glukoza 96

W tym dniu pojawiły się produkty których unikam i raczej nie jem, mąka pszenna i ziemniaki. 30 minut po obiedzie gdzie wystąpiły te produkty odnotowałem bardzo mocny wyrzut glukozy 187 a następnie zjazd energetyczny i drzemkę

Dzień bez treningu, a mimo to wypite dwie kawy przez odczucie braku energii, myślę że oprócz źle dobranego posiłku (obiadu) na moim samopoczuciu odbijały się epizody hipoglikemii z nocy.

2.11.2023 – Czwartek- 6:30 kolejny raz kilka pobudek w nocy i z epizodami hipoglikemii

02.11.2023

Kcal 4129.62 B 238.68 g T 211.65 g W 343.24 g

Śniadanie

Kcal: 742.79 B: 37.63 g T: 56.02 g W: 23.97 g

Produkty

Rukola	15 x gram	15 g
Boczek surowy	47 x gram	47 g
Ogórek kiszony	55 x gram	55 g
Awokado	90 x gram	90 g
Jajko	4 x sztuka	200 g
Ser pleśniowy Blue Rival, Pilos	20 x gram	20 g
Miód	15 x gram	15 g

Przedtreningowy

Kcal: 271 B: 12.1 g T: 12.5 g W: 29 g

Produkty

mus owocowy jabłko mango marakuja	100 x gram	100 g
Ciastko proteinowe Go On	50 x gram	50 g

Szejk po treningu

Kcal: 746.55 B: 43.73 g T: 24.78 g W: 100.28 g

Produkty

Płatki owsiane	5 x łyżka	50 g
Daktyl	20 x gram	20 g
Migdały	20 x gram	20 g
Izolat białka sojowego	25 x gram	25 g
Banan	140 x gram	140 g
Mleko 3,2%	300 x gram	300 g

Obiad

Kcal: 772.88 B: 57.26 g T: 23.21 g W: 86.92 g

Dania

Papryka faszerowana indykiem i ryżem

Składniki:

+ Mięso mielone z indyka	150 x gram	150 g
+ Oliwa z oliwek	1 x łyżka	10 g
+ Papryka czerwona	1.5 x sztuka	345 g
+ Ryż basmati	50 x gram	50 g
+ Ser mozzarella light	0.5 x sztuka	62.5 g

Przygotowanie:

.

Produkty

Jabłko	1 x sztuka	170 g
--------	------------	-------

Posiłek

Kcal: 699.55 B: 27.56 g T: 49.32 g W: 44.6 g

Borówka amerykańska	100 x gram	100 g
Orzechy włoskie	15 x gram	15 g
Migdały	15 x gram	15 g
Awokado	90 x gram	90 g
Czekolada ciemna (70-85% masy kakaowej)	20 x gram	20 g
Jogurt grecki	200 x gram	200 g

kolacja

Kcal: 896.85 B: 60.4 g T: 45.81 g W: 58.47 g

Produkty

Polędwica wołowa	180 x gram	180 g
Ser żółty	25 x gram	25 g
Ser camembert	35 x gram	35 g
Pomidor	50 x gram	50 g
Rukola	10 x gram	10 g
Majonez	20 x gram	20 g
Sos barbecue	20 x gram	20 g
Burak	30 x gram	30 g
Pita	80 x gram	80 g

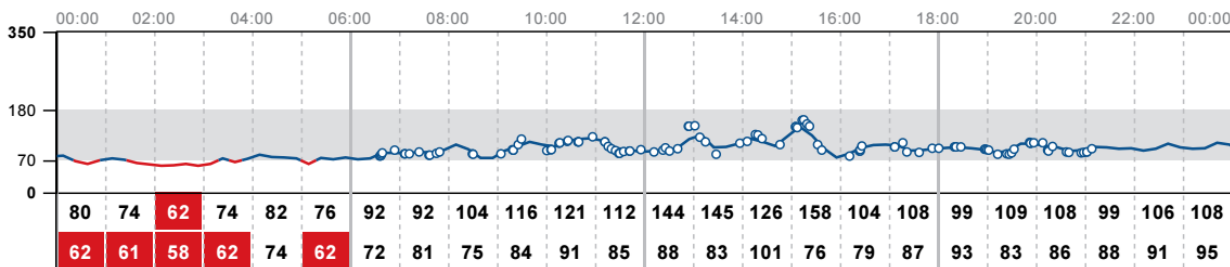
CZW 2 lis



Stęż. glukozy mg/dL

Maks.

Min.



Godziny spożywania posiłków:

7:20 śniadanie glukoza 84, 9:00 - przedtreningowy, 12:30 - glukoza 92 shake potreningowy, 14:30 glukoza 117 - obiad potreningu, 16:30 glukoza 100 – przed kolacją, 19:00 glukoza 94 kolacja

21:00 glukoza 88 – sen

- Na początku treningu z rana brak energii senność słaba koncentracja po godzinie ćwiczeń już w normie na koniec treningu delikatny ból głowy, co było dla mnie zaskoczeniem gdyż poranek zapowiadał się dobrze. Przerwany sen i kolejne epizody hipoglikemii miały swoją cenę.

-Jedna kawa po południu przez resztę dnia brak odczucia zmęczenia brak odczucia spadku energii dobre samopoczucie mimo porannego braku energii na początku treningu

3.11.2023 Piątek

Kcal 3761.43 B 241.92 g T 191.74 g W 298.05 g

Śniadanie

Kcal: 773.78 B: 43.85 g T: 49.69 g W: 36.15 g

Produkty

Jajko	4 x sztuka	200 g
Twaróg wędzony, Delikate	100 x gram	100 g
Pita	50 x gram	50 g
Rzodkiewka	80 x gram	80 g
Ogórek kiszony	1 x sztuka	60 g
Masło klarowane	13 x gram	13 g

Jabłko

Kcal: 88.4 B: 0.44 g T: 0.29 g W: 23.48 g

Produkty

Jabłko	1 x sztuka	170 g
--------	------------	-------

Przedtreningowy

Kcal: 460 B: 7.91 g T: 28.68 g W: 50.23 g

Produkty

Orzechy włoskie	1 x garść	30 g
Borówka amerykańska	1 x garść	50 g
Banan	130 x gram	130 g
Czekolada ciemna (70-85% masy kakaowej)	20 x gram	20 g

