



## DIETA W CUKRZYCY TYPU 2

### PODSTAWOWE ZASADY DIETY:

1. Żywienie osób z cukrzycą opiera się na zasadach prozdrowotnego żywienia osób zdrowych.
2. Dieta ma charakter indywidualny, zależny od rodzaju cukrzycy, współistnienia innych chorób i celów leczenia

### ROZPOZNAWANIE CUKRZYCY:

- Występują objawy hiperglikemii i glikemia przygodna  $\geq 200$  mg/dl ( $\geq 11,1$  mmol/l)
- W dwukrotnym pomiarze na czczo glikemia wyniosła  $\geq 126$  mg/dl ( $\geq 7$  mmol/l)
- W 120 minucie testu obciążenia glukozą glikemia wyniosła  $\geq 200$  mg/dl ( $\geq 11,1$  mmol/l)
- Stężenie hemoglobiny glikowanej wynosi  $\geq 6,5\%$

### RODZAJE CUKRZYCY:

- **Cukrzyca typu 1** – całkowity niedobór insuliny
- **Cukrzyca typu 2** – niedobór insuliny i/lub insulinooporność
- **Specyficzne typy cukrzycy** (np. powikłania polekowe, endokrynopatie)
- **Cukrzyca ciężarnych**

### CELE LECZENIA DIETETYCZNEGO:

- Zapewnienie odpowiedniej ilości energii i składników odżywczych niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu.
- Osiągnięcie i utrzymanie optymalnej masy ciała
- Normalizacja wskaźników metabolicznych, takich jak poziom glukozy we krwi, HbA1c, lipidy i inne.
- zapobieganie wczesnych, jak i późnym powikłań związanym z cukrzycą.

### CHARAKTERYSTYKA DIETY:

- Żywienie w diecie ubogowęglowodanowej ogranicza się ilość węglowodanów łatwo przyswajalnych jak cukier, słodczyce czy słodkie napoje, natomiast zwiększa się ich ilość węglowodanów złożonych, ponieważ długość ich trawienia w układzie pokarmowym zapobiega szybkiemu wzrostowi poziomu glukozy we krwi.
- Ilość dostarczanych organizmowi węglowodanów i innych składników pokarmowych, powinna być podobna każdego dnia i podobnie zaplanowana w ciągu dnia
- Proporcja głównych składników pokarmowych – węglowodanów, białek i tłuszczów w diecie osoby z cukrzycą kształtuje się następująco: 45–50% energii z węglowodanów, 15–20% z białek, 30–35% z tłuszczów
- 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 słodyczne, 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

## INDEKS GLIKEMICZNY (IG)

- Indeks glikemiczny jest wskaźnikiem, który określa w skali od 0 do 100, o ile wzrośnie stężenie glukozy we krwi po 120 minutach od zjedzenia produktu zawierającego 50 g węglowodanów przyswajalnych. Jako punkt odniesienia wykorzystywana jest wartość po spożyciu 50 g czystej glukozy – jest to IG = 100.
- Produkty żywnościowe są podzielone w zależności od indeksu glikemicznego na:
  - 1 . produkty o niskim indeksie glikemicznym – poniżej 55,
  - 2 . produkty o średnim indeksie glikemicznym od 55 do 70,
  - 3 . produkty o wysokim indeksie glikemicznym powyżej 70

