

ZALECENIA ŻYWIENIOWE DLA PACJENTÓW Z CUKRZYCĄ

1. Spożywaj 4-5 posiłków w regularnych odstępach czasu. Unikaj ciągłego podjadania, ale również zbyt długich przerw między posiłkami.
2. Pamiętaj, aby spożywać posiłki spokojnie, bez pośpiechu.
3. Kontroluj wielkości porcji spożywanych posiłków.
4. Opieraj swoją dietę na pełnoziarnistych produktach zbożowych (pieczywo, mąki, makaron, gruboziarniste kasze, ryż brązowy), warzywach, owocach (o niskim indeksie glikemicznym), nasionach roślin strączkowych, niskotłuszczowych produktach mlecznych, orzechach, olejach roślinnych, chudym mięsie, rybach, jajach.
5. Ogranicz produkty przetworzone, takie jak: słodczyce, dania gotowe, dania typu fast food, produkty z oczyszczonej mąki, słone przekąski, słodzone płatki śniadaniowe, napoje słodzone.
6. Ogranicz tłuszcze pochodzenia zwierzęcego – tłuste mięsa i przetwory mięsne (parówki, kiełbasy, boczek, smalec, salami).
7. Ogranicz do minimum produkty będące źródłem cukrów prostych: cukier, miód, słodczyce, napoje słodzone, soki owocowe.
8. Pamiętaj o włączaniu produktów będących źródłem białka do diety: twaróg chudy, jogurt naturalny, skyr, chude mięso, ryby, mozzarella light, jaja, nasiona roślin strączkowych – fasola, ciecierzycza, soczewica.
9. Ograniczaj spożycie soli
10. Kontroluj ilość spożywanych w diecie węglowodanów.
11. Zrezygnuj ze smażenia na rzecz gotowania na parze i w wodzie, pieczenia, duszenia.
12. W swojej diecie uwzględniaj produkty o niskim indeksie glikemicznym
13. Pamiętaj o włączaniu aktywności fizycznej dopasowanej do Twojego stanu zdrowia.



Talerz zdrowego żywienia



Przykładowe posiłki:

Śniadanie: kanapka z pełnoziarnistego pieczywa z pastą z tuńczyka i warzywami

- pieczywo pełnoziarniste
- tuńczyk
- serek śmietankowy
- papryka, ogórek, rzodkiewka

II śniadanie: jogurt naturalny z owocami, płatkami i masłem orzechowym

- jogurt naturalny
- maliny mrożone
- płatki owsiane
- masło orzechowe 100%

Obiad: kasza pęczak z pieczonym filetem piersi kurczaka z pesto + surówka z czerwonej kapusty

- kasza pęczak
- filet z piersi kurczaka
- pesto
- czerwona kapusta

Kolacja: sałatka z mozzarellą light w sosie jogurtowo-czosnkowym

- sałata
- mozzarella light
- pomidor
- papryka
- ogórek
- jogurt naturalny skyr
- czosnek

