

(D-12)

## DIETA W CUKRZYCY

1. Zastosowanie diety
2. Zalecenia żywieniowe
3. Przykładowy jadłospis

### 1. ZASTOSOWANIE DIETY - WSKAZÓWKI ŻYWIENIOWE

W cukrzycy należy kierować się zasadami zdrowego żywienia, zgodnymi z zaleceniami Instytutu Żywności i Żywienia. Należy przy tym ograniczyć spożycie węglowodanów, zwłaszcza cukrów prostych, na rzecz węglowodanów złożonych.

Białko należy spożywać zgodnie z indywidualnym zapotrzebowaniem i planem żywieniowym.

Tłuszcze zwierzęce powinno się zastąpić tłuszczami pochodzenia roślinnego takimi jak oliwa, oleje roślinne dobrej jakości takie jak olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, olej z pestek winogron, olej lniany itp., orzechy, pestki słonecznika, dyni, awokado.

Jadłospis osoby chorej na cukrzycę powinien uwzględniać produkty w oparciu o tzw. Indeks Glikemiczny.



## 2. ZALECENIA ŻYWIENIOWE

Warto kierować się też podziałem na 3 grupy produktów takie jak:

<b>PRODUKTY, KTÓRE JEDZONE W UMIARZE NIE BĘDĄ ZNA- CZĄCO WPŁYWAŁY NA GLIKEMIEJĘ PO POSIŁKOWĄ</b>	<b>PRODUKTY, KTÓRE SĄ DOZWOLONE, ALE NALEŻY NA NIE ZWRÓCIĆ SZCZEGÓLNAJ UWAGĘ</b> ponieważ podnoszą poziom cukru we krwi i muszą być spożywane z umiarem	<b>PRODUKTY NIEWSKAZANE DLA OSOBY Z CUKRZYCĄ</b>
<p><b>Mięso:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kurczak,</li> <li>• królik,</li> <li>• indyk,</li> </ul> <p>chude części, mięso to może być pieczone bez dodatku tłuszczu lub gotowane</p> <p><b>Wędliny:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• najlepiej chude, drobiowe- pieczone lub gotowane</li> </ul> <p><b>Ryby:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pieczone w folii, pieczone w pergaminie, gotowane</li> </ul> <p><b>Jaja:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• najlepiej gotowane</li> </ul> <p><b>Ser twarogowy chudy, serek wiejski</b></p> <p><b>Tłuszcze:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oliwa z oliwek, olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, olej z pestek winogron itp.</li> </ul> <p><b>Warzywa takie jak :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kapusta biała, czerwona, pekińska</li> <li>• kapusta kiszona</li> </ul>	<p><b>Produkty zbożowe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pieczywo razowe, żytnie</li> <li>• kasza jęczmienna, gryczana</li> <li>• makaron brązowy</li> <li>• ryż brązowy</li> </ul> <p><b>Warzywa z wysokim indeksem glikemicznym:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ziemniaki</li> </ul> <p>gotowane w mundurkach, gotowane na parze</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• marchew gotowana, buraczki, fasola, groszek zielony kukurydza, groch, soczewica, ciecierzycy</li> </ul> <p><b>Nabiał</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mleko 2%</li> <li>• jogurt naturalny</li> <li>• kefir</li> <li>• maślanka naturalna</li> </ul> <p><b>Owoce (każdy owoc wpływa na glikemieję, należy więc wybierać kwaśne owoce)</b></p> <p><b>Dodatkowo produkty bezwęglowodanowe, które należy ograniczyć ponieważ zawierają zbyt</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cukier</li> <li>• Słodycze</li> <li>• Dżemy</li> <li>• Miody</li> <li>• Ciasta i torty</li> <li>• Pączki, drożdżówki, bułki maślane</li> <li>• Słodzone, owocowe jogurty i serki homogenizowane</li> <li>• Napoje i soki owocowe</li> <li>• Tłuszcze zwierzęce- smalec, słonina, boczek</li> <li>• Śmietana</li> <li>• Zasmażki</li> <li>• Białe pieczywo</li> <li>• Białe makarony wielojajeczne</li> <li>• Tłuste żółte sery</li> <li>• Podroby- pasztety, serca, żołądki, wątróbka</li> <li>• Żywność przetworzona i typu fast- food</li> <li>• Owoce kandyzowane, owoce w cukrze</li> <li>• Alkohol</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• sałata</li> <li>• ogórek</li> <li>• ogórek kiszony</li> <li>• pomidor</li> <li>• papryka</li> <li>• cukinia</li> <li>• brokuł</li> <li>• kalafior</li> </ul>	<p><b>dużą zawartość tłuszczu odzwierzęcego:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mięso wołowe, wieprzowe</li> <li>• masło</li> </ul>	
---	---	--

### 3. PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

Jadłospis diabetyka (normokaloryczny, 24 WW)

#### **Śniadanie: Jajecznica z pieczarkami**

- 100 g Jaja kurze całe
- 60 g Chleb Graham
- 50 g Pieczarka uprawna, świeża
- 150 g Ogórek kiszony
- 10 g Oliwa z oliwek

#### **Drugie śniadanie: Jaglanka z jabłkiem i cynamonem**

- 150 g Mleko spożywcze 1,5 % tłuszczu
- 70 g Kasza jaglana
- 150 g Jabłko

#### **Obiad: Grillowany dorsz z fasolką szparagową w oliwie i kaszą**

- 100 g Dorsz filet bez skóry
- 200 g Fasolka szparagowa
- 70 g Kasza gryczana
- 10 g Oliwa z oliwek

#### **Podwieczorek: Jogurt z orzechami**

- 200 g Jogurt naturalny 2 % tłuszczu
- 20 g Orzechy włoskie

#### **Kolacja: Sałatka z pieczoną pierśią z kurczaka**

- 100 g Ogórek
- 150 g Papryka czerwona

- 30 g Awokado
- 40 g Mięso z piersi kurczaka bez skóry
- 15 g Oliwa z oliwek z bazylią
- 50 g Makaron gryczany

**Opracował:** Zespół ds. Terapii Żywieniowej