Podczas treningu

Kcal: 85.75 B: 1.27 g T: 0 g W: 21 g

Produkty

Vitargo	25 x gram	25 g
---------	-----------	------

Szejk po treningu

Kcal: 607.2 B: 38.37 g T: 24.15 g W: 68.31 g

Produkty

Płatki owsiane	5 x łyżka	50 g
Masło orzechowe	2 x łyżeczka	20 g
Daktyle	20 x gram	20 g
Izolat białka sojowego	20 x gram	20 g
Mleko 3,2%	300 x gram	300 g

Obiad

Kcal: 302.02 B: 52.2 g T: 5.51 g W: 13.95 g

Produkty

Cukinia	130 x gram	130 g
Por	30 x gram	30 g
Papryka czerwona	50 x gram	50 g
Natka pietruszki	3 x gram	3 g
Papryczka jalapeno	15 x gram	15 g
Pierś z indyka	200 x gram	200 g
Czosnek	2 x ząbek	10 g

Posiłek

Kcal: 684.48 B: 56.82 g T: 22.93 g W: 63.44 g

Papryka faszerowana indykiem i ryżem

Składniki:

+ Mięso mielone z indyka	150 x gram	150 g
+ Oliwa z oliwek	1 x łyżka	10 g
+ Papryka czerwona	1.5 x sztuka	345 g
+ Ryż basmati	50 x gram	50 g
+ Ser mozzarella light	0.5 x sztuka	62.5 g

Przygotowanie:

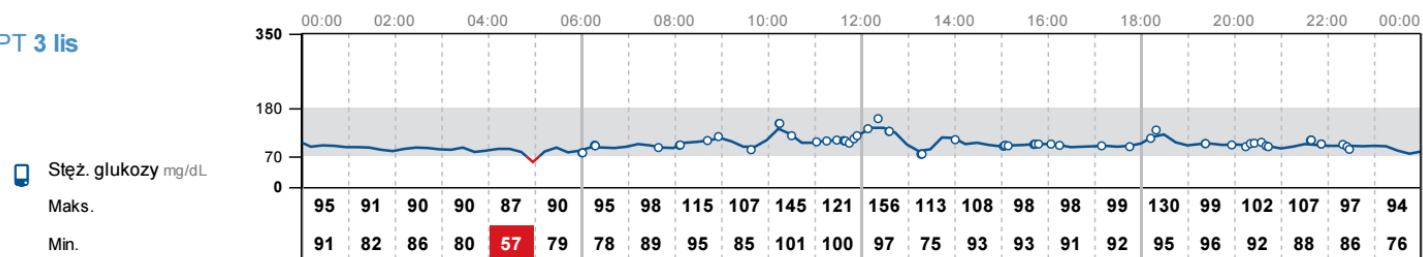
kolacja

Kcal: 759.8 B: 41.06 g T: 60.49 g W: 21.49 g

Produkty

Kiełbasa żywiecka z szynki, Kraina wędlin	40 x gram	40 g
Ser żółty	50 x gram	50 g
Papryka czerwona	30 x gram	30 g
Ketchup łagodny, Kotlin	20 x gram	20 g
Chleb Low Carb (Szamo)	100 x gram	100 g

PT 3 lis



Godziny spożywania posiłków:

Śniadanie 6:30 glukoza 95, 7:40 glukoza 94 - 100 g jabłko, 9:40 glukoza 85 Przedtreningowy posiłek , 13:18 Potreningu glukoza 78 – shejk potreningowy, 15:10 glukoza 94 Obiad, 17:50 glukoza 97 – obiad 2, 19:30 glukoza 99 - kolacja

Odczucia zanotowane w ciągu dnia:

W dzisiejszym dniu od rana zwiększona ilość podawanych węglowodanów w każdym z posiłków a zwłaszcza przed treningiem i doładowanie vitargo podczas treningu żeby przedłużyć zdolności wysiłkowe

Rano dużo energii i chęci na treningu, w późniejszym czasie po treningu nie odczułem spadku energetycznego i senności

Brak odczucia głodu przez cały dzień czułem się dobrze odżywiony

Brak odczucia łaknienia wieczorem

4.11.2023 – Sobota 7:00 pobudka 84 glukoza - jedna pobudka w nocy, brak epizodów hipoglikemii

04.11.2023

Kcal 3833.9 B 248.43 g T 188.74 g W 310.94 g

Śniadanie

Kcal: 597.05 B: 29.91 g T: 26.88 g W: 56.47 g

Produkty

Jajko	2 x sztuka	100 g
Pita	90 x gram	90 g
Boczek surowy	25 x gram	25 g
Ser camembert	25 x gram	25 g
Rukola	10 x gram	10 g
Papryka czerwona	80 x gram	80 g

Szejk po treningu

Kcal: 779.1 B: 65.67 g T: 28.17 g W: 77.97 g

Produkty

Płatki jaglane	50 x gram	50 g
Masło orzechowe	30 x gram	30 g
Daktyle	20 x gram	20 g
Izolat białka sojowego	50 x gram	50 g
Mleko 3,2%	300 x gram	300 g

Jabłko

Kcal: 88.4 B: 0.44 g T: 0.29 g W: 23.48 g

Produkty

Jabłko	1 x sztuka	170 g
--------	------------	-------

Rosół

Kcal: 394.48 B: 28.16 g T: 5.69 g W: 62.03 g

Dania

Rosół

Składniki:

+ Cebula	1 x sztuka	100 g
+ Liść laurowy	2 x sztuka	0.6 g
+ Makaron	30 x gram	30 g
+ Marchew	1 x sztuka	45 g
+ Natka pietruszki	2 x łyżka	24 g
+ Pieprz czarny	2 x szczypta	0.6 g
+ Pietruszka (korzeń)	1 x sztuka	80 g
+ Podudzie z kurczaka bez skóry	1 x sztuka	90 g
+ Por	0.5 x sztuka	70 g
+ Seler korzeniowy	1 x plaster	60 g
+ Sól	2 x szczypta	0.6 g
+ Ziele angielskie	3 x sztuka	3 g

Przygotowanie:

Obiad

Kcal: 420.9 B: 56.44 g T: 6.45 g W: 28.14 g

Produkty

Ziemniak	70 x gram	70 g
Ogórek kiszony	100 x gram	100 g
Pierś z kurczaka	240 x gram	240 g
surówka z marchewki	200 x gram	200 g

