

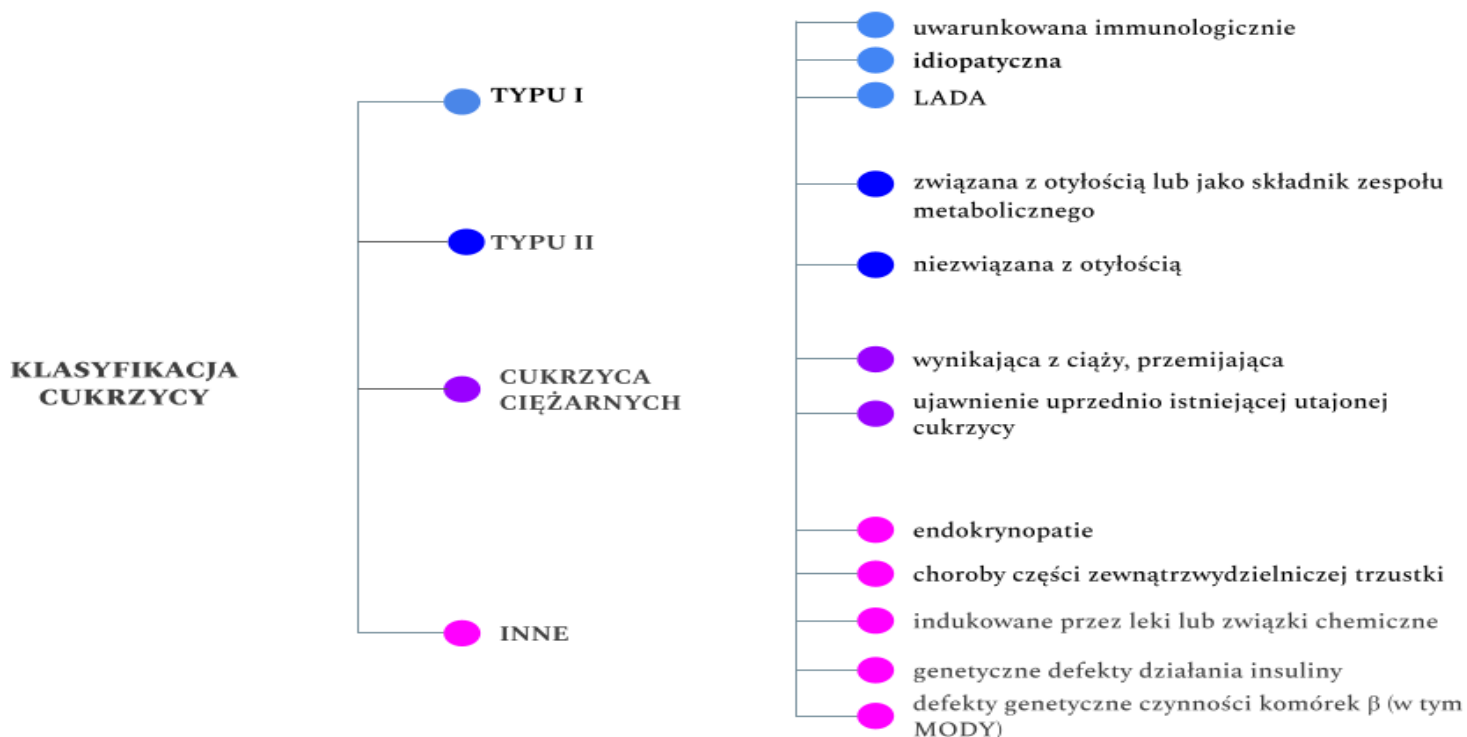


5 Wojskowy Szpital Kliniczny
z Polikliniką SPZOZ w Krakowie
im. gen. bryg. prof. dr hab. med. Mariana Garlickiego

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W CUKRZYCY TYPU II

Cukrzyca należy do chorób metabolicznych charakteryzujących się hiperglikemią, wynikającą z defektu wydzielania i/lub działania insuliny. Przewlekła hiperglikemia w cukrzycy wiąże się z uszkodzeniem i zaburzeniem czynnościowym oraz niewydolnością różnych narządów, takich jak: narząd wzroku, nerek, układu moczowego, serca, naczyń krwionośnych.

