

Zalecenia żywieniowe w cukrzycy typu II i insulinooporności

Dieta przeznaczona jest dla osób:

- ➔ z cukrzycą
- ➔ z insulinoopornością
- ➔ z nieprawidłową tolerancją glukozy
- ➔ z hipertriglicerydemią

Celem diety jest:

- ➔ uzyskanie i utrzymanie optymalnego poziomu glukozy w surowicy krwi
- ➔ obniżenie poziomu insuliny
- ➔ obniżenie poziomu trójglicerydów

Podstawowe zalecenia żywieniowe

- **Pacjenci z cukrzycą powinni spożywać 4-6 posiłków dziennie, w regularnych odstępach czasu**, co 3-3,5 godziny. **Liczba i odstępy między posiłkami u pacjentów z insulinoopornością** będą zależą od wahań glukozy i insuliny - ustalane są indywidualnie. Należy eliminować podjadanie między posiłkami.
- **Głównym źródłem węglowodanów w diecie powinny być produkty zbożowe z pełnego przemiału** (lista produktów w tabeli). Należy wybierać produkty o niskim indeksie glikemicznym (IG<55). Produkty węglowodanowe nie powinny być spożywane samodzielnie, do każdego posiłku należy włączyć produkty białkowe (nabiał naturalny/mięso/ryby/jaja) lub tłuszczowe (pochodzenia roślinnego - oleje/orzechy/nasiona/pestki).
- **Warzywa lub owoce** należy spożywać do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie - do gramatury nie wliczane są ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw - należy podawać przynajmniej 3-4 porcje warzyw o dużej zawartości błonnika; większość warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej. Zaleca się wybieranie owoców mniej dojrzałych ze względu na mniejszą zawartość cukru oraz o niskim IG.
- **Mleko i przetwory mleczne**, powinny być spożywane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia.
- **Ryby** należy spożywać 2 razy w tygodniu (w tym minimum 1 raz tłusta).
- **Produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone** (orzechy/oleje roślinne/nasiona roślin oleistych/ awokado) powinny się znaleźć w co najmniej 2 posiłkach w ciągu dnia.



Stosowane techniki kulinarne: gotowanie tradycyjne lub na parze; duszenie; pieczenie bez dodatku tłuszczu lub z małą ilością tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych; grillowanie - bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym; potrawy smażone należy ograniczyć do 2 razy w tygodniu; dozwolone jest lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego bez panierki.

Produkty/substancje wspierające prawidłową gospodarkę węglowodanową:

- cynamon
- imbir
- czarnuszka
- kawa czarna
- pokrzywa

Sposoby na obniżenie indeksu glikemicznego:

- gotowanie produktów zbożowych al dente
- gotowanie warzyw na parze
- dodawanie do węglowodanów tłuszczu, błonnika pokarmowego lub białka, aby spowolnić wchłanianie glukozy
- wybieranie mniej dojrzałych owoców