Przekąska Kcal: 202.75 B: 2.63 g T: 7.58 g W: 32.95 g

Produkty

Winogrona	100 x gram	100 g
Cukierki czekoladowe	25 x gram	25 g

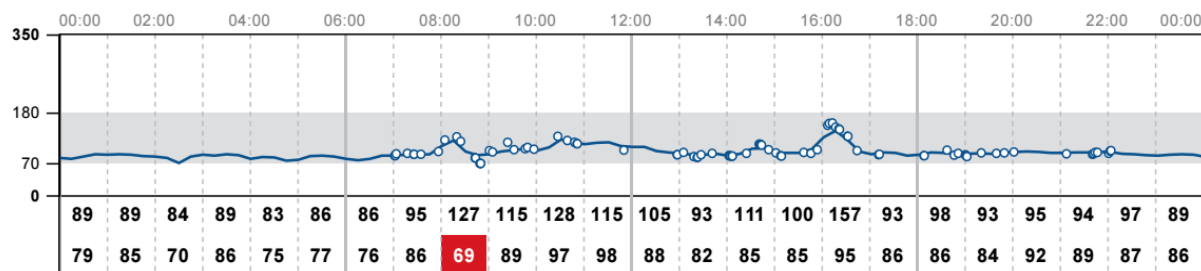
kolacja Kcal: 1351.22 B: 65.19 g T: 113.69 g W: 29.9 g

Produkty

Chleb Low Carb (Szamo)	160 x gram	160 g
Polędwica wieprzowa	115 x gram	115 g
Ser żółty	40 x gram	40 g
Serek śmietankowy naturalny Fromello, Pilos	20 x gram	20 g
Majonez	20 x gram	20 g
Papryka czerwona	40 x gram	40 g
Pomidor	110 x gram	110 g
Orzechy pekan	20 x gram	20 g

SOB 4 lis

Stęż. glukozy mg/dL
Maks.
Min.



Godziny spożywania posiłków:

7:30 śniadanie, 10:00 glukoza 100 - shake potreningowy, 11:50 glukoza 98 100 g jabłko czerwone, 13:20 glukoza 84, 14:00 glukoza 84 – obiad, 15:50 glukoza 90 – podwieczorek, 18:20 glukoza 86 kolacja

Odczucia i wnioski:

8-30 trening - 1h mała objętość nisko intensywność brak odczucia zmęczenia brak odczucia głodu

Cały dzień wysoki poziom energii, lekki trening z rana, wypita jedna kawa po treningu przed podróżą, brak odczucia senności i spadku energii

Po małej ilości słodczy i winogron szybki wyrzut cukru i szybki spadek do poziomu właściwego bez żadnych odczuwalnych zmian w samopoczuciu czy łaknieniu

05.11.2023**Kcal 3724.96 B 247.09 g T 223.89 g W 196.52 g**

Śniadanie

Kcal: 1302.21 B: 65.53 g T: 108.58 g W: 21.99 g

Produkty

Boczek surowy	50 x gram	50 g
Chleb Low Carb (Szamo)	120 x gram	120 g
Jajko	3 x sztuka	150 g
Masło klarowane	15 x gram	15 g
Pomidor	90 x gram	90 g
Mix sałat	20 x gram	20 g
Kiełbasa drobiowa	27 x gram	27 g
Papryka czerwona	30 x gram	30 g
Poledwica wieprzowa	35 x gram	35 g
Ser żółty	25 x gram	25 g

Żurek

Kcal: 390.3 B: 17.98 g T: 19.12 g W: 35.23 g

Dania

Tradycyjny żurek z kiełbasą

Składniki:

+ Bulion warzywny	1 x szklanka	240 g
+ Czosnek	0.5 x ząbek	2.5 g
+ Jajko	1 x sztuka	50 g
+ Kiełbasa biała	0.5 x sztuka	50 g
+ Majeranek suszony	1 x łyżeczka	4 g
+ Sól	1 x szczypta	0.3 g
+ Śmietana 18 % tłuszczu	1 x łyżeczka	12 g
+ Zakwas do żurku	0.75 x szklanka	180 g
+ Ziemniak	1 x sztuka	75 g

Przygotowanie:

Obiad

Kcal: 500.5 B: 63.87 g T: 15.37 g W: 24.3 g

Produkty

Pierś z kurczaka	180 x gram	180 g
Burak	100 x gram	100 g
Surówka Coleslaw, Ryneczek Lidla	100 x gram	100 g
Wątróbka wołowa	100 x gram	100 g
Ogórek kiszony	50 x gram	50 g

Szarlotka (użyty zamiennik ale zawartość węgla i kcal się zgadza)

Kcal: 228 B: 2.5 g T: 5.8 g W: 42.2 g

Produkty

Drożdżówka z jabłkiem i cynamonem bezglutenowa, Putka	100 x gram	100 g
---	------------	-------

Przekąska

Kcal: 435.4 B: 28.6 g T: 26.11 g W: 25.84 g

Serek wiejski	1 x sztuka	200 g
Migdały	15 x gram	15 g
Orzechy włoskie	15 x gram	15 g
Borówka amerykańska	45 x gram	45 g
Grejfrut	90 x gram	90 g

kolacja Kcal: 639.35 B: 59.23 g T: 29.08 g W: 39.42 g

Dania

Gulasz drobiowy z fasolą i kukurydzą

Składniki:

+ Czosnek	1 x ząbek	5 g
+ Kminek	0.1 x łyżeczka	0.5 g
+ Liść laurowy	1 x sztuka	0.3 g
+ Pierś z indyka	150 x gram	150 g
+ Przecier pomidorowy	0.5 x szklanka	120 g
+ Sól	1 x szczypta	0.3 g
+ Kukurydza konserwowa	2 x łyżka	30 g
+ Fasola biała	2 x łyżka	40 g
+ Oliwa z oliwek	1 x łyżka	10 g

Przygotowanie:

Produkty

Ser camembert	60 x gram	60 g
---------------	-----------	------

Po kolacji Kcal: 229.2 B: 9.39 g T: 19.83 g W: 7.54 g

Produkty

Orzeszki ziemne	20 x gram	20 g
Migdały	20 x gram	20 g

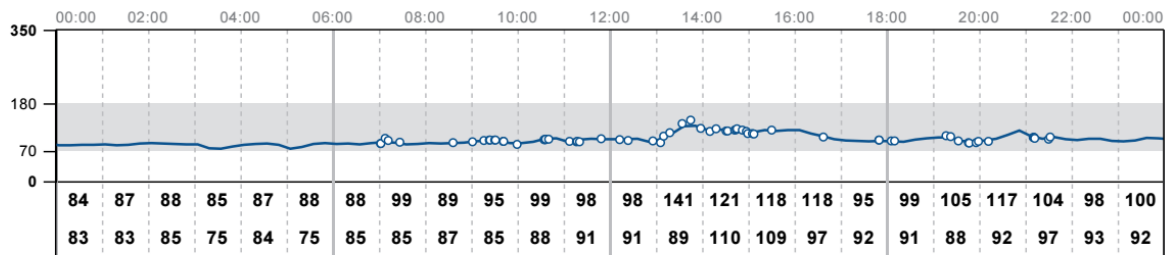
NDZ 5 lis



Stęż. glukozy mg/dL

Maks.