Pamiętaj, że właściwe odżywianie odgrywa fundamentalną rolę na wszystkich etapach diagnozy cukrzycy. Zarówno u pacjentów z zaburzeniami gospodarki węglowodanowej (tzw. stan przedcukrzycowy), jak i u pacjentów z diagnozą cukrzycy, wymagających podawania leków doustnych lub insuliny.



5 WOJSKOWY SZPITAL KLINICZNY Z POLIKLINIKĄ
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W KRAKOWIE
30-901 KRAKÓW, UL. WROCŁAWSKA 1-3
<https://5wszk.com.pl/strona/1181-zalecenia-zywieniowe>

Zalecenia żywieniowe:

W cukrzycy stosować należy dietę z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych.

Spożywaj posiłki o regularnych porach (3-5 posiłków, co 4 - 5 godziny). Kontroluj wielkość porcji spożywanych posiłków.

Ogranicz żywność zawierającą łatwo przyswajalne węglowodany, w tym cukry dodane. Wybieraj produkty o niskim indeksie glikemicznym (<50).

Ogranicz jedzenie wieczorne i nocne – większą część posiłków spożyj w pierwszej połowie dnia.

Warzywa spożywaj w każdym posiłku (minimum 4 razy w ciągu dnia) najlepiej w formie surowej.

Owoce spożywaj z umiarem (2-3 porcje dziennie).

Ogranicz spożycie soli do 5g = 1 łyżeczki dziennie.

Wypij dziennie 1,5-2 litry wody mineralnej.

Wyklucz całkowicie spożywanie alkoholu, który ogranicza uwalnianie glukozy z wątroby, przez co wzrasta ryzyko niedocukrzenia (hipoglikemii).

Nie pomijaj śniadania. Kolację zjedz 3-4 godziny przed snem.

Unikaj przejadania się i podjadania między wyznaczonymi porami posiłków.

Posiłki spożywaj w spokojnej atmosferze pozwalającej na dokładne przeżuwanie kęsów pożywienia – sytość pojawia się dopiero po około 30 minutach od zakończenia jedzenia.

Unikaj nadmiernego spożywania tłuszczu i cukru w postaci tłustych mięs, pełnotłustych produktów mlecznych, słodczy.

Komponuj posiłki tak, aby około połowę talerza podczas każdego posiłku zajmowały warzywa.

Wybieraj chude mięsa i wędliny.

Minimum 2 razy w tygodniu mięso zastąp rybami, a minimum raz w tygodniu nasionami roślin strączkowych.

Tłuszcze spożywaj w postaci surowej, jako np. dodatek do surówek.

Unikaj smażenia, dobrym źródłem tłuszczów są: oleje roślinne, orzechy, nasiona, pestki, awokado.

Pamiętaj, że spadek masy ciała powinien być stopniowy i łagodny. Zbyt szybka utrata masy ciała może prowadzić do pogorszenia samopoczucia i utraty motywacji, a tym samym ponownego przytycia (tzw. efekt jo-jo). Sposób żywienia w czasie odchudzania powinien być różnorodny, a dieta ma dostarczać wszystkich składników odżywczych w odpowiednich ilościach.



