

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W CUKRZYCY TYPU 2

1. **Modyfikacja stylu życia** – odgrywa podstawową rolę w postępowaniu dietetycznym u osób z cukrzycą typu 2. Obejmuje przede wszystkim zmianę sposobu żywienia oraz wprowadzanie zdrowych nawyków.
2. **Zasady żywienia** – zaleca się regularne spożywanie pełnowartościowych posiłków, ograniczenie cukrów prostych i tłuszczów pochodzenia zwierzęcego oraz zwiększenie udziału pełnoziarnistych produktów zbożowych, warzyw i owoców w codziennej diecie.
3. **Indywidualne dostosowanie** – sposób żywienia należy dostosować do wieku, stanu zdrowia, indywidualnych potrzeb organizmu oraz występujących chorób współistniejących.

ZALECENIA DIETETYCZNE

1. **Stopniowo zmniejszaj masę ciała w przypadku nadwagi lub otyłości** – już redukcja masy ciała o około 5% może przynieść korzyści zdrowotne i poprawić wrażliwość organizmu na insulinę. Korzystne może być dążenie do redukcji masy ciała o co najmniej 7%.
2. **Spożywaj posiłki regularnie** – warto jeść co około 3–4 godziny i starać się spożywać posiłki o podobnych porach. Ostatni posiłek najlepiej zjeść około 2–3 godziny przed snem.
3. **Unikaj podjadania między posiłkami** – warto ograniczyć przekąski oraz napoje dostarczające dodatkowych kalorii, takie jak kawa z cukrem i mlekiem, słodzona herbata czy słodzone napoje. Produkty zawierające dużo cukru mogą powodować szybki wzrost poziomu glukozy i insuliny we krwi.
4. **Komponuj posiłki zgodnie z zasadą Talerza Zdrowego Żywienia** – około połowę talerza powinny zajmować warzywa i owoce, około ¼ produkty zbożowe, a około ¼ produkty będące źródłem białka. Warto dążyć do spożywania co najmniej 400 g warzyw i owoców dziennie, z przewagą warzyw.
5. **Jedz warzywa regularnie** – warto uwzględniać je w większości posiłków, wybierając różne rodzaje i kolory. W miarę możliwości można spożywać je na surowo lub krótko gotować, aby zachowały odpowiednią konsystencję.
6. **Spożywaj owoce w umiarkowanych ilościach** – warto wybierać owoce mniej słodkie i niezbyt dojrzałe oraz spożywać je w całości zamiast w postaci soków. Szczególnie wartościowe są owoce jagodowe, takie jak jagody, maliny i truskawki. Owoce można łączyć z produktami zawierającymi białko lub tłuszcz, np. jogurtem naturalnym lub orzechami.
7. **Wybieraj pełnoziarniste źródła węglowodanów** – pieczywo, kasze, ryż, makarony, płatki zbożowe i ziemniaki powinny zajmować około ¼ talerza. Warto wybierać przede wszystkim pieczywo razowe, grube kasze, brązowy ryż i pełnoziarnisty makaron, które dostarczają błonnika, witamin i składników mineralnych.
8. **Uwzględniaj źródło białka w każdym głównym posiłku** – warto wybierać ryby, jaja, chude mięso, mleko i produkty mleczne oraz nasiona roślin strączkowych. Korzystne jest zastępowanie mięsa rybami 1–2 razy w tygodniu oraz nasionami roślin strączkowych co najmniej 1 raz w tygodniu.
9. **Ograniczaj mięso czerwone i przetwory mięsne** – mięso czerwone warto spożywać okazjonalnie, w ilości nie większej niż około 350–500 g tygodniowo. Wędliny, kiełbasy, pasztety i inne przetwory mięsne należy ograniczać tak bardzo, jak to możliwe.
10. **Spożywaj regularnie naturalne produkty mleczne** – warto uwzględniać około 2 porcje produktów mlecznych dziennie, najlepiej fermentowanych, takich jak jogurt naturalny, kefir czy maślanka.

