

## **Zalecenia żywienia w cukrzycy typu 2**

### **Celem stosowania diety jest:**

- dostarczanie zalecanej ilości energii i wszystkich niezbędnych składników odżywczych,
- utrzymanie należytej masy ciała,
- wyrównanie cukrzycy,
- zachowanie prawidłowych stężeń lipidów w surowicy,
- zapobieganie wczesnym i późnym powikłaniom,

### **Podstawowe zasady diety:**

- żywienie osób z cukrzycą opiera się na zasadach prozdrowotnego żywienia osób zdrowych,
- dieta ma charakter indywidualny, zależny od rodzaju cukrzycy, współistnienia innych chorób i celów leczenia.

### **Zalecenia żywieniowe:**

- posiłki powinny być spożywane regularnie 4- 6 razy dziennie,
- składniki odżywcze powinny pokrywać zapotrzebowanie energetyczne w następujących proporcjach: węglowodany 45-60%, tłuszcze 25-40%, białka 15-20%,
- dieta powinna być urozmaicona,
- produktów skrobiowych i warzyw nie należy rozgotowywać, mają wówczas wysoki indeks glikemiczny (szybko podwyższają poziom cukru),
- należy ograniczyć produkty będące źródłem cukrów prostych: owoce, soki owocowe, cukier, miód, ciasta, słodkie deser,
- ograniczyć spożycie soli,
- ograniczyć produkty bogate w tłuszcze pochodzenia zwierzęcego na korzyść tłuszczów roślinnych,

### **Sposób przyrządzania potraw:**

- gotowanie na wodzie,
- gotowanie na parze,
- sporządzanie potraw na patelni grillowej, pieczenie w piekarniku,

## Zalecenia żywienia w cukrzycy typu 2

- w naczyniach przystosowanych do sporządzania potraw z ograniczoną ilością( lub bez) tłuszczu.

### **Błonnik pokarmowy**

W diecie niezwykle istotny jest **blonnik pokarmowy** (występuje tylko w produktach roślinnych):

- dieta bogata w błonnik pomoże kontrolować cukrzycę, poprzez obniżenie poziomu glukozy we krwi i zmniejszenie zapotrzebowania na insulinę. Produkty bogate w błonnik mają niższy indeks glikemiczny, przez co w mniejszym stopniu stymulują trzustkę do wydzielania insuliny,
- zwiększa wrażliwość komórek na insulinę i zapobiega insulinooporności,
- absorbuje wodę zwiększając swoją objętość, co powoduje większe wypełnienie żołądka i szybsze uczucie sytości,
- obniża poziom cholesterolu.

### **Aktywność fizyczna**

- wskazana jest zwiększona aktywność fizyczna (spacery, pływanie, jazda na rowerze, praca na działce).
- rodzaj i intensywność ćwiczeń powinny być dostosowane do indywidualnych potrzeb, możliwości i upodobań.

### **Wykaz produktów zalecanych i przeciwwskazanych w diecie ubogo węglowodanowej.**

Produkty i potrawy	zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	przeciwwskazane
napoje	woda mineralna, herbata bez cukru „kawa zbożowa, ziola” diabetosan”, soki z warzyw dozwolonych, napoje z kwaśnego mleka bez cukru,	mleko 2%, słaba herbata i kawa prawdziwa, koktajl mleczno – owocowy bez cukru, soki owocowe bez cukru	wszystkie napoje słodzone cukrem, kakao, mocna kawa, napoje z owoców i śmietanki, tłuste mleko, soki owocowe z cukrem, lemoniada, coca – cola, pepsi - cola
pieczywo	chleb razowy, graham, chleb pełnoziarnisty, chrupki	chleb pszenny, pszenno – żytni, bułeczki, pumpernikiel	wypieki z dodatkiem cukru, chleb na miodzie, pieczywo delikatesowe z dodatkiem karmelu, bułki maślane, biszkopt z cukrem, babki