## ZALECENIA DIETETYCZNE DLA OSÓB CHORUJĄCYCH NA CUKRZYCĘ TYPU 2

- Unikanie cukrów prostych,
- Uwzględnianie istoty chorób dodatkowych typu nadciśnienie, zbyt duża ilość lipidów we krwi oraz niewydolność nerek w planowaniu diety,
- Ograniczenie spożywania przekąsek między posiłkami oraz przed snem,
- Regulacja masy ciała poprzez stosowanie diety ubogoenergetycznej, diety z ograniczoną ilością tłuszczów oraz węglowodanów łatwo przyswajalnych,
- Ustalenie stałych pór i częstotliwości posiłków,
- Włączenie wysiłku fizycznego w codzienny plan w zależności od stanu zdrowia – wysiłku umiarkowanego lub bardziej intensywnego, pamiętając o odpowiednim zabezpieczeniu swojego organizmu na wypadek wystąpienia niedocukrzenia (konieczny ekwiwalent 20 g glukozy na każdą godzinę umiarkowanego wysiłku),
- Ewentualne suplementowanie diety preparatami zawierającymi chrom, który bierze udział w metabolizmie glukozy, zmniejszając jej poziom we krwi oraz wpływając pomocniczo na redukcję tkanki tłuszczowej.

## 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 UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH I PRZECIWWSKAZANE W DZIECI Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanej ilości	Przeciwwskazane
Napoje	Woda przegotowana, wody mineralne niegazowane, herbata bez cukru, kawa zbożowa, zioła „Diabetosan”, soki z Warzyw ubogowęglowodanowych, napoje z warzyw bez dodatku cukru, napoje z kwaśnego mleka i warzyw bez cukru, napoje z warzyw i maślanek bez cukru.	Mleko 2 % tłuszczu, słaba kawa naturalna z mlekiem bez cukru, koktajl mleczno-owocowy bez cukru, napoje z owoców, soki z owoców bez cukru, napoje i soki z warzyw rozcieńczone.	Wszystkie napoje słodzone cukrem, kakao naturalne, mocna kawa, napój z owoców i śmietanki, tłuste mleko, napoje alkoholowe, soki owocowe z cukrem, lemoniada, coca-cola, pepsy, wody mineralne gazowane.
pieczywo	Chleb razowy, graham, pełnoziarnisty, chrupki	Chleb pszenny, pszenno-żytni, bułki, pumpernikiel	Wypieki z dodatkiem cukru, chleb na miodzie, pieczywo delikatesowe z dodatkiem karmelu, bułki maślane, biszkopt z cukrem, babki drożdżowe, ciasta kruche, ucierane
Dodatki do pieczywa	Chude wędliny: szynka, polędwica, drobiowe, pasty mięsno-warzywne, ryby morskie chude i średnio-tłuste, gotowane, wędzone, jaja faszerowane, bez żółtek, ser twarogowy, chudy serek homogenizowany, margaryny niskotłuszczowe w kubkach (miękkie)	Jaja na miękko lub jajecznica (2 – 3 w tygodniu), ser twarogowy półtłusty, sery podpuszczkowe niepełnotłuste, masło, margaryna, pasztet z drobiu, cielęciny, dżemy bezcukrowe, śledzie.	Tłuste wędliny, kaszanka, tłuste parówki, konserwy mięsne, pasztetowa, salceson, miód, dżemy, marmolady, konfitury, tłuste sery podpuszczkowe, ser twarogowy tłusty, sery topione.
Zupy i sosy gorące	Jarzynowa z warzyw ubogowęglowodanowych, czyste: pomidorowa, pieczarkowa, czerwony barszcz, koperkowa, kalafiorowa, zupa z maślaną, serwatką, cytrynowa, barszcz czerwony zabieleny, żurek, kapuśniak, ryżowa, krupnik, rosół jarski, zupy podprawiane jogurtem, kefirem.	Zupy podprawiane zawiesinami: jarzynowa, ziemniaczana, owocowa bez cukru, chudy rosół	Zupy esencjonalne np.: na tłustych wywarach mięsnych, zagęszczone zasmażkami, ze śmietaną, owocowe z cukrem.  Sosy zawiesiste, tłuste, esencjonalne, słodkie.



