

## ZALECENIA DIETETYCZNE - DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCA TYPU II)

### Dieta ma zastosowanie w leczeniu cukrzycy.

Dieta jest jednym z najważniejszych elementów leczenia cukrzycy. Powinna być urozmaicona i zawierać wszystkie niezbędne składniki pokarmowe. Dzięki stosowaniu powyższej diety:

- poziom stężenia cukru we krwi utrzymuje się w granicach normy,
- zmniejsza się ryzyko powikłań cukrzycowych,
- masa ciała utrzymuje się na prawidłowym poziomie.

### Charakterystyka diety:

Dieta ma na celu ograniczenie lub wykluczenie łatwo przyswajalnych węglowodanów (glukoza, fruktoza, sacharoza). Ponadto dieta powinna obniżać stężenie glukozy we krwi i poprawiać metabolizm.

### Rady praktyczne dla osób chorych na cukrzycę:

- spożywaj produkty jak najmniej przetworzone,
- dostosuj ilość dostarczonej do organizmu energii do wysiłku fizycznego,
- ograniczaj spożycie tłuszczu, cukru oraz soli,
- odżywiaj się regularnie (zjadaj 5 – 6 posiłków dziennie).

### Regularne ćwiczenia i aktywny tryb życia pomagają:

- zmniejszyć poziom cukru we krwi,
- obniżyć ciśnienie tętnicze krwi,
- zmniejszyć ryzyko takich powikłań jak zawał mięśnia sercowego i udar mózgu,
- zmniejszyć zapotrzebowanie na insulinę,
- utrzymać lub zbliżyć się do prawidłowej masy ciała,
- wzmocnić kości oraz siłę mięśni.

### Produkty dozwolone i przeciwwskazane

Grupy produktów	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
<b>Napoje</b>	Wody mineralne niegazowane, herbata, kawa zbożowa, soki warzywne (patrz tab. warzywa zalecane), jogurty naturalne, napoje z lekko ukwaszonego mleka - wszystko bez cukru.	Wody mineralne lekko gazowane, słaba kawa naturalna bez cukru, soki owocowe, kompoty i koktajle mleczno - owocowe bez cukru (patrz tab. owoce zalecane), mleko max. 2% tłuszczu, jogurty owocowe bez cukru, chude kefir i maślanki.	Wody mineralne gazowane, napoje gazowane (np. Fanta, Coca Cola), mocna kawa naturalna, kakao, soki warzywne i owocowe słodzone cukrem; mleko 3,2% tłuszczu, płynna czekolada, napoje alkoholowe.
<b>Pieczywo</b>	Pieczywo pszenne, pszenno – żytnie, czerstwe, graham, chleb chrupki.	Pieczywo razowe(ciemne), pumpernikiel, biszkopt bez cukru.	Wypieki z dodatkiem cukru, chleb na miodzie, bułki maślane, biszkopt z cukrem, ciasto kruche.