## Zalecenia żywienia w cukrzycy typu 2

Produkty i potrawy	zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	przeciwwskazane
			drożdżowe, ciasta kruche ucierane.
dotatki do pieczywa	ser twarogowy chudy, chude wędliny, szynka, polędwica, drobiowe, pasty z mięsa i warzyw, ryby morskie chude gotowane, jaja faszerowane bez żółtek,	jajo na miękko( 1raz w tygodniu), ser twarogowy półtłusty, sery podpuszczkowe niepełnotłuste, margaryna,	tłuste wędliny, kiszka, konserwy mięsne, pasztetowa, salceson, miód, marmolady, powidła, jaja – żółtka, tłuste sery podpuszczkowe, ser twarogowy tłusty, sery topione
zupy i sosy gorące	jarzynowe, czyste : pomidorowa, grzybowa, barszcz , koperkowa, kalafiorowa, zupa z maślanką, serwatką, żurek, kapuśniak, ryżowa, krupnik, rosół jarski, podprawiane jogurtem, kefirem  sosy na wywarach z warzyw : pietruszkowy, koperkowy, pomidorowy, grzybowy, potrawkowy, cytrynowy, chrzanowy,		śmietany, owocowe z cukrem zawiesiste, tłuste, esencjonalne, słodkie
dotatki do zup	ryż ciemny, grzanki, makaron nitki, lane ciasto na białku, kasze, makarony pełnoziarno	ryż biały, makaron, ziemniaki, fasola	duże ilości pieczywa, makaronów, groszku ptysiowego, klusek francuskich, biszkoptowych
mięso, drób, ryby	mięso chude : cielęcina, wołowina, jagnię, królik, kurczak, indyk, chude ryby, potrawy gotowane, pieczone w folii, pergaminie, duszone bez tłuszczu	mięsa krwiste : polędwica wieprzowa, konina, potrawy duszone tradycyjnie	tłuste gatunki : wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki,  tłuste ryby : węgorz, łosoś, lin, potrawy przesiąknięte tłuszczem, smażone, pieczone
potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z mięsa i warzyw, z sera, warzywa faszerowane mięsem	budynie z kasz, makaronów, zapiekanki, risotto, pierogi z mięsem	potrawy z dodatkiem cukru : knedle, naleśniki, pierogi z cukrem, potrawy smażone
tłuszcze	margaryny miękkie na olejach roślinnych, oleje: oliwa z oliwek, słonecznikowy, rzepakowy , sojowy	margaryny typu mix, masło	smalec, słonina, lój, margaryny twarde
warzywa	brukiew, cykoria, endywia, karczochy, pieczarki, kapusty, rabarbar, rzodkiewka, sałata,	marchew, buraki, jarmuż, seler, wczesne ziemniaki	groszek zielony, kukurydza, papryka, szpinak, brokuł,



## Zalecenia żywienia w cukrzycy typu 2

Produkty i potrawy	zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	przeciwwskazane
	szczypior, brukselka, dynia, bakłażan, kalafior, szpinak, brokuł,		
ziemniaki		gotowane, pieczone	smażone z tłuszczem, frytki,
owoce	grejpfruty, cytryny, jeżyny, melony, morele, porzeczki, truskawki, żurawiny	agrest, ananas, brzoskwinie, jagody, pomarańcza, borówki, jabłka, czereśnie, wiśnie	winogrona, śliwki, owoce suszone, banany, rodzynki, daktyle
desery	kompoty, kisieli, galaretki słodzone aspartamem, wszystkie słodczyce słodzone aspartamem lub sacharyną		wszystkie desery z cukrem, miodem, bita śmietana, torty, pączki, drożdżówki z cukrem, czekolada
przyprawy	łagodne: kwas cytrynowy, koperek, jarzynka, kminek, majeranek	ocet winny, pieprz ziółowy, gałka muszkatołowa	bardzo ostre : pieprz, papryka ostra, ocet, chili, musztarda

Bardzo pomocnym narzędziem przy układaniu codziennej diety jest lista produktów spożywczych oparta na indeksie glikemicznym.

W tabeli przedstawiono podział produktów żywnościowych z uwzględnieniem indeksu glikemicznego.

Dieta osoby chorej na cukrzycę powinna bazować głównie na produktach o niskim indeksie glikemicznym (produkty  $IG \leq 50$ ) produkty listy ( $IG 51-75$ ) powinny być spożywane w umiarkowanych ilościach, eliminować zaś należy produkty, których  $IG$  jest większy od 75.

### Co to jest ten Indeks Glikemiczny

Indeks glikemiczny ( $IG$ ) to klasyfikacja produktów żywnościowych na podstawie ich bezpośredniego wpływu na poziom glukozy we krwi.