5 WOJSKOWY SZPITAL KLINICZNY Z POLIKLINIKĄ
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W KRAKOWIE
30-901 KRAKÓW, UL. WROCŁAWSKA 1-3
<https://5wszk.com.pl/strona/1181-zalecenia-zywieniowe>

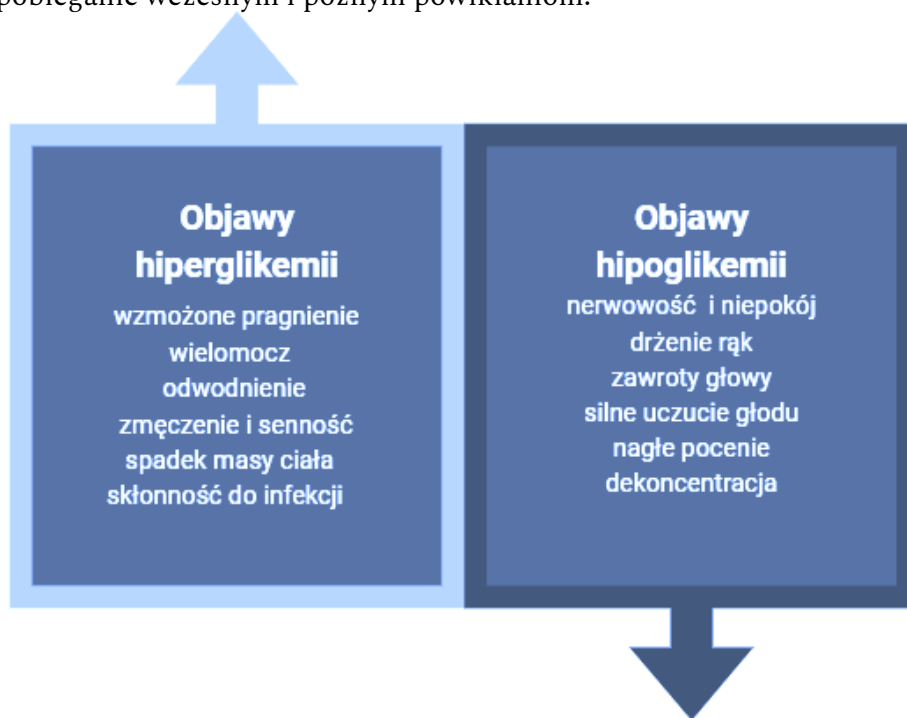
Unikaj przejadania. Jedz powoli.

Wyznacz realistyczny cel, możliwy do wykonania.

Prowadź samokontrolę za pomocą dzienniczka żywieniowego i w razie potrzeby, skonsultuj się z dietetykiem klinicznym.

Stosowanie diety w leczeniu cukrzycy ma kilka celów:

- Uzyskanie optymalnej kontroli glikemii celem redukcji rozwoju ostrych i przewlekłych powikłań cukrzycy
- Uzyskanie i utrzymanie należyj masy ciała. Utrzymanie optymalnego stężenia lipidów i lipoprotein w surowicy krwi (cholesterol całkowity, frakcja LDL cholesterolu, frakcja HDL cholesterolu, trójglicerydy).
- Utrzymywanie optymalnych wartości ciśnienia tętniczego krwi w celu redukcji ryzyka chorób naczyń.
- Dostarczanie zalecanej ilości energii i wszystkich niezbędnych składników odżywczych.
- Zapobieganie wczesnym i późnym powikłaniom.



W diecie niezwykle istotny jest błonnik 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.

Nieodłączną częścią zdrowego trybu życia jest wysiłek fizyczny:

Aktywność fizyczna poprawia insulino-wrażliwość, czyli skuteczność działania insuliny, co w efekcie obniża poziom glukozy.

Należy zrezygnować z jeżdżenia autobusem na rzecz jazdy rowerem, wybierać spacerów zamiast jazdy samochodem, zapisać się na zorganizowane zajęcia. Ogółem: zwiększyć spontaniczną aktywność fizyczną na co dzień.

Rodzaj i intensywność ćwiczeń powinny być dostosowane do indywidualnych potrzeb, możliwości i upodobań.