Min.



Godziny spożywania posiłków:

8:30 śniadanie, 13:00 glukoza 93 żurek, 13:45 obiad glukoza 141, 14:20 glukoza 120 podwieczorek, 18:10 glukoza 93 przed kolacją, 20:00 glukoza 90 g kolacja

Odczucia i wnioski:

- Dzień bez treningu przebiegł zupełnie inaczej niż wcześniejszy dzień bez treningowy gdzie bym zmęczony I bez energii.
- Dobre samopoczucie brak senności brak zmęczenia.
- Najwyższy poziom glukozy tego dnia odnotowałem po spożyciu Żurku.

06.11.2023**Kcal 4247.94 B 327.3 g T 209.08 g W 302.88 g**

Śniadanie

Kcal: 501.05 B: 34.12 g T: 24.8 g W: 32.88 g

Produkty

Jajko	4 x sztuka	200 g
Rzodkiewka	90 x gram	90 g
Pita	45 x gram	45 g
Ser pleśniowy Blue Rival, Pilos	20 x gram	20 g
Papryka czerwona	50 x gram	50 g

Przed treingiem

Kcal: 603.15 B: 24.95 g T: 35.3 g W: 52.72 g

Produkty

Orzechy włoskie	15 x gram	15 g
Migdały	15 x gram	15 g
Żurawina suszona	20 x gram	20 g
Jogurt grecki	200 x gram	200 g
Czekolada gorzka	20 x gram	20 g
Jabłko	90 x gram	90 g

Vitargo

Kcal: 85.75 B: 1.27 g T: 0 g W: 21 g

Produkty

Vitargo	25 x gram	25 g
---------	-----------	------

Po treningu

Kcal: 672.7 B: 64.73 g T: 21.3 g W: 68.37 g

Produkty

Izolat białka sojowego	50 x gram	50 g
Płatki owsiane	50 x gram	50 g
Daktyle	20 x gram	20 g
Migdały	20 x gram	20 g
Mleko 2%	300 x gram	300 g

Obiad

Kcal: 697.1 B: 70.62 g T: 16.48 g W: 74.08 g

Dania

Gulasz drobiowy z fasolą i kukurydzą

Składniki:

+ Czosnek	1 x ząbek	5 g
+ Kminek	0.1 x łyżeczka	0.5 g
+ Liść laurowy	1 x sztuka	0.3 g
+ Piersz z indyka	200 x gram	200 g
+ Przecier pomidorowy	1 x szklanka	240 g
+ Sól	1 x szczypta	0.3 g
+ Kukurydza konserwowa	3 x łyżka	45 g

+ Fasola biała	4 x łyżka	80 g
+ Oliwa z oliwek	1 x łyżka	10 g

Przygotowanie:

Podwieczorek

Kcal: 364 B: 55.66 g T: 6.88 g W: 20.08 g

Produkty

Pierś z kurczaka	220 x gram	220 g
Cukinia	100 x gram	100 g
Papryka czerwona	100 x gram	100 g
Przecier pomidorowy	150 x gram	150 g

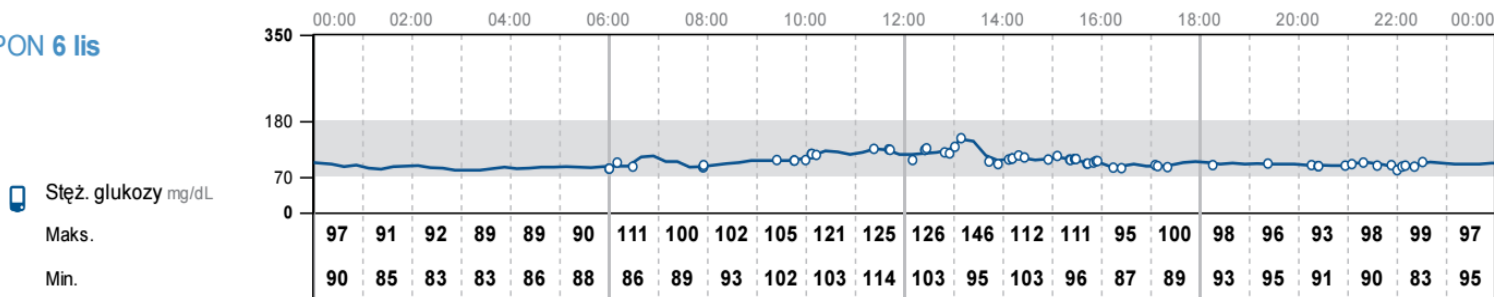
Kolacja

Kcal: 1324.19 B: 75.95 g T: 104.31 g W: 33.76 g

Produkty

Kabanosy	70 x gram	70 g
Chleb Low Carb (Szamo)	170 x gram	170 g
Kiełbasa żywiecka z szynki, Kraina wędlin	30 x gram	30 g
Twaróg wędzony, Delikate	75 x gram	75 g
Ketchup łagodny, Kotlin	30 x gram	30 g
Ogórek kiszony	120 x gram	120 g
Ser camembert	35 x gram	35 g

PON 6 lis



Godziny spożycia posiłków:

6:30 śniadanie glukoza 90, 13:00 Po treningu glukoza 126, 14:10 Obiad glukoza 106, 17:00 Posiłek glukoza 91, 20:25 kolacją glukoza 91

Odczucia i wnioski:

Dobre samopoczucie przez cały dzień brak napadów głodu wysoki poziom energii podczas i po treningu.

Vitargo spożyte od razu po treningu utrzymało wyższy poziom glukozy po treningowej. Brak epizodów hipoglikemii skutkuje lepszym samopoczuciem i większą ilością energii – myślę, że intuicyjne zwiększenie węglowodanów było dobrym rozwiązaniem.

