



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Prawidłowe odżywianie jest jednym z elementów koniecznych do utrzymania dobrego stanu zdrowia pacjentów chorujących na cukrzycę. Terapię żywieniową należy stosować zarówno pacjentów z zaburzoną gospodarką węglowodanową (stanem przedcukrzycowym) jak i u pacjentów ze zdiagnozowaną cukrzycą, wymagającą podawania leków doustnych lub insuliny. Dieta powinna być dobrana indywidualnie w zależności od rodzaju cukrzycy i innych współistniejących chorób.

Rodzaje cukrzycy:

1. Cukrzyca typu 1- całkowity niedobór insuliny.
2. Cukrzyca 2- niedobór insuliny lub insulinooporność.
3. Specyficzne typy cukrzycy (np. powikłania polekowe).
4. Cukrzyca ciężarnych.

Główne cele diety stosowanej w cukrzycy:

1. Osiągnięcie i utrzymanie najlepszego wyrównania metabolicznego cukrzycy:
 - optymalnego stężenia glukozy we krwi,
 - prawidłowego poziomu cholesterolu i trójglicerydów we krwi,
 - prawidłowego poziomu ciśnienia tętniczego krwi.
2. Zapobieganie ostrym i przewlekłym powikłaniom cukrzycy.
3. Dostarczenie organizmowi wszystkich podstawowych składników odżywczych.
4. Zapobieganie zbyt dużemu poposiłkowemu wzrostowi glukozy we krwi.
5. Osiągnięcie i utrzymanie należytej masy ciała.

Zalecenia żywieniowe:

- kaloryczność diety ustalana jest indywidualnie,
- składniki odżywcze powinny pokrywać zapotrzebowanie energetyczne w następujących proporcjach: węglowodany 45-50%, tłuszcze 30-35%, białka 15-20%,
- należy stosować produkty spożywcze nieprzetworzone, bogate w błonnik, pieczywo z mąki grubego przemiału, grube kasze, makaron z mąki razowej, ryż niełuskany,
- produktów i skrobiowych i warzyw nie należy rozgotowywać, mają wówczas wysoki indeks glikemiczny (szybko podwyższają poziom cukru we krwi),
- należy ograniczyć produkty będące źródłem cukrów prostych: owoce, soki owocowe, mleko oraz produkty zawierające sacharozę: cukier, miód, dżemy, słodczyce, ciasta,
- należy ograniczyć tłuszcze pochodzenia zwierzęcego na korzyść tłuszczów roślinnych,
- należy ograniczyć spożycie soli kuchennej,
- posiłki spożywamy 5 - 6 razy dziennie w małych ilościach - regularnie.

Zalecane techniki kulinarne to: gotowanie w wodzie, gotowanie na parze, pieczenie w folii lub pergaminie, duszenie bez obsmażania.

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	DOZWOLONE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	NIEMSKAZANE
PRODUKTY ZBOŻOWE	pieczywo razowe, żytnie z dodatkiem otręb i nasion, typu graham, chleb chrupki, grube kasze, pęczak, gryczana, jaglana, grube makarony, ryż brązowy, płatki owsiane	pumpernikiel, kasze drobne	pieczywo pszenne, mąka pszenna, rozgotowane: ryż, makaron, błyskawiczne płatki śniadaniowe
WARZYWA (ok.500g/dobę) ZIEMIANKI OWOCE (200-300g/dobę)	pomidory, ogórki świeże i kiszzone, rzodkiewka, sałata zielona, brokuły, brukselka, cukinia, cykoria, fasolka szparagowa, kalafior, kapusty, papryka, pory, pietruszka zielona, koperek, szczypior, seler naciowy, owoce jagodowe, cytrusowe, kiwi, jabłka, morele wiśnie, truskawki	groch, fasola, soczewica, bób, ziemniaki krótko gotowane na parze lub w wodzie, śliwki, gruszki	warzywa rozgotowane, buraki zasmażane, marchew oprószana (wysoki indeks glikemiczny), warzywa z puszek (zawierają dużo soli), frytki, ziemniaki puree, banany, winogrona, owoce z puszek, owoce bardzo dojrzałe, owoce suszone