Rekomendowane sposoby przygotowywania potraw:

- gotowanie w wodzie i na parze,
- pieczenie w rękawie, folii aluminiowej, pergaminie lub naczyniu żaroodpornym,
- duszenie.

Produkty i potrawy zalecane, zalecane w ograniczonej ilości i przeciwwskazane

PRODUKTY I POTRAWY	DOZWOLONE	DOZWOLONE W OGRANICZONEJ ILOŚCI	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	Pieczywo razowe, żytnie z dodatkiem otrąb i nasion, typu graham. Grube kasze (pęczak, gryczana, jaglana). Makarony	Pumpernikiel. Kasze drobne (jaglana, manna)	Pieczywo pszenne, pieczywo z dodatkiem miodu lub karmelu, mąka pszenna. Rozgotowane: kasza, ryż, makaron pszenny,



**5 WOJSKOWY SZPITAL KLINICZNY Z POLIKLINIKĄ
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W KRAKOWIE
30-901 KRAKÓW, UL. WROCŁAWSKA 1-3
<https://5wszk.com.pl/strona/1181-zalecenia-zywieniowe>**

	z mąki razowej al dente. Ryż brązowy, paraboiled. Płatki owsiane górskie, otręby owsiane, gryczane		ryżowy. Błyskawiczne płatki śniadaniowe, kukurydziane (produkty rozgotowane powodują szybki wzrost glikemii poposiłkowej)
Warzywa	Warzywa surowe i blanszowane, pomidory, ogórki świeże i kiszane, rzodkiewka, sałata zielona, brokuły, brukselka, cukinia, cykorcia, fasolka szparagowa, kalafior, kapusty (biała, czerwona), kapusta pekińska, papryka, pory, szparagi, koperek, zielona pietruszka, kabaczek, szczypiorek, natka pietruszki, seler naciowy	Buraki, marchew, seler, pietruszka (korzeń)	Warzywa rozgotowane, buraki zasmażane, marchewka oprószana mąką (wysoki indeks glikemiczny), warzywa z puszki (zawierają dużo soli)
Owoce	Owoce jagodowe, owoce cytrusowe, kiwi, jabłka, truskawki, wiśnie, brzoskwinie, morele, nektarynki, agrest. Lekko niedojrzałe	Śliwki	Banany, winogrona, owoce z puszki i owoce bardzo dojrzałe, owoce suszone. Owoce przejrzałe, blendowane, w postaci musów
Ziemniaki	Ziemniaki gotowane, podawane w całości		Frytki, ziemniaki smażone, puree (rozgotowane powodują szybki wzrost glikemii)



			poposiłkowej). Placki, kluski, kopytka
Mleko i produkty mleczne	Sery twarogowe chude i półtłuste, ziarniste, chudy serek homogenizowany, jogurty naturalne, kefir, maślanka, zsiadłe mleko	Mleko, sery żółte o obniżonej zawartości tłuszczu	Mleko tłuste, skondensowane, zabielać do kawy, śmietana. Sery: tłuste, do smarowania typu fromage, śmietankowe, dojrzewające, podpuszczkowe, sery topione, słodzone desery mleczne, śmietana, jogurty owocowe
Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory	Groch, fasola, soczewica, bób		
Mięso, wędliny, ryby, owoce morza, jaja	Mięso chude: cielęcina, indyk, kurczak, wołowina, królik, dziczyzna. Wędliny chude: szynka wołowa, drobiowa, polędwica drobiowa	Chudy schab, polędwica wołowa. Kabanos drobiowy	Tłuste gatunki mięsa: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki. Wszystkie podroby, tłuste, drobno mielone, salami, pasztety, pasztetowa, parówki, boczek, kiełbasy tłuste
Ryby, owoce morza	Ryby gotowane/ pieczone: dorsz, flądra, mintaj, morszczuk, pstrąg strumieniowy, sandacz, sola, szczupak	Tłuste ryby: łosoś, śledź, makrela, węgorz, halibut	Ryby smażone na maśle, panierowane, krewetki, kawior, kalmary, małże, jajecznica na maśle, boczku, słoninie, smalcu, konserwy, ryby w oleju, śledzie, panga
	Do 5 całych jaj/tydzień, przy zaburzeniach lipidowych same białka.		Jajecznica na maśle, boczku, słoninie,