Grupy produktów	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
<b>Dodatki do pieczywa</b>	Chude wędliny, szynka drobiowa, polędwica drobiowa, pasty z chudych ryb i mięs (patrz tab. mięso, drób, ryby), chudy ser twarogowy, twaróg homogenizowany, margaryny niskotłuszczowe kubkowe np. Flora, Rama.	Paszтет drobiowy, paszтет z cielęciny, parówki cielęce i drobiowe, chude sery żółte, jajko na miękko, jajecznica na parze, ser twarogowy półtłusty, dżemy bez cukru.	Tłuste wędliny wieprzowe, baleron, salceson, smalec, paszтетowa, metka, sery topione, wędzone i pleśniowe, tłuste sery żółte, pełnotłusty twaróg, margaryny twarde, miód, dżem, marmolada, jajka na twardo.
<b>Zupy i sosy</b>	Zupy na wywarach jarskich, jarzynowa z warzyw dozwolonych (patrz tab. warzyw zalecanych), ryżowa, krupnik, barszcz czerwony, barszcz biały, rosół jarski, sosy na wywarach warzywnych np. pietruszkowy, koperkowy, pomidorowy, cytrynowy, mleczny.	Chudy rosół, ziemniaczana, zupy owocowe bez cukru, sos grzybowy, potrawkowy.	Zupy na wywarach mięsnych, zagęszczane zasmażkami, grzybowa, zupy z dużą ilością śmietany, owocowe z cukrem, sosy tłuste, zawiesiste, zagęszczane zasmażką, słodkie.
<b>Dodatki do zup</b>	Ryż pełnoziarnisty, kasza gryczana, kasza jęczmienna, manna, makaron nitki, lane ciasto na białkach.	Grzanki, lane ciasto, makaron, ryż biały, ziemniaki.	Groszek ptyśiowy, kluski biszkoptowe.
<b>Mięso, drób, ryby</b>	Mięsa chude: cielęcina, młoda wołowina, kurczak bez skóry, indyk bez skóry, chude ryby: morszczuk, mintaj, panga, dorsz, flądra, sola.	Wołowina, polędwica wieprzowa, chudy schab, śledź bez dodatku tłuszczu.	Tłuste gatunki mięsa: wieprzowina (np. karczek, łopatką), baranina, podroby, gęsi, kaczkę, ryby tłuste i wędzone np. łosoś, makreła.
<b>Potrawy półmięsne i bezmięsne</b>	Warzywa (patrz tab. warzyw zalecanych) faszerowane chudym mięsem, budynie mięsno – warzywne, pulpety, potrawki.	Zapiekanki z warzyw (patrz tab. warzyw zalecanych) ryżu lub kasz, risotto, pierogi z mięsem lub chudym twarogiem.	Potrawy z dodatkiem cukru np. knedle, naleśniki, pierogi z cukrem, placki ziemniaczane, bigos, racuchy, krokiety, łazanki, gołąbki.
<b>Tłuszcze</b>		Oleje: rzepakowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek, masło, margaryny miękkie z ww. olejów, śmietana 9, 12%.	Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, śmietana 18, 30 i 36%.
<b>Warzywa (zalecane spożywane na surowo)</b>	Sałata, cykoria, ogórki, rabarbar, szczypiorek, szparagi, , boćwina, , kabaczek, pomidory, szczaw.	Buraki, brukselka, dynia, kapusta biała, czerwona, włoska, szpinak, marchew, pietruszka – korzeń,	Kukurydza, groszek strączkowy, fasola, groch, bób.

Grupy produktów	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
		pory, rzepa, seler, kalafior, brokuły, papryka, rzodkiewka.	
<b>Ziemniaki</b>		Gotowane, tłuczone, puree z mlekiem.	Smażone z dodatkiem tłuszczu, frytki, placki ziemniaczane.
<b>Owoce (zalecane spożywane na surowo)</b>	Grejpfruty.	Jabłka, banany, gruszki, pomarańcze, kiwi, mandarynki, śliwki, w zależności od indywidualnej tolerancji w ilości do 300g.	Owoce w syropie, kompoty z cukrem, galaretki ze śmietaną, daktyle, rodzynki.
<b>Desery (możliwie bez cukru lub słodzone słodzikiem)</b>	Kompoty, kisiele, galaretki, owoce z serkiem, jabłka pieczone z pianą z białek, sernik na zimno.	Surówki owocowe, desery mleczne.	Wszystkie desery z cukrem i miodem np. galaretki, kremy, kompoty, marmolady, ciasta, torty, pączki, faworki, chałwa, czekolada.
<b>Przyprawy</b>	Łagodne np. sok z cytryny, koperek zielony, pietruszka, kminek, majeranek, tymianek, bazylia.	Gałka muskatołowa, cebula czerwona, liść laurowy, czosnek, ziele angielskie, sól max. łyżeczka dziennie, papryka słodka, pieprz ziołowy, ocet jabłkowy, jarzynka, curry, słodziki.	Bardzo ostre: pieprz, papryka ostra, chili, musztarda, ocet.

#### Zalecane obróbki termiczne:

- gotowanie w wodzie/ na parze,
- pieczenie w folii / pergaminie,
- duszone bez obsmażania,
- pieczenie na ruszcie i rożnie.

#### Przeciwwskazane obróbki termiczne:

- duszenie z obsmażaniem,
- smażenie tradycyjne,
- pieczenie tradycyjne.

#### Zagęszczanie zup i sosów:

- zupy powinny być przygotowywane na wywarach jarskich (warzywnych),
- zupy i sosy powinny być zagęszczane jogurtem, kefirem, mlekiem (zamiast śmietany),
- zupy powinny być zagęszczane zawiesiną z mąki i wody lub mleka,
- przeciwwskazane jest stosowanie zasmażek.

opracowali: mgr Sylwia Kościelny, mgr Mateusz Trojok, mgr Anna Pawlik

źródło: Grzymiastowski M.: *Dietetyka Kliniczna PZWL 2019*; Kruss H.: *Fizjologia Żywienia, PZWL 2019*; [www.ncez.pl](http://www.ncez.pl)