

## ZALECENIA ŻYWIENIOWE W CUKRZYCY TYPU 2

Prawidłowe żywienie może w istotny sposób wpłynąć na wyniki leczenia cukrzycy. Odpowiedni wybór produktów żywieniowych pomoże w utrzymaniu prawidłowego poziomu cukru we krwi, ciśnienia tętniczego i masy ciała. Terapię żywieniową należy stosować u pacjentów z zaburzoną gospodarką węglowodanową (stan przedcukrzycowy) oraz dla pacjentów ze zdiagnozowaną cukrzycą.

- Dieta ma charakter indywidualny, zależny od rodzaju cukrzycy, współistnienia chorób oraz celu leczenia.
- Ma na celu dostarczenie odpowiedniej ilości energii oraz składników pokarmowych, które potrzebne są do prawidłowego funkcjonowania organizmu.
- Istotnym elementem jest osiągnięcie należytej masy ciała.
- Normalizacja wskaźników metabolicznych.
- Zapobieganie wczesnym oraz późnym powikłaniom cukrzycowym.

### ZASADY DIETY

- Zaleca się spożywanie 4-5 posiłków dziennie, powinny być spożywane o stałych porach i jednakowych ilościach w ciągu dnia.
- Dieta powinna być urozmaicona.
- Należy wybierać produkty pełnoziarniste nieoczyszczone, są one bogate w błonnik: pieczywo z pełnego przemiału, grube kasze, makarony pełnoziarniste.
- Należy unikać produktów wysoko przetworzonych.
- Zaleca się ograniczyć spożycie mięsa, szczególnie czerwonego. Należy wybierać inne źródła białka- 1-2 razy w tygodniu, mięso zamienić na nasiona roślin strączkowych oraz 2 razy w tygodniu ryby.
- Zaleca się ograniczyć: owoce, soki owocowe, miód, dżem, słodczyce, napoje słodzone, ciasta.
- Należy ograniczyć spożycie tłuszczów zwierzęcych na rzecz roślinnych.
- Należy ograniczyć spożycie soli, słodczy oraz alkoholu.
- Zaleca się wypijać od 1,5-2 litów wody.
- Zalecane techniki kulinarne to: pieczenie w piekarniku, gotowanie na parze, pieczenie w rękawie.
- Dieta powinna opierać się na grupie produktów o niskim indeksie glikemicznym.

### INDEKS GLIKEMICZNY

Definiowany jest jako pole pod krzywą odpowiedzi glikemicznej mierzonej przez 120 min po spożyciu 50 g węglowodanów przyswajalnych zawartych w badanym produkcie i wyrażony w stosunku do odpowiedzi glikemicznej na tę samą ilość węglowodanów (50 g) pochodzących z produktu referencyjnego, którym jest najczęściej glukoza (IG = 100).

INDEKS GLIKEMICZNY (PONIŻEJ 55)	ŚREDNI INDEKS GLIKEMICZNY (56-69)	WYSOKI INDEKS GLIKEMICZNY (POWYŻEJ 70)
chude mleko jogurt naturalny świeże owoce (jabłka, gruszki, pomarańcze) chleb żytni na zakwasie orzechy chleb pumpernikiel makaron „al dente” warzywa fasola jaja mięso	Banan melon kukurydza młode ziemniaki płatki owsiane prażona kukurydza ryż ciemny kuskus mąka ze zboża łuskanego chleb z pełnego ziarna	Arbuż suszone daktyle puree ziemniaczane „instant” smażone ziemniaki pasternak ryż błyskawiczny ciasta z ryżu łuskanego płatki kukurydziane z cukrem bagietki, białe pieczywo frytki piwo miód

**Indeks glikemiczny zależy jest od:**

- ilości i rodzaju węglowodanów w danym produkcie,
- stopnia dojrzałości owocu,
- metody zastosowania obróbki kulinarnej produktu, produkty rozgotowane i rozdrobione mają wyższy indeks glikemiczny,
- ilości i formy skrobi obecnej w danym produkcie,
- zawartości innych składników odżywczych mogących spowalniać działanie enzymów trawiennych czy opróżnianie żołądka (np. zawartość białka, tłuszczu, pektyn, kwasu fitynowego i kwasów organicznych).