07.11.2023**Kcal 3783.5 B 266.49 g T 182.75 g W 285.64 g**

Śniadanie

Kcal: 670.9 B: 37.8 g T: 39.84 g W: 38.29 g

Produkty

Jajko	4 x sztuka	200 g
Rzodkiewka	80 x gram	80 g
Pita	50 x gram	50 g
Pomidor	145 x gram	145 g
Boczek surowy	50 x gram	50 g

Przed treningiem

Kcal: 610.45 B: 26.1 g T: 35.36 g W: 53.43 g

Produkty

Orzechy włoskie	15 x gram	15 g
Migdały	15 x gram	15 g
Jogurt grecki	200 x gram	200 g
Czekolada gorzka	20 x gram	20 g
Banan	130 x gram	130 g

Po treningu

Kcal: 824.1 B: 66.51 g T: 24.55 g W: 98.74 g

Produkty

Jabłko	150 x gram	150 g
Izolat białka sojowego	50 x gram	50 g
Masło orzechowe	30 x gram	30 g
Daktyle	20 x gram	20 g
Płatki jaglane	50 x gram	50 g
Mleko 2%	300 x gram	300 g

Obiad

Kcal: 499.7 B: 63.52 g T: 12.48 g W: 34.75 g

Produkty

Tuńczyk	230 x gram	230 g
Brokuł	150 x gram	150 g
Cukinia	150 x gram	150 g
Batat	100 x gram	100 g

Kolacja

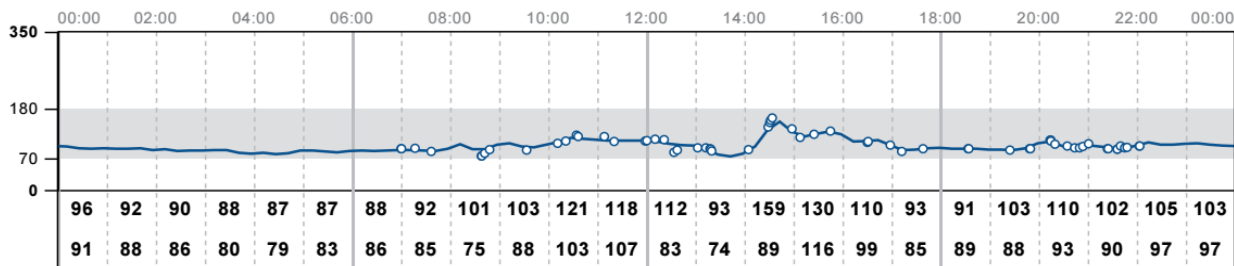
Kcal: 1178.35 B: 72.56 g T: 70.53 g W: 60.44 g

Produkty

Mięso mielone wołowe	250 x gram	250 g
Pita	75 x gram	75 g
Ser cheddar	50 x gram	50 g
Twaróg wędzony, Delikate	30 x gram	30 g
Cebula	15 x gram	15 g
Pomidor	45 x gram	45 g
Majonez	20 x gram	20 g
Sos barbecue	1 x łyżka	20 g
Pomidor koktajlowy	75 x gram	75 g
Seler naciowy	65 x gram	65 g

WT 7 lis

Stęż. glukozy mg/dL
Maks.
Min.



Godziny spożycia posiłków:

Śniadanie 7:45 glukoza 84, 9:30 glukoza 88 przed treningowy, 14:00 glukoza 89 shejk, 15:30 obiad glukoza 120, Kolacja 19:30 glukoza 88

Odczucia i wnioski:

Po spożyciu chleba zauważalny chwilowy spadek poziomu glukozy poniżej stanu wyjściowego

Przez cały dzień energia nie wypita żadna kawa, trening rozpoczęty z dobrą dawką energii pod koniec treningu odczucie głodu ze względu na długi czas wysiłku.

Żadnego zjazdu energetycznego w ciągu dnia nawet po większej spożytej ilości węglowodanów po treningu.

Wieczorem żadnego odczucia łaknienia cukru

08.11.2023**Kcal 3687.06 B 278.14 g T 173.31 g W 282.42 g**

Śniadanie

Kcal: 815.71 B: 47 g T: 62.62 g W: 19.79 g

Produkty

Jajko	4 x sztuka	200 g
Ogórek kiszony	1 x sztuka	60 g
Papryka czerwona	65 x gram	65 g
Pomidor koktajlowy	40 x gram	40 g
Chleb Low Carb (Szamo)	80 x gram	80 g
Kiełbasa wieprzowo-wołowa	50 x gram	50 g

Przed treningiem

Kcal: 451.3 B: 15.22 g T: 22.14 g W: 55.62 g

Produkty

Migdały	1 x garść	30 g
Banan	130 x gram	130 g
Borówka amerykańska	70 x gram	70 g
Jogurt naturalny	200 x gram	200 g

Vitargo

Kcal: 85.75 B: 1.27 g T: 0 g W: 21 g

Produkty

Vitargo	25 x gram	25 g
---------	-----------	------

Po treningu

Kcal: 733.6 B: 67.72 g T: 26.3 g W: 70.53 g

Produkty

Płatki owsiane	50 x gram	50 g
Daktyle	20 x gram	20 g
Masło orzechowe	30 x gram	30 g
Izolat białka sojowego	50 x gram	50 g
Mleko 2%	300 x gram	300 g

Obiad

Kcal: 491.8 B: 61.47 g T: 12.34 g W: 32.5 g

Produkty

Tuńczyk	240 x gram	240 g
Burak	340 x gram	340 g

Obiad 2

Kcal: 446.9 B: 58.93 g T: 11.71 g W: 26.78 g

Produkty

Tuńczyk	220 x gram	220 g
Brokuł	100 x gram	100 g
Cukinia	130 x gram	130 g
Batat	80 x gram	80 g