	Sosy na wywarach z warzyw np: pietruszkowy, koperkowy, pomidorowy, potrawkowy, pieczarkowy, cytrynowy, chrzanowy, mleczny.		
Dodatki do zup	Ryż pełnoziarnisty, grzanki, kasze, makaron nitki, lane ciasto na białku	Lane ciasto, makaron, ryż biały, ziemniaki, fasola - zgodnie z wyliczoną ilością wymienników węglowodanowych.	Duże ilości pieczywa, makaronów, kasz, grochu, fasoli, groszek ptysiowy, kluski francuskie, biszkopty na jajach.
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z mięsa i warzyw, z sera, warzywa faszerowane mięsem.	Budynie z kasz, makaronów, zapiekanki, risotto, pierogi z mięsem.	Potrawy z dodatkiem cukru np: knedle, naleśniki, pierogi z cukrem, potrawy smażone.
Mięso, drób, ryby	Mięso chude : cielęcina, młoda wołowina, jagnię, królik, kurczak, indyk, chude ryby, potrawy gotowane, pieczone w folii, pergaminie, duszone bez tłuszczu.	Mięsa krwiste: wołowina, konina, polędwica wieprzowa, kury: potrawy duszone tradycyjnie	Tłuste gatunki mięsa : wieprzowina, baranina, podroby, gęsi, kaczk, tłuste ryby: węgorz, łosoś. Potrawy nasiąknięte tłuszczem, smażone, pieczone w tradycyjny sposób.
Tłuszcze		Oleje: rzepakowy niskoerukowy, słonecznikowy, sojowy, oliwa z oliwek, masło, śmietanka, margaryny miękkie z ww. olejów	Smalec, słonina, boczek, tój, margaryny twarde w kostkach.
Warzywa	O zawartości węglowodanów od 0-5% : rzodkiewka, sałata, endywia, cykoria, ogórki, rabarbar, szczypiorek, szparagi, szpinak, pieczarki, boćwina, brokuły, cebula, kabaczek ,kalafior, pomidory, szczaw, papryka. Warzywa w postaci gotowanej „z wody” sałatek, surówek z dodatkiem oleju lub majonezu na białkach.	O zawartości węglowodanów od 5 do 45% : brukiew, buraki, brukselka, dynia, fasola, groszek, jarmuż, kapusta biała, czerwona, włoska, marchew, pietruszka – korzeń, pory, seler, bób, chrzan, ziemniaki.  <b>Warzywa te należy spożywać w ilości obliczonej w dziennej racji pokarmowej.</b>	Stare - zdrewniałe, warzywa gotowane i surówki z dodatkiem dużej ilości majonezu, śmietany, żółtek, cukru.
Ziemniaki		Gotowane, pieczone w całości	Puree, smażone, z tłuszczem, frytki
Owoce	Grejpfruty – gatunek zielony (wpływają na zmniejszenie stężenia glukozy we krwi), w ramach zalecanych wymienników owocowych	Od 200 do 300 g, spożywać zgodnie z wyznaczoną liczbą wymienników węglowodanowych. 1WW = 100 g jabłka,	Owoce w syropach, kompoty z cukrem, galaretki z cukrem, śmietana, daktyle, rodzyunki.



		jabłko można wymienić na inne owoce wg tabeli np.: winogrona, banany, śliwki w zależności od indywidualnej tolerancji	
Desery	Kompoty, kisiele, galaretki, leguminy z serka homogenizowanego, owoce z serkiem, jabłka pieczone, sernik na zimno	Owoce- surówki owocowe, desery mleczne.	Wszystkie desery z cukrem, miodem, np: galaretki, kremy, kompoty, leguminy, marmolady. Wszystkie produkty z dużą zawartością tłuszczu i cukru: ciasta, torty, pączki, faworki, orzechy, chałwa, czekolada.
Przyprawy	Łagodne: sok z cytryny, kwas cytrynowy, koperek, zielona pietruszka, czosnek, cebula czerwona, jarzynka, vegeta, kminek, majeranek, tymianek, bazylika.	Gałka muskatołowa, liść laurowy, ziele angielskie, sól do 5 g dziennie, papryka słodka, pieprz ziółowy, ocet jabłkowy, curry, słodziki.	Ostre : pieprz, papryka ostra, musztarda, ocet, chili.

Sporządziła: Magdalena Kopeć – Dietetyk Szpitalny