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Produkty zbożowe	Chleb żytni, graham, razowy, ryż brązowy, kasze gruboziarniste, np. gryczana, pęczak, makaron pełnoziarnisty, makaron z mąki durum (semolina).	Chleb pszenny, chleb na miodzie i wypieki z dodatkiem cukru, bułki pszenne, maślane, biszkopty z cukrem, drożdżówki, ciasta kruche, kluski francuskie, biszkopty na jajach, groszek ptysiowy, makaron pszenny z mąki oczyszczonej, ryż biały.
Produkty mleczne	Naturalne fermentowane, np. kefir, jogurt, maślanka, ser twarogowy chudy, naturalne chude serki homogenizowane, mleko < 2% tłuszczu.	Mleko i przetwory > 2% tłuszczu, napoje mleczne słodzone cukrem, miodem, dżemem, z dużą ilością owoców, tłuste sery podpuszczkowe (żółte, pleśniowe, topione), ser twarogowy tłusty.
Mięso, drób, wędliny, ryby, jaja	Chude mięso z kurczaka, indyka (piersi), cielęcina, młoda wołowina, królik, ryby, chude wędliny, polędwica, wędliny drobiowe, jaja.	Mięsa tłuste, np. baranina, wieprzowina, wołowina, konina, podroby, gęsi, kaczki, tłuste części kurczaka (udka, skrzydełka), tłuste wędliny, np. kaszanka, parówki, konserwy mięsne, pasztetowa, salceson, pasztety.
Tłuszcze	Oleje (np. rzepakowy, słonecznikowy, sojowy, lniany, z pestek winogron), oliwa z oliwek, margaryny miękkie wysokogatunkowe.	Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, olej kokosowy, masło, śmietany.
Warzywa	Wszystkie świeże i mrożone – nierozgotowane.	Sałatki i surówki tłuste, z dodatkiem dużej ilości śmietany, majonezu, cukru, frytki, ziemniaki smażone na maśle, smalcu lub margarynie.
Owoce	Świeże i mrożone, nieprzejrzałe owoce (banany, winogrona, owoce suszone i dżemy niskosłodzone w ograniczonej ilości).	Owoce w syropach, kompoty z cukrem, galaretki ze śmietaną, owoce kandyzowane, dżemy wysokosłodzone.
Zupy	Wywary warzywne, chude wywary mięsne, zaprawiane chudym mlekiem lub jogurtem naturalnym	Esencjonalne wywary na tłustych mięsach, kościach, zagęszczone zasmażkami, zaprawiane śmietaną, owocowe z cukrem.
Desery	Kisiele, galaretki, budynie na chudym mleku, sorbety, sałatki owocowe.	Kremy, torty, marmolady, wszystkie desery z cukrem, z dużą ilością tłuszczu, pączki, faworki, chałwa, czekolada, lody, budynie na pełnym mleku, orzechy kokosowe, orzechy solone.
Napoje	Woda mineralna, herbata i kawa bez cukru, kawa zbożowa, soki z warzyw (soki owocowe sporadycznie, w ograniczonych ilościach).	Napoje typu coca-cola, gazowane, słodzone cukrem, napoje alkoholowe, owocowe, lemoniada.
Przyprawy	Pieprz, zioła, przyprawy korzenne, musztarda.	Cukier, miód, glukoza, fruktoza, syrop z agawy, syrop klonowy, syrop daktylowy.



Czym jest **indeks glikemiczny**?

Indeks glikemiczny określa wzrost stężenia glukozy we krwi po spożyciu produktu. Produkty o wysokim indeksie glikemicznym szybciej ulegają strawieniu, co powoduje gwałtowny wzrost, a następnie szybki spadek stężenia glukozy we krwi.

Produkty o niskim i średnim indeksie glikemicznym nie powodują tak dużych wahań glikemii.

Indeks glikemiczny:

- niski – poniżej 55;
- średni – 55-70;
- wysoki – powyżej 70.

Na zmniejszenie wahań glukozy we krwi po posiłku możemy wpływać poprzez przygotowywanie i odpowiednie spożywanie posiłków, wykorzystując poniższe rady:

1. Nie rozgotowuj produktów, staraj się gotować al dente (np. makaronów).
2. Stosuj jak najmniejsze rozdrobnienie posiłków/produktów (np. jogurt z owocami i płatkami będzie lepszym wyborem niż te same produkty w formie koktajlu).
3. Pamiętaj, o tym, aby stosować dodatek produktów będących źródłem białka/tłuszczu (np. skyr, orzechy) do posiłków będących źródłem węglowodanów.
4. Zjadaj najpierw warzywa nieskrobiowe (np. ogórek, pomidor, papryka, sałata, szpinak, jarmuż, cukinia), później dodatek białkowy (np. mięso, jaja, ryby), a na końcu dodatek skrobiowy (np. ziemniaki, makaron, ryż).
5. Dbaj o to, aby porcja węglowodanów w posiłku (np. kaszy, ryżu, ziemniaków, pieczywa, makaronu) nie była zbyt duża.

Przygotowała:

mgr Kinga Wysocka dietetyk