Kolacja

Kcal: 662 B: 26.53 g T: 38.21 g W: 56.19 g

Produkty

Bułka orkiszowa 100%, Biedronka

100 x gram

100 g

Ser cheddar

60 x gram

60 g

Masło

10 x gram

10 g

Ketchup

30 x gram

30 g

Rzodkiewka

30 x gram

30 g

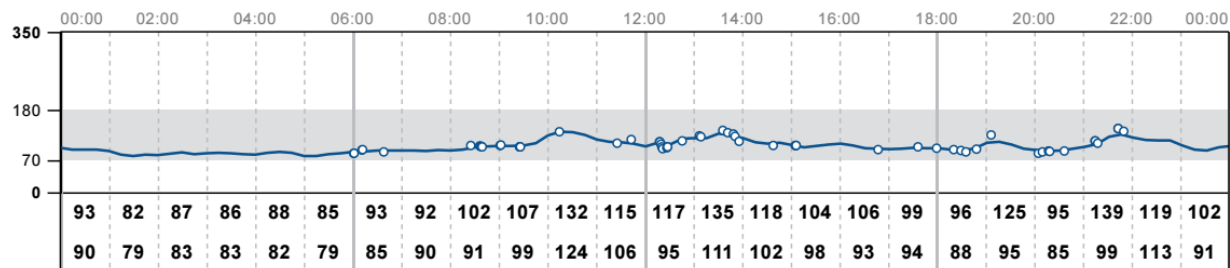
Seler naciowy

30 x gram

30 g

ŚR 8 lis

Stęż. glukozy mg/dL
Maks.
Min.



Godziny spożywania posiłków:

Śniadanie 6:30, 12:20 vitargo 25, 15 :10 Obiad 1, 18:40 Obiad-2 20:20 kolacja

Odczucia i wnioski:

Dobry poziom energii, dobre samopoczucie

09.11.2023**Kcal 2866.45 B 219.1 g T 142.4 g W 203.8 g**

Śniadanie

Kcal: 647.55 B: 38.68 g T: 39.47 g W: 35.46 g

Produkty

Jajko	4 x sztuka	200 g
Ogórek kiszony	25 x gram	25 g
Pomidor koktajlowy	45 x gram	45 g
Kiełbasa wieprzowo-wołowa	20 x gram	20 g
Bułka orkiszowa 100%, Biedronka	60 x gram	60 g
Ser pleśniowy Blue Rival, Pulos	10 x gram	10 g
Awokado	50 x gram	50 g

Przed treingiem

Kcal: 357.9 B: 13.76 g T: 23.32 g W: 28.03 g

Produkty

Orzeszki ziemne	30 x gram	30 g
Banan	50 x gram	50 g
Jogurt naturalny	140 x gram	140 g
Czekolada gorzka	10 x gram	10 g

Po treningu

Kcal: 674.7 B: 65.31 g T: 21.3 g W: 68.37 g

Produkty

Płatki owsiane	50 x gram	50 g
Daktyle	20 x gram	20 g
Masło orzechowe	20 x gram	20 g
Izolat białka sojowego	50 x gram	50 g
Mleko 2%	300 x gram	300 g

Obiad

Kcal: 304 B: 30.38 g T: 9.57 g W: 25.19 g

Produkty

Kaczka	150 x gram	150 g
Bakłażan	160 x gram	160 g
Marchew	150 x gram	150 g

Po treningu

Kcal: 483.45 B: 27.65 g T: 27.22 g W: 37.47 g

Produkty

Serek wiejski	1 x sztuka	200 g
Gruszka	125 x gram	125 g
Orzechy nerkowca	20 x gram	20 g
Awokado	66 x gram	66 g

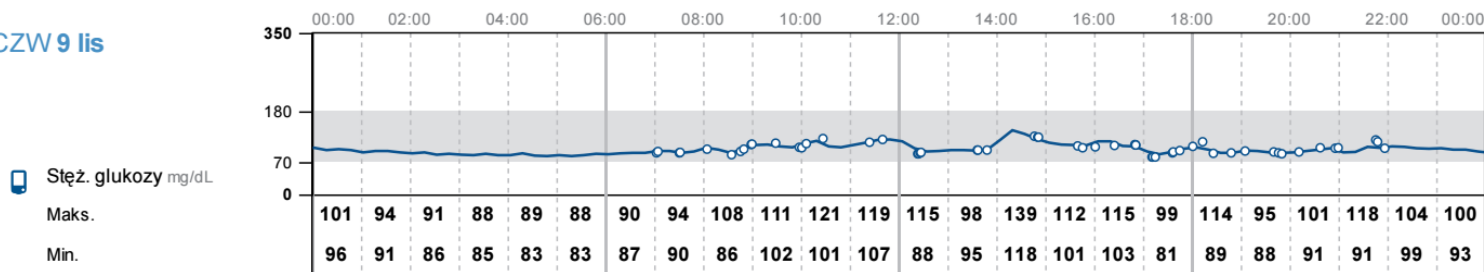
Kolacja

Kcal: 398.85 B: 43.32 g T: 21.52 g W: 9.29 g

Produkty

Roszonka	1 x garść	25 g
Papryka czerwona	40 x gram	40 g
Papryka żółta	40 x gram	40 g
Pomidor koktajlowy	50 x gram	50 g
Sos sałatkowy vinegar	1 x łyżka	10 g
Ser camembert	40 x gram	40 g
Krewetki	150 x gram	150 g
Kiełbasa wieprzowo-wołowa	25 x gram	25 g

CZW 9 lis



Godziny spożywania posiłków:

7:45 śniadanie glukoza, 13:50 shake potreningowy, obiad 15:40, 20:15 glukoza 91 kolacja

Odczucia i wnioski:

Na początku treningu uczucie ciężkości w żołądku przy zbyt dużą ilość jedzenia przed treningiem delikatna ospałość która minęła po 30 minutach od rozpoczęcia treningu.

Po spożyciu bułki uczucie pełności i ciężkości

Piątek 10. 11. 2023 6:00 - pobudka

10.11.2023

Kcal 3394.28 B 230.33 g T 184.52 g W 227.09 g

Śniadanie

Kcal: 514.45 B: 31.78 g T: 37.45 g W: 13.42 g

Produkty

Jajko	2 x sztuka	100 g
Ogórek kiszony	35 x gram	35 g
Pomidor koktajlowy	25 x gram	25 g
Awokado	60 x gram	60 g
Rzodkiewka	50 x gram	50 g
Ketchup	1 x łyżeczka	10 g
Frankfurterki wieprzowe, Pikok Pure	100 x gram	100 g

Przed treingiem

Kcal: 528.55 B: 24.85 g T: 29.2 g W: 46.44 g

Produkty

Orzechy nerkowca	30 x gram	30 g
Żurawina suszona	15 x gram	15 g
Jogurt grecki	200 x gram	200 g
Czekolada gorzka	15 x gram	15 g
Banan	40 x gram	40 g

