

## Zalecenia żywieniowe w cukrzycy

Cukrzyca należy do chorób metabolicznych. Charakteryzuje się podwyższonym poziomem glukozy we krwi. Może on wynikać z defektu produkcji lub działania insuliny wydzielanej przez komórki trzustki.

### Najważniejsze zasady diety:

1. Każda osoba chora na cukrzycę powinna dbać o prawidłową masę ciała, co może zmniejszyć ryzyko powikłań cukrzycowych.
2. Posiłki należy spożywać w małych ilościach, ale za to często (5-7 na dobę). Bardzo ważne jest, aby posiłki były zjadane zawsze o tej samej porze.
3. Zaplanuj swoje posiłki tak, żeby były zrównoważone pod względem wartości odżywczych. Sięgaj po rozmaite potrawy z następujących grup: produkty z ziarna, owoce, mleko i jego przetwory, warzywa, chude mięso (kurczak, indyk, cielęcina, chuda wołowina) tłuszcze roślinne nieutwardzone (oliwa z oliwek, olej rzepakowy).
4. Jeżeli odczuwasz głód pomiędzy posiłkami, zjedz zdrową przekąskę w 2 godziny po poprzednim posiłku, na przykład świeży owoc, jogurt naturalny, garść orzechów, czy kilka pełnoziarnistych krakersów.
5. Jedz więcej pokarmów zawierających duże ilości błonnika, takich jak świeże owoce, warzywa, produkty pełnoziarniste, np. płatki owsiane, brązowy ryż, pieczywo pełnoziarniste, soczewica i fasola. Pokarmy bogate w błonnik na dłużej zaspokajają głód, a także mogą pomóc obniżyć poziom glukozy i cholesterolu we krwi.
6. Częściej sięgaj po pokarmy niskotłuszczowe. Należy odkroić cały widoczny tłuszcz z drobiu, wołowiny czy wieprzowiny; usuwaj skórę z kurczaka.
7. Naucz się gotować bez tłuszczu. Zamiast smażyć - piecz albo gotuj w wodzie czy na parze. Smaż na patelniach z powłoką zapobiegającą przywieraniu. Naczynia do pieczenia spryskuj lekko olejem zamiast polewać je tłuszczem.
8. Używaj mniej cukru, zarówno białego jak i brązowego, a także mniej miodu, syropów i dżemów. Spożywaj mniej słodczy - zostaw je sobie tylko na specjalne okazje. Pamiętaj, że im więcej cukru spożyjesz, tym wyższy będziesz mieć poziom glukozy we krwi.

Produkty i potrawy	Zalecane	Dozwolone w ograniczonych ilościach	Niewskazane
<b>Produkty zbożowe</b>	<p>pieczywo razowe, żytnie z dodatkiem otrąb i nasion, typu graham, chleb chrupki, grube kasze: pęczak, gryczana, jaglana, grube makarony z mąki razowej, ryż brązowy, płatki owsiane</p>	<p>pumpernikiel, kasze drobne</p>	<p>pieczywo pszenne, pieczywo z dodatkiem miodu lub karmelu, mąka pszenna, rozgotowane: kasza, ryż, makaron, błyskawiczne płatki śniadaniowe, (produkty rozgotowane powodują szybki wzrost glikemii poposiłkowej)</p>
<p><b>Warzywa (ok. 500g/dobę)</b></p> <p><b>Owoce (200-300g/dobę)</b></p>	<p>pomidory, ogórki świeże i kiszone, rzodkiewka, sałata zielona, brokuły, brukselka, cukinia, cykorja, fasolka szparagowa, kalafior, kapusty, kapusta pekińska, papryka, pory, szparagi, koperek, zielona pietruszka, kabaczek, szczypiorek, natka pietruszki, seler naciowy, grzyby owoce jagodowe, owoce cytrusowe, kiwi, jabłka, truskawki, wiśnie, brzoskwinie, morele, nektarynki</p>	<p>buraki, marchew, seler, pietruszka (korzeń) groch, fasola, soczewica, bób ziemniaki krótko gotowane na parze lub w wodzie, podawane w całości śliwki, gruszki</p>	<p>warzywa rozgotowane buraki zasmażane, marchew oprószana (wysoki indeks glikemiczny), warzywa z puszek (zawierają dużo soli) frytki, ziemniaki puree (rozgotowane powodują szybki wzrost glikemii poposiłkowej) banany, winogrona owoce z puszek i owoce bardzo dojrzałe, owoce suszone</p>
<b>Mleko i produkty mleczne</b>	<p>sery twarogowe: chude, ziarniste o obniżonej zawartości tłuszczu</p>	<p>mleko o obniżonej zawartości tłuszczu i mleczne napoje fermentowane: jogurty naturalne, kefir, maślanka – 1 szklanka dziennie, sery twarogowe półtłuste, odtłuszczone serki homogenizowane, sery żółte o obniżonej zawartości tłuszczu</p>	<p>mleko tłuste, skondensowane, zabielać do kawy, śmietana sery: tłuste, do smarowania typu „fromage”, śmietankowe, dojrzewające, podpuszczkowe, sery topione, słodzone desery mleczne</p>