Jaja	Jajka gotowane, omlety, jajecznice na dozwolonym tłuszczu		smalcu.
Tłuszcze	Roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy (można spożywać na surowo i poddawać obróbce termicznej), olej lniany	Oleje: słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, z pestek winogron (zaleca się spożywać na surowo), margaryny miękkie o obniżonej zawartości tłuszczu	Masło, słonina, smalec, margaryny utwardzane
Cukier, słodczyce i desery	Ograniczyć ogółem	Dżemy i konfitury bez cukru, przeciery owocowe, kompoty, kisiele bez cukru, gorzka czekolada min. 70% kakao, budynie bez dodatku cukru, biszkopty z białek, ciasta drożdżowe bez dodatku cukru	Miód, słodczyce zawierające tłuszcz: ciasta z masami, czekolada mleczna lub owocowa, batony, wafelki z nadzieniem, chałwa i desery tłuste, faworki, ciasta francuskie, torty, ciasta smaźone, piaskowe, kruche, serniki
Nasiona, pestki, orzechy, i ich przetwory		W ograniczonych ilościach, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, migdały, nasiona słonecznika, dyni, siemię lniane, nasiona chia. Masła orzechowe	Orzechy z solą, w polewach czekoladowych



		100%	
Zupy	Zupy czyste, jarzynowe, na wywarach warzywnych	Zupy na chudych wywarach mięsnych, podprawiane jogurtem lub chudym mlekiem	Zupy podprawiane zasmażkami i śmietaną, na wywarach z kości
Potrawy mięsne i rybne	Gotowane, duszone, pieczone w folii lub pergaminie	Mięso smażone bez panierki, w niewielkiej ilości tłuszczu	Mięsa panierowane, smażone w głębokim tłuszczu
Potrawy z mąki i kaszy	Kasze grube gotowane na sypko	Zacierki i kluski, pierogi z mąki razowej, naleśniki z mąki razowej	Smażone, kluski francuskie, rozgotowane potrawy z mąki, pierogi leniwe, pyzy, naleśniki
Sosy	Sosy do sałatek na bazie soku z cytryny, niewielkiej ilości oleju lub jogurtu i ziół	Tzw. „sosy własne” o smaku łagodnym nie podprawiane mąką	Ostre, na zasmażkach, zaprawiane śmietaną, masłem, żółtkiem, na tłustych wywarach mięsnych
Napoje	Woda mineralna niegazowana lub gazowana, herbata (owocowa, zielona, czarna, biała) bez cukru, kawa bez cukru, soki warzywne, herbata owocowa (bez cukru), napary ziołowe	Słaba kawa naturalna z mlekiem bez cukru, koktajl mleczno owocowy bez cukru	Wszystkie napoje słodzone cukrem, napoje alkoholowe, soki owocowe z dodatkiem cukru, napoje gazowane, mocna kawa, kakao naturalne, soki owocowe
Przyprawy	Wszystkie naturalne	Sól (MAKSYMALNIE 1 ŁYŻECZKA NA DOBĘ), przyprawy ostre np. chili	Majonez, kostki rosółowe, gotowe sosy (zawierają dużo soli), ocet, produkty typu instant, mieszanki przypraw
Inne	Grzyby		



5 WOJSKOWY SZPITAL KLINICZNY Z POLIKLINIKĄ
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W KRAKOWIE
30-901 KRAKÓW, UL. WROCŁAWSKA 1-3
<https://5wszk.com.pl/strona/1181-zalecenia-zywieniowe>