Produkty zawierające węglowodany podzielono na 3 grupy:

- produkty o wysokim indeksie glikemicznym ( $IG > 75$ )- są szybko trawione i wchłaniane, powodują gwałtowny wzrost poziomu glukozy we krwi;
- produkty o średnim indeksie glikemicznym ( $IG 51-75$ )-powodują mniej gwałtowny wzrost poziomu glukozy we krwi
- produkty o niskim indeksie glikemicznym ( $IG \leq 50$ )- są wolniej trawione i wchłaniane, powodują łagodny wzrost poziomu glukozy we krwi

## Zalecenia żywienia w cukrzycy typu 2

Tabela indeksów glikemicznych przydatnych w układaniu codziennej diety osoby z cukrzycą

	<b>NISKI IG (&lt; 50)</b>	<b>ŚREDNI IG (50 – 75)</b>	<b>WYSOKI IG (&gt; 75)</b>
<b>OWOCE</b>	Świeże i suszone: jabłka, pomarańcze, grejpfruty, morele, czereśnie, wiśnie, truskawki, poziomki, maliny, brzoskwinie, , żurawiny itp, sok z jabłek	Banany świeże, ananasy, mango, kiwi, arbuzy, gruszki, winogrona, rodzynki, figi, daktyle, owoce z puszek w syropie Inne soki owocowe- niedosłodzone	Banany suszone, owoce smażone w cukrze, suszone daktyle
<b>WARZYWA</b>	Wszystkie sałaty i kapusty, szpinak, ogórki, świeża kukurydza, fasolka szparagowa, brokuły, kalafior, marchewka surowa, pomidory, papryka, zielony groszek, rzodkiewki, rzepa, szparagi, grzyby, itp	Ziemniaki gotowane lub pieczone w mundurkach (nie rozgotowane!)buraki, marchewka gotowana, kukurydza konserwowa i popcorn	Ziemniaki smażone, czipсы, frytki, puree i z ziemniaków instant
<b>PRODUKTY MLECZNE (z mleka krowiego, koziego, sojowego)</b>	Chude mleko, maślanka, jogurty niesłodzone, kwaśne mleko, chude sery	-	-
<b>PIECZYWO I WYROBY CUKIERNICZE</b>	Razowy chleb jęczmienny, chleb gryczany, pumpernikiel	Większość pieczywa i wyrobów cukierniczych z mąki białej i razowej. Chleb chrupki	Bagietki, rogaliki, rogaliki francuskie, gofry, bułki do hamburgerów i hot-dogów z mąki rafinowanej, chrupki kukurydziane i inne przegryzki słodzone lub solone.
<b>MAKARONY</b>	Wszystkie pełnoziarniste, razowe produkowane z mąki nie rafinowanej, i makarony	Wszystkie „białe” makarony (z mąki oczyszczonej)	-



## Zalecenia żywienia w cukrzycy typu 2

	„białe” nie rozgotowane („al dente”)		
<b>ZBOŻA, zbożowe produkty śniadaniowe</b>	Otręby pszenne i owsiane, kasza jęczmienna perłowa, gryczana, całe ziarna żyta i pszenicy.	Musli i płatki zbożowe naturalne, owsianka, kuskus	Wszystkie produkty śniadaniowe (tzw. płatki) słodzone ze zbóż oczyszczonych, płatki kukurydziane, kasza jaglana
<b>RYŻ</b>	Ryż dziki, ryż biały parboiled (preparowany termicznie)	Ryż Basmati brązowy i biały, ryż jaśminowy, ryż biały długo ziarnisty	Ryż instant, ryż „dmuchany”
<b>NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH</b>	Soczewica (brązowa, czerwona i zielona), ciecierzycza, fasola (czerwona, Mung, czarna, biała, Pinto, adzuki...), groch (żółty i zielony), soja, bób itd.	-	-
<b>NASIONA I ORZECHY</b>	Orzechy arachidowe, pekan, tureckie, migdały, soja, nasiona słonecznika, ...	Orzechy kokosowe, ziarno sezamu,	-
<b>INNE</b>	-	Miód, cukier stołowy, napoje gazowane	Napoje gazowane na bazie maltodekstryny