<p><b>Mięso, wędliny, ryby i owoce morza, jaja</b></p>	<p>mięso chude: cielęcina, indyk, kurczak, konina, wołowina, królik, dziczyzna wędliny chude: szynka wołowa, drobiowa, polędwica drobiowa ryby świeże: dorsz, flądra, mintaj, morszczuk, pstrąg strumieniowy, sandacz, sola, szczupak białko jaja</p>	<p>chudy schab, polędwica polędwica wołowa, kabanos drobiowy konserwy rybne, ryby ze skórą, w oleju, łosoś, śledź, makrela, węgorz, halibut, ryby wędzone żółtko jaja (2x w tygodniu) całe jajo do potraw</p>	<p>tłuste gatunki mięsa: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, wszystkie podroby tłuste, drobno mielone, salami, pasztety, pasztetowa, parówki, boczek, kielbasy tłuste ryby smażone na maśle, panierowane, krewetki, kawior, kalmary, małże jajecznic na maśle, boczku, słoninie, smalcu</p>
<p><b>Tłuszcze</b></p>	<p>roślinne, oliwa z oliwek, olej rzepakowy (można spożywać na surowo i poddawać obróbce termicznej)</p>	<p>oleje: słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, z pestek winogron (zaleca się spożywać na surowo), margaryny miękkie o obniżonej zawartości tłuszczu</p>	<p>masło, słonina, smalec, margaryny twarde</p>
<p><b>Cukier i słodczyce</b></p>		<p>dżemy i konfitury bez cukru, przeciery owocowe, kompoty, galaretki, kisiele bez cukru, gorzka czekolada</p>	<p>miód, słodczyce zawierające tłuszcz: ciasta z masami, czekolada mleczna lub owocowa, batony, wafelki z nadzieniem, chałwa i desery tłuste</p>
<p><b>Przyprawy</b></p>	<p>łagodne: sok z cytryny, koperek, zielona pietruszka, kminek, cynamon, wanilia, majeranek, oregano, bazylija, przyprawy korzenne</p>	<p>sól, przyprawy ostre np. chili</p>	<p>majonez, kostki rosółowe, gotowe sosy (zawierają dużo soli), ocet</p>
<p><b>Zupy</b></p>	<p>zupy czyste, jarzynowe, na wywarach warzywnych</p>	<p>zupy na chudych wywarach mięsnych, podprawiane jogurtem lub odtłuszczonym mlekiem</p>	<p>zupy podprawiane zasmażkami i śmietaną, na wywarach z kości</p>
<p><b>Potrawy mięsne i rybne</b></p>	<p>Gotowane, duszone, pieczone w folii lub pergaminie</p>	<p>mięso (soute) smażone w niewielkiej ilości tłuszczu</p>	<p>mięsa panierowane, smażone w głębokim tłuszczu</p>

<b>Potrawy z mąki i kaszy</b>	kasze grube gotowane na sypko	zacierki i kluski kładzione, pierogi z mąki razowej	smażone, kluski francuskie, rozgotowane potrawy z mąk
<b>Sosy</b>	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
<b>Desery</b>	sałatki owocowe, musy i galaretki owocowe bez dodatku cukru	kisiele, budynie bez dodatku cukru, orzechy włoskie, laskowe, migdały, pestki słonecznika, pestki dyni (do 30g dziennie), biszkopty z białek, ciasta drożdżowe bez dodatku cukru	faworki, ciasta francuskie, torty, ciasta smażone piaskowe, kruche, serniki
<b>Napoje</b>	woda mineralna, słaba herbata, kawa filtrowana lub rozpuszczalna, soki warzywne	mleko odtłuszczone, kawa zbożowa, świeże soki owocowe bez dodatku cukru	napoje alkoholowe, soki owocowe z dodatkiem cukru, napoje gazowane

Opracowała **Magdalena Pietras** - Dietetyk Samodzielnego Szpitala Wojewódzkiego im. Mikołaja Kopernika w Piotrkowie Trybunalskim  
 kopiowanie i rozpowszechnianie bez podania autora i źródła - zabronione