11. **Wybieraj wartościowe źródła tłuszczu** – warto dodawać do posiłków niewielkie ilości oliwy z oliwek, oleju rzepakowego, orzechów, nasion, pestek i awokado. Należy ograniczać produkty bogate w tłuszcze nasycone, takie jak tłuste mięso, pełnotłusty nabiał i masło.
12. **Uwzględniaj produkty bogate w polifenole** – warto regularnie spożywać kolorowe warzywa i owoce, produkty pełnoziarniste, orzechy oraz oliwę z oliwek, które są źródłem substancji o działaniu przeciwutleniającym.
13. **Ograniczaj słodczyce i produkty bogate w cukier** – warto czytać etykiety i wybierać produkty o mniejszej zawartości cukru lub bez jego dodatku. Należy pamiętać, że w niektórych produktach cukier może być zastępowany słodzikami.
14. **Dbaj o odpowiednie nawodnienie** – warto wypijać około 1,5–2 litrów płynów dziennie, przede wszystkim wody. Można również wybierać niesłodzone herbaty i napary ziołowe. Płyny najlepiej spożywać regularnie, małymi porcjami w ciągu dnia.
15. **Zwracaj uwagę na sposób przygotowywania produktów** – warto unikać nadmiernego rozdrabniania i rozgotowywania produktów będących źródłem węglowodanów, ponieważ takie przygotowanie może przyspieszać wzrost poziomu glukozy po posiłku.
16. **Uwzględniaj produkty fermentowane i kiszone** – korzystne może być regularne spożywanie kefiru, jogurtu naturalnego oraz produktów kiszonych, jeśli są dobrze tolerowane.
17. **Wykorzystuj schładzanie ugotowanych produktów skrobiowych** – ugotowane kasze, ryż lub ziemniaki można po przygotowaniu schłodzić. Taki sposób postępowania sprzyja powstawaniu skrobi opornej, która może korzystnie wpływać na poziom glukozy po posiłku.
18. **Jedz spokojnie i bez pośpiechu** – warto dokładnie przeżuwać pokarm i poświęcać na spożywanie posiłków odpowiednią ilość czasu.
19. **Zwracaj uwagę na kolejność spożywania produktów** – można rozpocząć posiłek od warzyw, następnie spożyć produkty będące źródłem białka i tłuszczu, a na końcu produkty zawierające węglowodany. Taka kolejność może pomagać ograniczyć wzrost poziomu glukozy po posiłku.
20. **Ograniczaj sól** – warto nie przekraczać około 5 g soli dziennie, czyli około 1 płaskiej łyżeczki. Należy pamiętać, że do tej ilości wlicza się również sól zawarta w produktach spożywczych, takich jak pieczywo, sery, wędliny i słone przekąski.
21. **Dbaj o różnorodność diety** – warto wybierać produkty z różnych grup i komponować posiłki tak, aby zawierały warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste, źródła białka oraz niewielkie ilości wartościowych tłuszczów.
22. **Dostosuj sposób żywienia do indywidualnych potrzeb** – przy planowaniu diety należy uwzględnić m.in. masę ciała, aktywność fizyczną, stan zdrowia, przyjmowane leki oraz indywidualne potrzeby i możliwości.

PRODUKTY ZALECANE I NIEZALECANE W CUKRZYCY TYPU 2

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE	NIEZALECANE
 WARZYWA	wszystkie świeże i mrożone	warzywa z dodatkiem tłustych sosów, zasmażek
 OWOCE	- wszystkie świeże i mrożone - owoce suszone w umiarkowanych ilościach	owoce kandyzowane, owoce w syropach
 PRODUKTY ZBOŻOWE	- mąki z pełnego przemiału - pieczywo pełnoziarniste i graham	- mąka oczyszczona - pieczywo cukiernicze, jasne pieczywo (tostowe, kajzerki,

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE	NIEZALECANE
	- płatki zbożowe naturalne: owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie, otręby pszenne, żytnie, owsiane - kasze: gryczana, jęczmienna, pęczak, bulgur, komosa, ryżowa - ryż: brązowy, dziki, czerwony - makaron pełnoziarnisty: pszenny, żytni, gryczany, orkiszowy	chleb zwykły, bułki maślane) - płatki śniadaniowe z dodatkiem cukru (kukurydziane, czekoladowe, muesli, crunchy) - drobne kasze: kuskus, manna, kukurydziana - biały ryż - jasne makarony: pszenne, ryżowe
 ZIEMIANKI	- gotowane - pieczone	- ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, masła np. puree - smażone - frytki, chipsy - placki ziemniaczane smażone na tłuszczu
 MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	- mleko o obniżonej zawartości tłuszczu (do 2%) - produkty mleczne: naturalne (bez dodatku cukru), fermentowane, o zawartości do 3% tłuszczu (np. jogurty, kefiry, maślanka, skyr, serki ziarniste, zsiadłe mleko) - chude i półtłuste sery twarogowe - mozzarella light - serki kanapkowe w umiarkowanych ilościach	- pełnotłuste mleko - mleko skondensowane - śmietana, śmietanka do kawy - jogurty owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne - sery: pełnotłuste białe i żółte, topione, typu feta, - pleśniowe typu brie, camembert, roquefort, - pełnotłusta mozzarella, mascarpone
 MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE	- chude mięsa bez skóry: cielęcina, kurczak, indyk, królik - chuda wołowina i wieprzowina (np. schab, polędwica) w umiarkowanych ilościach - chude wędliny, najlepiej domowe: polędwica, szynka - gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab,	- tłuste mięsa: wieprzowina, wołowina, baranina, gęś, kaczka - tłuste wędliny (np. baleron, salami, salceson, boczek, - mielonki) - konserwy mięsne, wędliny podrobowe, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasy

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE	NIEZALECANE
	pieczona pierś indyka/kurczaka	
 RYBY I PRZETWORY RYBNE	- chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne (np. dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, makrela, łosoś, halibut, karp) - śledzie i inne ryby w olejach roślinnych, ryby wędzone w umiarkowanych ilościach	konserwy rybne
 JAJA	- gotowane na miękko, na twardo, w koszulce - jajecznica i omlet smażone bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości	- jaja smażone na dużej ilości tłuszczu (np. na maśle, boczku, smalcu, słoninie) - jajka z majonezem
 NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH	- wszystkie, np. soja, ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób - pasty z nasion roślin strączkowych - mąka sojowa, napoje sojowe bez dodatku cukru, przetwory sojowe: tofu, tempeh - makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu)	niskiej jakości gotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie) <i>*Czytaj etykiety, porównuj skład i zwracaj uwagę na zawartość cukru dodanego, soli i tłuszczów.</i>
 ORZECHY, PESTKI, NASIONA	- orzechy (np. włoskie, laskowe) oraz migdały - pestki i nasiona (np. dyni, słonecznika)	orzechy i pestki: solone, w czekoladzie, w karmelu, miodzie, posypkach, panierkach
 TŁUSZCZE	- oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany - mieszanki masła z olejami roślinnymi niezawierające oleju palmowego w składzie - margaryny miękkie - masło i masło klarowane (w ograniczonych ilościach)	- smalec, słonina, tój - margaryny twarde (w kostce) - oleje tropikalne: palmowy, kokosowy - majonez
 SŁODYCZE, DESERY, SŁONE	gorzka czekolada min. 70%	cukier (np. biały, trzcinowy,

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE	NIEZALECANE
PRZEKĄSKI	- kakao - jogurt naturalny ze świeżymi owocami - słodziki naturalne (np. ksylitol, stewia, erytrytol) - przeciery owocowe, musy, sorbety, dżemy bez dodatku cukru - cukru w ograniczonych ilościach jako element posiłku - kisiele i galaretki bez dodatku cukru - domowe wypieki bez dodatku cukru	- brązowy, kokosowy) - miód, syrop klonowy, daktylowy, z agawy - słodycze o dużej zawartości cukru i tłuszczu (np. ciasta, ciastka, batony, czekolada mleczna i biała, chałwa, pączki, faworki, cukierki) - dżemy wysokosłodzone - słone przekąski (np. chipsy, słone paluszki, prażynki, krakersy, nachosy, chrupki)
 NAPOJE	- woda - napoje bez dodatku cukru (np. kawa, kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao) - soki warzywne i owocowe w ograniczonych ilościach jako element posiłku - domowa, niesłodzona lemoniada	- napoje alkoholowe - słodkie napoje gazowane i niegazowane - napoje energetyzujące - nektary, syropy owocowe wysokosłodzone - czekolada do picia
 PRZYPRAWY I SOSY	- zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. bazylia, oregano, zioła prowansalskie, kurkuma, cynamon, imbir) - mieszanki przypraw bez dodatku soli - domowe sosy sałatkowe na bazie niewielkiej ilości oleju lub jogurtu, ziół, cytryny	- sól (np. kuchenna, himalajska, morska) w nadmiarze - mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli - kostki rosółowe - płynne przyprawy wzmacniające smak - gotowe sosy
 GOTOWE DANIA	- mix mrożonych warzyw i owoców - mieszanki kasz i nasion roślin strączkowych - zupy kremy - gotowe dania na patelnię z warzywami	- typu fast food (np. zapiekanki, hot-dogi, hamburgery, kebab) - mrożone pizze, zapiekanki - wyroby garmazeryjne w panierkach, tłustych sosach, z mąk oczyszczonych - owsianki typu instant

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE	NIEZALECANE
	• pasty i przeciery warzywne bez dodatku soli <i>*Czytaj etykiety, porównuj skład i zwracaj uwagę na zawartość cukru dodanego, soli i tłuszczów.</i>	• dania instant (np. sosy, zupy)
Q OBRÓBKA TECHNOLOGICZNA POTRAW	• gotowanie w wodzie, na parze (produkty zbożowe, warzywa gotowane al dente) • grillowanie (grill elektryczny, patelnie grillowe) • pieczenie w folii, pergaminie, rękawie, naczyniu żaroodpornym • smażenie bez dodatku tłuszczu • duszenie bez obsmażania <i>*Okazjonalnie możesz użyć niewielkiej ilości zalecanego tłuszczu roślinnego np. oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego.</i>	• smażenie na głębokim tłuszczu • duszenie z wcześniejszym obsmażeniem • pieczenie z dodatkiem dużej ilości tłuszczu • panierowanie

PIŚMIENNICTWO

1. Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej. Zalecenia żywieniowe. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy. Dostępne na: <https://ncez.pzh.gov.pl/zalecenia-zywieniowe/>.

opracowanie: dietetyk- M. Greń