**PRODUKTY ZALECANE I NIEZALECANE W CUKRZYCY TYPU 2**

<b>GRUPA PRODUKTÓW</b>	<b>ZALECANE</b>	<b>NIEZALECANE</b>
Produkty zbożowe	Chleb żytni, chleb graham, razowy, ryż brązowy, kasze gruboziarniste np. gryczana, pęczak, makaron pełnoziarnisty, makaron z mąki durum (semolina)	Chleb pszenny, chleb na miodzie i wypieki z dodatkiem cukru, bułki pszenne, maślane, biszkopty z cukrem, drożdżówki, ciasta kruche, kluski francuskie, biszkopty na jajach, groszek ptysiowy, makaron pszenny z mąki oczyszczonej, ryż biały
Produkty mleczne	Naturalne fermentowane, np. kefir, jogurt, maślanka, ser twarogowy chudy, naturalne chude serki homogenizowane, mleko <2% tłuszczu	Mleko i przetwory >2% tłuszczu, napoje mleczne słodzone cukrem, miodem, dżemy z dużą ilością owoców, tłuste sery podpuszczkowe (żółte, pleśniowe, topione), ser twarogowy tłusty
Mięso, drób, wędliny, ryby, jaja	Chude mięso z kurczaka, indyka (piersi), cielęcina, młoda wołowina, królik, ryby, chude wędliny, polędwica, wędliny drobiowe, jaja	Mięsa tłuste, np. baranina, wieprzowina, wołowina, podroby gęsi, kaczki, tłuste części kurczaka (udka, skrzydełka), tłuste wędliny np. kaszanka, parówki, konserwy mielone, pasztetowa, salceson, pasztety
Tłuszcze	Oleje (np. rzepakowy, słonecznikowy, sojowy, lniany, z pestek winogron), oliwa z oliwek, margaryny miękkie wysokogatunkowe	Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, olej kokosowy, masło, śmietany
Warzywa	Wszystkie świeże i mrożone- nierozgotowane	Sałatki i surówki tłuste, z dodatkiem dużej ilości śmietany, majonezu, cukru, frytki, ziemniaki smażone na maśle
Owoce	Świeże i mrożone, niedojrzałe owoce	Owoce w syropach, kompoty z cukrem, galaretki ze śmietaną, owoce kandyzowane, dżemy, wysokosłodzone
Zupa	Wywary warzywne, chude wywary mięsne, zaprawiane chudym mlekiem lub jogurtem naturalnym <2% tłuszczu	Esencjonalne wywary na tłustych mięsach, kościach, zagęszczone zasmażkami, zaprawiane śmietaną, owocowe z cukrem
Desery	Kisiele, galaretki, budynie na chudym mleku, sorbety, sałatki owocowe	Kremy, torty, marmolady, wszystkie desery z cukrem, z dużą ilością tłuszczu, pączki, faworki, chatwa, czekolada, lody, budynie na pełnym mleku, orzechy kokosowe, orzechy solone
Napoje	Woda mineralna, herbata i kawa bez cukru, kawa zbożowa, soki z warzyw	Napoje typu coca-cola, gazowane, słodzone cukrem, napoje alkoholowe, owocowe, lemoniady
Przyprawy	Pieprz, zioła, przyprawy korzenne, musztarda	Cukier, miód, glukoza, fruktoza

*Bibliografia:*

1. Ciborowska H. i Ciborowski A. 2021: Dietetyka żywienie zdrowego i chorego człowieka. PZWL, Warszawa.
2. [www.ncez.pzh.gov.pl](http://www.ncez.pzh.gov.pl)

**Opracowała: Dietetyk Maria Greń**  
m.gren@szpital.swidnica.pl  
tel. 74 85 17 182