

Należy pamiętać, że zalecenia są dobierane indywidualnie dla każdego pacjenta, dlatego nie należy przekazywać ich innym osobom.

Zalecenia żywieniowe diety w cukrzycy typu 2

Prawidłowe odżywianie jest jednym z elementów koniecznych do utrzymania dobrego stanu zdrowia pacjentów chorujących na cukrzycę. Terapię żywieniową należy stosować zarówno u pacjentów z zaburzoną gospodarką węglowodanową (stanem przedcukrzycowym) jak i u pacjentów ze zdiagnozowaną cukrzycą, wymagających podawania leków doustnych lub insuliny. Dieta powinna być indywidualnie dobrana do pacjenta

CELE LECZENIA DIETETYCZNEGO:

1. Dostarczenie odpowiedniej ilości energii oraz składników pokarmowych potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu
2. Osiągnięcie należnej masy ciała i utrzymanie jej na prawidłowym poziomie
3. Normalizacja wskaźników metabolicznych (glikemia, HbA1c, lipidy, inne)
4. Zapobieganie wczesnym i późnym powikłaniom cukrzycowym

ZASTOSOWANIE DIETY:

1. pacjenci ze zdiagnozowaną cukrzycą typu 2 drugiego
2. pacjenci ze stanem przedcukrzycowym (nieprawidłową glikemią na czczo lub nieprawidłową tolerancją glukozy)

ZALECENIA ŻYWIENIOWE:

- kaloryczność diety ustalana jest indywidualnie, składniki odżywcze powinny pokrywać zapotrzebowanie energetyczne w następujących proporcjach: węglowodany 45-50%, tłuszcze 30-35%, białka 15-20%
- należy stosować produkty spożywcze nieprzetworzone, bogate w błonnik: chleb z mąki z grubego przemiału, z dodatkiem otrąb i nasion, grube kasze, makaron z mąki razowej, ryż niełuskany, gruboziarniste kasze
- produktów skrobiowych i warzyw nie należy rozgotowywać, mają wówczas wysoki indeks glikemiczny (szybko podwyższają poziom cukru we krwi)
- w celu uzyskania niskiego indeksu glikemicznego, posiłek powinien zawierać węglowodany złożone, białko i tłuszcz
- należy ograniczyć produkty będące źródłem cukrów prostych: owoce, soki owocowe, mleko oraz produkty zawierające sacharozę: cukier, miód, dżemy słodczyce, słodzone napoje, ciasta, słodkie desery
- należy ograniczyć produkty bogate w tłuszcze pochodzenia zwierzęcego na korzyść tłuszczów roślinnych
- należy ograniczyć spożycie soli kuchennej
- posiłki należy spożywać w małej objętości, regularnie 4-5 razy dziennie
- dobór produktów uzależnia się od indywidualnej tolerancji, potrzeb i możliwości pacjenta

SPOSOBY PRZYGOTOWYWANIA POTRAW:

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

Opracował: Kinga Biernacka-Stefańska/dietetyk

PRODUKTY :

NAZWA	ZALECANE	ZALECANE W OGRANICZONEJ ILOŚĆ	NIEZALECANE
Produkty zbożowe	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	pumpernikiel, kasze drobne	pieczywo pszenne, pieczywo z dodatkiem miodu lub karmelu, mąka pszenna, rozgotowane: kasza, ryż, makaron, błyskawiczne płatki śniadaniowe, (produkty rozgotowane powodują szybki wzrost glikemii poposiłkowej)
Mleko i jego przetwory	sery twarogowe: chude, ziarniste o obniżonej zawartości tłuszczu	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	mleko tłuste, skondensowane, zabielać do kawy, śmietana sery: tłuste, do smarowania typu „fromage”, śmietankowe, dojrzewające, podpuszczkowe, sery topione, słodzone desery mleczne
Jaja	białko jaja	żółtko jaja (2x w tygodniu)	smażone w tradycyjny sposób (na smalcu, boczku itp.)
Mięso, wędliny, ryby i owoce morza	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	chudy schab, polędwica polędwica wołowa, kabanos drobiowy konserwy rybne, ryby ze skórą, w oleju, łosoś, śledź, makrela, węgorz, halibut, ryby wędzone	tłuste gatunki mięsa: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, wszystkie podroby tłuste, drobno mielone, salami, pasztety, pasztetowa, parówki, boczek, kiełbasy tłuste ryby smażone na maśle, panierowane, krewetki, kawior, kalmary, małże
Tłuszcze	roślinne, oliwa z oliwek, olej	oleje: słonecznikowy, sojowy, kukurydziany,	masło, słonina, smalec, margaryny twarde

Opracował: Kinga Biernacka-Stefańska/dietetyk

	rzepakowy (można spożywać na surowo i poddawać obróbce termicznej)	z pestek winogron (zaleca się spożywać na surowo), margaryny miękkie o obniżonej zawartości tłuszczu	
Cukry		dżemy i konfitury bez cukru, przeciera owocowe, kompoty, galaretki, kisiele bez cukru, gorzka czekolada	miód, słodycze zawierające tłuszcz: ciasta z masami, czekolada mleczna lub owocowa, batony, wafelki z nadzieniem, chałwa i desery tłuste
Warzywa	pomidory, ogórki świeże i kiszone, rzodkiewka, sałata zielona, brokuły, brukselka, cukinia, cykoria, fasolka szparagowa, kalafior, kapusty, kapusta pekińska, papryka, pory, szparagi, koperek, zielona pietruszka, kabaczek, szczypiorek, natka pietruszki, seler naciowy, grzyby	buraki, marchew, seler, pietruszka (korzeń) groch, fasola, soczewica, bób ziemniaki krótko gotowane na parze lub w wodzie, podawane w całości	warzywa rozgotowane buraki zasmażane, marchew oprószana (wysoki indeks glikemiczny), warzywa z puszek (zawierają dużo soli) frytki, ziemniaki puree (rozgotowane powodują szybki wzrost glikemii poposiłkowej)
Owoce	owoce jagodowe, owoce cytrusowe, kiwi, jabłka, truskawki, wiśnie, brzoskwinie, morele, nektarynki	śliwki, gruszki	banany, winogrona owoce z puszek i owoce bardzo dojrzałe, owoce suszone
Przyprawy	łagodne: sok z cytryny, koperek, zielona pietruszka, kminek, cynamon, wanilia, majeranek, oregano, bazylia, przyprawy korzenne	sól, przyprawy ostre np. chili	majonez, kostki rosółowe, gotowe sosy (zawierają dużo soli), ocet
Zupy	zupy czyste, jarzynowe, na wywarach warzywnych	zupy na chudych wywarach mięsnych, podprawiane jogurtem lub odtłuszczonym mlekiem	zupy podprawiane zasmażkami i śmietaną, na wywarach z kości

Potrawy mięsne i rybne	gotowane, duszone, pieczone w folii lub pergaminie	mięso (soute) smażone w niewielkiej ilości tłuszczu	mięsa panierowane, smażone w głębokim tłuszczu
Potrawy z mąki i kasz	kasze grube gotowane na sypko	zacierki i kluski kładzione, pierogi z mąki razowej	smażone, kluski francuskie, rozgotowane potrawy z mąki
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
Desery	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
Napoje	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