Po treningu

Kcal: 674.7 B: 65.31 g T: 21.3 g W: 68.37 g

Produkty

Płatki owsiane	50 x gram	50 g
Daktyle	20 x gram	20 g
Masło orzechowe	20 x gram	20 g
Izolat białka sojowego	50 x gram	50 g
Mleko 2%	300 x gram	300 g

Obiad

Kcal: 372 B: 26.03 g T: 25.18 g W: 9.87 g

Produkty

Udko z kurczaka ze skórą	150 x gram	150 g
Bakłażan	80 x gram	80 g
Marchew	50 x gram	50 g

Obiad 2

Kcal: 213.78 B: 30.18 g T: 5.85 g W: 11.44 g

Produkty

Udko z kurczaka bez skóry	150 x gram	150 g
Bakłażan	100 x gram	100 g
Marchew	58 x gram	58 g

Kolacja

Kcal: 894.6 B: 47.61 g T: 45.97 g W: 73.45 g

Produkty

Grejpfrut	90 x gram	90 g
Tortilla pszenna (placek)	130 x gram	130 g
Ser mozzarella	90 x gram	90 g
Ser cheddar	1 x plaster	20 g
Ser pleśniowy Blue Rival, Pilos	20 x gram	20 g
Mięso z dzika	40 x gram	40 g
Przecier pomidorowy	30 x gram	30 g

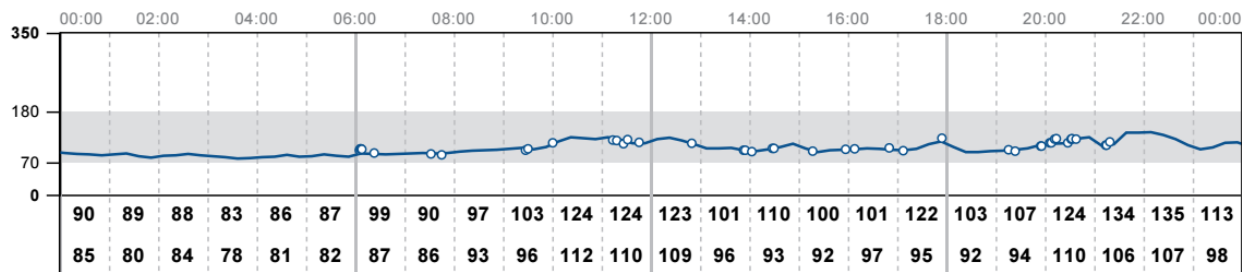
Przekąska Kcal: 196.2 B: 4.57 g T: 19.56 g W: 4.11 g

Produkty

Orzechy włoskie 1 x garść 30 g

PT 10 lis

Stęż. glukozy mg/dL
 Maks.
 Min.



Godziny spożywania posiłków:

6:30 śniadanie, 9:30 Przed treningiem, 11:50 Po treningu, 14:00 Obiad 1, 17:00 Obiad 2, 19:30 kolacja

Odczucia i wnioski:

Dobre samopoczucie, wysoki poziom energii

Raport AGP

28 października 2023 - 10 listopada 2023 (14 Dni)

LibreView

STATYSTYKI I WARTOŚCI DLA ŚCIEŻ. GLUKOZY

28 października 2023 - 10 listopada 2023 **14 Dni**
Czas aktywności czujnika (sensora): **89%**

Zakresy i wart. docel. dla	Cukrzyca typu 1 i typu 2
Zakresy ścież. glukozy	Wart. docelowe % odczytów (czas/dzień)
Zakres docelowy 70-180 mg/dL	Większy niż 70% (16h 48min)
Poniżej 70 mg/dL	Mniejszy niż 4% (58min)
Poniżej 54 mg/dL	Mniejszy niż 1% (14min)
Powyżej 180 mg/dL	Mniejszy niż 25% (6h)
Powyżej 250 mg/dL	Mniejszy niż 5% (1h 12min)

Każde wydłużenie czasu, w którym stężenie glukozy mieści się w zakresie docelowym (70-180 mg/dL) o 5%, przynosi korzyści kliniczne.

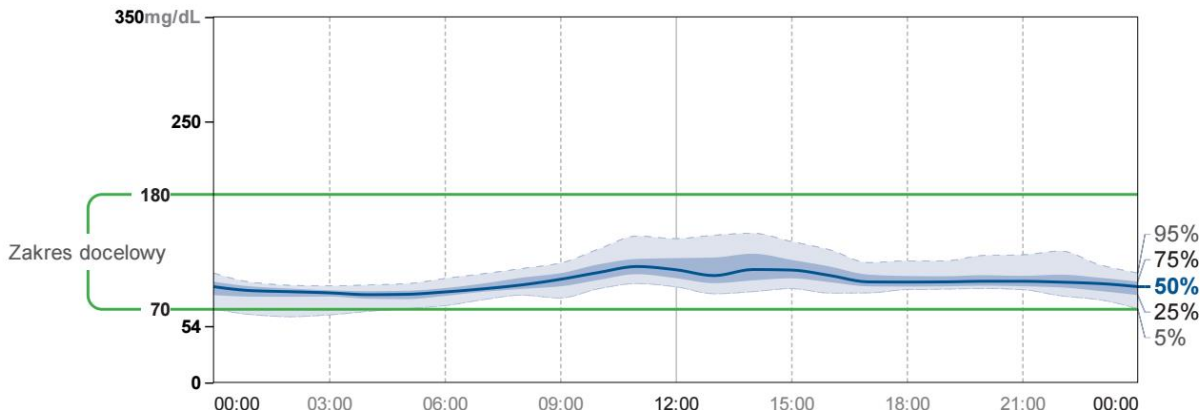
Średnie ścież. glukozy **97 mg/dL**
Wskaźnik zarządzania poziomem glukozy (GMI) **5,6% lub 38 mmol/mol**
Zmienność ścież. glukozy **15,4%**
Zdefiniowane jako procentowy współczynnik zmienności (%CV); cel ≤36%

CZAS W POSZCZEGÓLNYCH ZAKRESACH



AMBULATORYJNY PROFIL ŚCIEŻ. GLUKOZY (AGP)

AGP to suma wartości ścież. glukozy w raportowanym okresie z medianą (50%) i innymi percentylami pokazanymi jakby wystąpiły jednego dnia.



DZIENNY PROFIL ŚCIEŻ. GLUKOZY

Profil dzienny prezentuje okres od północy do północy z datą w górnym lewym rogu.