Zalecenia żywieniowe w cukrzycy typu II i insulinooporności

Grupa produktów spożywczych	Produkty zalecane	Produkty podlegające znacznemu ograniczeniu/okazjonalne
Produkty zbożowe	wszystkie maki pełnoziarniste; pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np. żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren; pieczywo żytnie i mieszane; pieczywo o obniżonym IG; kasze średnio- i gruboziarniste; gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur; kasza jaglana (w umiarkowanych ilościach); płatki naturalne gotowane al dente, np. owsiane, gryczane, jęczmienne, pszenne, ryżowe, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego; makarony, np. razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z maki durum (gotowane „al dente”); ryż brązowy, ryż basmati; potrawy mączne przede wszystkim z maki pełnoziarnistej, np. pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach); otręby, np. owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe	białe pieczywo pszenne, pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu; kasze drobnoziarniste (manna, kukurydziana); płatki błyskawiczne, wafle ryżowe; ryż biały; potrawy mączne, np. pierogi, kopytka, kluski; produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np. paczki, faworki, racuchy; płatki ryżowe, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe
Warzywa i przetwory	warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone	warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; gotowana marchew, gotowane buraki, dynia na ciepło, kukurydza
Ziemniaki Bataty	ziemniaki, bataty w ograniczonej ilości ze względu na wysoki indeks glikemiczny	ziemniaki smażone (frytki, talarki); ziemniaki puree; puree w proszku; pieczone bataty
Owoce i przetwory	owoce mniej dojrzałe; owoce o IG ≤55; owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone; musy owocowe bez dodatku cukru; przetwory owocowe niskosłodzone, np. dżemy (w ograniczonych ilościach)	owoce o IG >55; owoce w syropach cukrowych; owoce kandyzowane; przetwory owocowe wysokosłodzone; owoce suszone
Nasiona roślin strączkowych	wszystkie nasiona roślin strączkowych; produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli; niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, hummus	produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli; bób, w tym gotowany
Nasiona, pestki, orzechy	wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, siemienia lniane; „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach)	orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze; „masło orzechowe” solone
Mięso i przetwory mięsne	z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np. poledwica, schab, szynka; chude gatunki wędlin niemięlnych: drobiowych, wieprzowych, wołowych; pieczone pasztety z chudego mięsa; chude gatunki kiełbas; galaretki drobiowe	z dużą zawartością tłuszczu, np. tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu; mięsa panierowane; tłuste wędliny, np. baleron, boczek; tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele; tłuste pasztety; wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); mięsa surowe np. tatar
Ryby i przetwory rybne	wszystkie ryby morskie i słodkowodne gotowane i pieczone; konserwy rybne (w ograniczonych ilościach); ryby wędzone (w ograniczonych ilościach)	ryby smażone na dużej ilości tłuszczu; ryby panierowane i w cieście; ryby surowe
Jaja i potrawy z jaj	gotowane; jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu; omlety, kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu	jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie
Mleko i produkty mleczne	mleko (1,5-2%) i sery twarogowe chude lub półtłuste; napoje mleczne naturalne fermentowane – bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka); sery podpuszczkowe o zmniejszonej zawartości tłuszczu (w ograniczonych ilościach)	mleko i sery twarogowe tłuste; mleko skondensowane; słodzone napoje mleczne; jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru; tłuste sery podpuszczkowe; tłusta śmietana
Tłuszcze	oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek, olej lniany, słonecznikowy; masło (w ograniczonych ilościach); miękka margaryna (w ograniczonych ilościach); majonez typu light (w ograniczonych ilościach, sporadycznie, jako dodatek)	tłuszcze zwierzęce, np. masło, smalec wieprzowy, łyż wołowy, słonina; twarde margaryny; masło klarowane; tłuszcz kokosowy i palmowy; „masło kokosowe”; frytura smaźalnicza
Desery	budyń (bez dodatku cukru); galaretka (bez dodatku cukru); kisiel (bez dodatku cukru); sałatki owocowe z dodatkiem nabiału naturalnego lub orzechów/nasion/gorzkiej czekolady/masła orzechowego; ciasta i ciastka z mąk z pełnego przemiału; czekolada gorzka z dużą zawartością (>80%) kakao	słodzycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu; torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną; ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu; ciasto francuskie i półfrancuskie; wyroby czekoladopodobne
Napoje	woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla; herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa, z liści morwy; napary ziołowe – słabe napary; kawa naturalna, kawa zbożowa; bawarka; kakao naturalne (bez dodatku cukru); soki warzywne bez dodatku cukru	napoje wysokosłodzone; nektary owocowe; wody smakowe z dodatkiem cukru; napoje energetyzujące; napoje alkoholowe, soki owocowe
Przyprawy	wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne; sól (nie więcej niż 5g dziennie tj. płaska łyżeczka od herbaty) musztarda, chrzan, w ograniczonej ilości ketchup o obniżonej zawartości cukru	gotowe mieszanki przyprawowe z dodatkiem soli; kostki rosołowe i esencje bulionowe; gotowe bazy do zup i sosów; gotowe sosy sałatkowe i dressingi; przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej