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	sery twarogowe: chude, ziarniste o obniżonej zawartości tłuszczu	mleko o obniżonej zawartości tłuszczu, napoje fermentowane: jogurty naturalne, kefir, maślanka - 1 szklanka dziennie sery twarogowe półtłuste, odtłuszczone serki homogenizowane, sery żółte o obniżonej zawartości tłuszczu	mleko tłuste, sery tłuste, śmietankowe, dojrzewające, sery topione, słodzone desery mleczne
MIĘSO, WĘDLINY, RYBY I OWOCE MORZA, JAJA	mięso chude: cielęcina, indyk, kurczak, wołowina, królik wędliny chude: szynka wołowa, drobiowa, polędwica drobiowa ryby świeże: dorsz, flądra, mintaj, morszczuk, pstrąg, sandacz, sola białko jaj	chudy schab, polędwica konserwy rybne łosoś, śledź, makrela, ryby wędzone żółtko jaja (2 razy w tygodniu)	tłuste gatunki mięsa: wieprzowina, baranina, kaczki, wszystkie podroby wędliny tłuste, salami, pasztety, parówki boczek, tłuste kielbasy ryby smażone panierowane, krewetki, kawior, małże jajecznica na boczku, masło, słoninie
TŁUSZCZE	roślinne, oliwa z oliwek, olej rzepakowy (można spożywać na surowo i podawać obróbce termicznej)	oleje: słonecznikowy, sojowy, kukurydziany (zaleca się spożywać na surowo, margaryny miękkie)	masło, słonina, smalec, margaryny twarde
CUKIER I SŁODYCZE		dżemy, konfitury bez cukru, przeciery owocowe, kisiele bez cukru	miód, słodycze zawierające tłuszcz, ciasta z masami, batony, chałwa, tłuste desery
PRZYPRA- WY	łagodne: sok cytryny, koperek, pietruszką, wanilia, majeranek, cynamon, oregano, przyprawy korzenne	sól, przyprawy ostre np. chili	majonez, kostki rosółowe, gotowe sosy (zawierają dużą ilość soli), ocet
ZUPY	zupy czyste, jarzynowe, na wywarach jarzynowych	zupy na chudych wywarach podprawiane jogurtem lub odtłuszczonym mlekiem	zupy na wywarach z kości podprawiane zasmażkami, śmietaną
POTRAWY MIĘSNE I RYBNE	gotowane, duszone, pieczone w folii lub pergaminie	mięso, ryby (soute) smażone w niewielkiej ilości tłuszczu	mięsa panierowane, smażone w głębokim tłuszczu, potrawy z grilla
POTRAWY Z MĄKI I KASZY	kasze grube gotowane na sypko	pierogi z mąki razowej	smażone, kluski francuskie, rozgotowane potrawy z mąki
SOSY	sosy do sałatek na bazie soku z cytryny z niewielką ilością jogurtu lub oleju	tzw. „sosy własne” nie podprawiane mąką	ostre, na zasmażkach, zaprawione śmietaną, masłem
DESERY	musy i galaretki owocowe bez dodatku cukru	kisiele, budynie b/cukru, orzechy, pestki słonecznika, dyni (do 30g dziennie) ciasta drożdżowe b/dodatku cukru	faworki, ciasta francuskie, torty, ciasta kruche, piaskowe, serniki
NAPOJE	woda mineralna, słaba herbata, kawa filtrowana lub rozpuszczalna, soki warzywne	mleko odtłuszczone, kawa zbożowa, soki owocowe b/cukru	napoje alkoholowe, napoje gazowane



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Zawartość węglowodanów w produktach jest dość zróżnicowana, a dokładna kontrola ilości węglowodanów zawartych w posiłkach w dużej mierze decyduje o poziomie glukozy we krwi. Bardzo pomocnym i najprostszym sposobem określania ilości węglowodanów jest system wymienników węglowodanowych - WW.

1 WW JEST TO ZAWSZE TAKA PORCJA PRODUKTU WYRAŻONA W GRAMACH, KTÓRA DOSTARCZA 10 GRAM WĘGLOWODANÓW /tabela wymienników węglowodanowych/

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS DLA DIETY 1600 KCAL W CUKRZYCY TYPU 2

Śniadanie I

chleb wieloziarnisty 75g (3 małe kromki)
margaryna miękka 10g
tuńczyk lub ryba morska 60g
bez ograniczeń: sałata zielona, ogórek, pomidor, papryka

Śniadanie II

chleb chrupki 20g (2 kromki)
serek śniadaniowy 2/3 łyżeczki
szynka 20g
owoce jagodowe 150g

Obiad

barszcz czerwony czysty 200 ml z ziemniakami 120g
filet z kurczaka gotowany 100g z warzywami 150g
kasza jęczmienna 150g (1 szklanka po ugotowaniu)
brokuł gotowany

Podwieczorek

jabłko 100g
chrupki kukurydziane 15g

Kolacja

chleb graham 75g (3 małe kromki)
masło 10g
serek homogenizowany 70g (4 łyżki)
bez ograniczeń szczypior, pomidor, papryka, ogórek

Opracowała: Barbara Domżańska, dietetyczka

MATERIAŁ ŹRÓDŁOWY:

Dietetyka żywienie zdrowego i chorego człowieka H. Ciborowska, A. Rudnicka,
Prawidłowy sposób żywienia osób z cukrzycą, K. Kowalcze