Źródło: Battelino, Tadej i in. „Clinical Targets for Continuous Glucose Monitoring Data Interpretation: Recommendations From the International Consensus on Time in Range” Diabetes Care, American Diabetes Association, 7 czerwca 2019, <https://doi.org/10.2337/dci19-0028>.

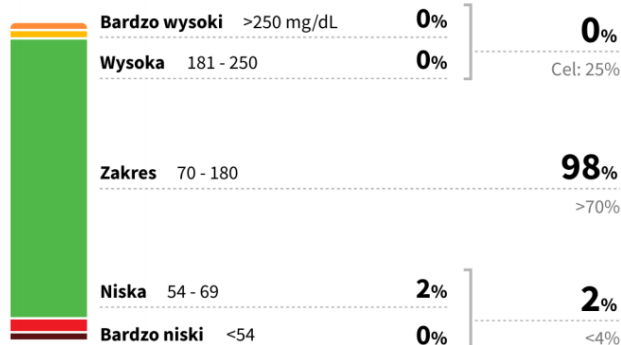
Wgląd w tendencje stężeń glukozy

Wygenerowano: 14/11/2023 Strona: 1 z 1

Wybrane daty: 28 paź – 10 lis 2023 (14 Dni)

Czas aktywności czujnika (sensora): **89%**

Czas w zakresach



Statystyki stężenia glukozy

Średnie stęż. glukozy

97 mg/dL Cel: ≤154 mg/dL

Wskaźnik kontroli stężenia glukozy (GMI)

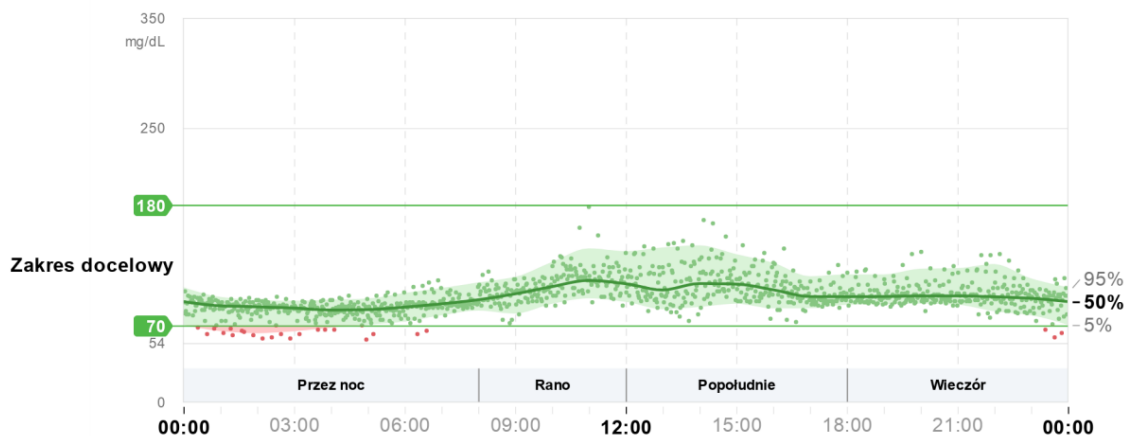
Przybliżony poziom A1C na podstawie średniego stężenia glukozy w systemie CGM.

5,6% Cel: ≤7,0% | **38** mmol/mol Cel: ≤53 mmol/mol

Uwagi dla lekarza¹

Najważniejsza tendencja: Nie wykryto niekorzystnych tendencji stężeń glukozy

Tendencje stężeń glukozy (14 Dni)



Wnioski końcowe:

- Ludzie różnią się w swojej reakcji na węglowodany. Dla jednej osoby pewne pokarmy mogą powodować znaczne skoki poziomu glukozy, podczas gdy dla innej osoby efekt może być mniej wyraźny. Badanie glikemii po posiłkach pozwala dostosować dietę do indywidualnych potrzeb, minimalizując potencjalnie szkodliwe skoki poziomu cukru we krwi.

2. Analiza poziomu glukozy we krwi jest kluczowa dla monitorowania wpływu diety na zdrowie metaboliczne, umożliwiając dostosowanie nawyków żywieniowych w celu osiągnięcia i utrzymania stabilnej glikemii oraz wspierając ogólne zdrowie organizmu.
3. Wprowadzenie tych zmian nie tylko wpłynęło pozytywnie na moje samopoczucie podczas codziennych treningów, ale również zaowocowało widocznym postępem w rozwoju formy sportowej. Dodatkowo spowodowało korzystne zmiany w poziomie energii i lepszej regulacji masy ciała.
4. Zdrowe nawyki żywieniowe są kluczowe dla osiągnięcia i utrzymania optymalnego stanu zdrowia, a wybór odpowiednich źródeł węglowodanów ma znaczący wpływ na naszą kondycję fizyczną i psychiczną.
5. Posiłek spożyty około 30 minut przed treningiem, zawierający 50-60 g węglowodanów, nie wywołał wysokich skoków poziomu glukozy, co pozwoliło utrzymać bardziej stabilny poziom cukru i dostarczyć energii podczas trwania wysiłku fizycznego.
6. Przy długiej aktywności fizycznej spożywanie vitargo lub carbo (25 g węglowodanów), zapobiega spadkom poziomu glukozy dostarczając energii podczas trwania treningu.
7. Zbyt niskie spożycie węglowodanów w ciągu całego dnia przy intensywnym wysiłku fizycznym może prowadzić do nocnych epizodów hipoglikemii. Dlatego ilość, rodzaj i pora spożywania węglowodanów powinny być dostosowane do pory i rodzaju aktywności fizycznej danej osoby.
8. Przyjęty sposób odżywiania, oparty na ograniczeniu spożycia produktów wysoko węglowodanowych przez większość czasu trwania badania, pozwolił utrzymać stabilne stężenie glukozy w zalecanym zakresie 70-180, co korzystnie wpływa na zdrowie i samopoczucie, gdyż utrzymanie stabilnego poziomu glukozy przyczynia się do redukcji ryzyka wystąpienia chorób metabolicznych i wspiera ogólną równowagę organizmu.
9. Ograniczenie produktów wysoko węglowodanowych w porach nie treningowych (śniadanie, kolacja) nie zmniejszyło regeneracji i zdolności wysiłkowych w kolejnym dniu. Spożywanie ograniczonej ilości węglowodanów wieczorem wpływa na stabilny poziom glukozy podczas snu.

Badanie i opis:

Mgr Paweł Szamocki