TABELA INDEKSU GLIKEMICZNEGO

GRUPA PRODUKTÓW	NISKI IG (<55)	ŚREDNI IG (56 – 69)	WYSOKI IG (>70)
KASZE, ZIARNA ZBÓŻ	bulgur: 46 kasza gryczana gotowana 12 minut: 46 kasza jęczmienna (każdy rodzaj): 30 komosa ryżowa (quinoa) biała: 50 komosa ryżowa czerwona: 54 sorgo białe: 48	kasza kukurydziana: 68 kasza jaglana: 64 kuskus: 65 popcorn: 62 teff: 57	amarantus ekspandowany: 101 amarantus ugotowany: 92 pszenica ekspandowana: 80
PLATKI, OTRĘBY	otręby owsiane: 55	płatki jęczmienne: 69 płatki z otrąb pszennych: 63 płatki owsiane górskie got. na wodzie: 58	płatki z amarantusa: 106 płatki kukurydziane: 80 płatki pszenne: 73 płatki owsiane błyskawiczne: 82
MAKARONY	makaron durum razowy got. 10 min.: 55 makaron z fasoli: 39 makaron ryżowy: 51 makaron sojowy: 47	makaron durum gotowany 10 min.: 61 makaron gryczany: 59	makaron kukurydziany: 73
RYŻ		ryż Arborio (do risotto): 69 ryż basmati, biały: 60 ryż brązowy: 65 ryż biały długozianisty: 62 ryż parboiled gotowany 10 min.: 68	ryż czerwony: 76 ryż jaśminowy: 89 ryż parboiled gotowany 20 min.: 75 sticky rice (ryż kleisty): 87
PIECZYWO, WAFLE	chleb żytni na zakwasie: 48 chleb żytni razowy z ziarnami: 55 pieczywo pełnoziarniste: 54 pumpernikiel: 49	chleb biały bezglutenowy: 59 chleb chrupki żytni: 63 chleb gryczany: 67 chleb orkiszowy pełnoziarnisty: 63 pieczywo chrupkie wielozianiste Wasa: 67 wafle ryżowe naturalne: 59	chleb pszenny z białej maki: 73 pieczywo Wasa chrupkie Sport: 87 wafle ryżowe z popcornem: 93 wafle ryżowe 7 ziaren z dzikim ryżem: 83
ZIEMNIAKI, BATATY, PLANTANY	bataty gotowane: 46 ziemniaki ugotowane schłodzone: 49 plantany niedojrzałe gotowane: 39	chipsy ziemniaczane: 56 frytki: 64 plantany dojrzałe gotowane: 66	bataty pieczone: 88 bataty smażone: 72 ziemniaki gotowane: 73 ziemniaki pieczone: 83
OWOCE ŚWIEŻE	arbuz: 50 Banan niedojrzały: 31 Borówka amerykańska: 28 grejpfrut: 26 Gruszka mało dojrzała: 24 Gruszka dojrzała, miękka: 33 jabłko: 44 mango: 48 mandarynki: 52 morele: 34 nektarynki: 43 pomarańcza: 45 śliwki: 32 truskawki: 40 winogrona zielone: 54 wiśnie: 41	banan dojrzały: 57 kaki: 61 kiwi: 58 liczi: 57 melon: 60 winogrona ciemne: 59	ananas: 85 brzoskwinia: 76
PRZETWORY UWAGA: ZGODNIE Z PRAWEM SOKI NIE MOGĄ BYĆ DOSŁADZANE		rodzynki: 64 rodzynki sułtańskie: 56 żurawina suszona słodzona: 62 brzoskwinie w puszcze (z cukrem): 64	liczi w syropie: 79
ROŚLINY STRĄCZKOWE	Wszystkie strączki (poza wymienionymi w rubryce z wysokim i średnim indeksem glikemicznym) będą miały niski IG	bób mrożony: 63	bób gotowany: 79
WARZYWA ŚWIEŻE I GOTOWANE	marchew surowa: 16 marchew surowa starta: 39 pomidor surowy: 23 dynia piżmowa ugotowana: 51 kukurydza gotowana: 55 kukurydza mrożona, podgrzana: 48 marchew gotowana: 32 marchew pokrojona w kostkę i ugot.: 49 sok marchewkowy: 43 sok pomidorowy bez cukru: 23	burak: 64 Kukurydza z puszki: 60	
PRODUKTY MLECZNE I ZAMIENNIKI	jogurt grecki: 12 jogurt grecki z miodem: 36 jogurt naturalny bez cukru: 17 jogurt owocowy: 35 kefir niskotłuszczowy naturalny: 36 mleko pełnotłuste: 37	mleko słodzone zagęszczone: 61 kefir niskotłuszczowy truskawkowy: 60	
ROŚLINNE ZAMIENNIKI PRODUKTÓW MLECZNYCH	jogurt sojowy owocowy: 50 napój sojowy 1,5% tł.: 31 napój sojowy 3% tł.: 37	napój kokosowo-ryżowy: 68 napój owsiany: 69	napój ryżowy: 86
NAPOJE (Z WYJĄTKIEM SOKÓW OWOCOWYCH)	Allsport orange: 53 Schweppes: 54 woda kokosowa: 55	Coca-Cola: 63 Fanta: 68 Poweraid orange: 65 Solo lemon: 58	Isostar: 70 Pepsi: 72 Piwo: 104 Piwo 0% alk.: 80
SUBSTANCJE SŁODZĄCE	erytrytol/mannitol: 0 sorbitol/isomalt: 9 ksylitol: 8 laktoza: 46 miód: 47 syrop z agawy: 13	cukier: 65 golden syrop: 63	glukoza: 100 maltoza: 105

