



Cukrzyca typu 2











Cukrzyca jest chorobą metaboliczną charakteryzującą się podwyższonym stężeniem glukozy we krwi na skutek upośledzonego działania lub wydzielania insuliny. Cukrzyca to zespół zaburzeń metabolicznych, które prowadzą do nieprawidłowej czynności wielu narządów i układów np. oczu, serca, nerek. Obecnie wiadomo, że jednym z czynników ryzyka cukrzycy jest nieodpowiednia dieta. Prawdopodobnie, wielu przypadkom tej choroby można by zapobiec lub spowolnić jej rozwój, wprowadzając odpowiednie nawyki żywieniowe.



Zalecenia dietetyczne

1. Kontroluj kaloryczność diety – wartość energetyczna diety powinna być dostosowana indywidualnie przez dietetyka. Jeżeli masz nadwagę lub otyłość, koniecznie dąż do uzyskania prawidłowej masy ciała – taka zmiana korzystnie wpłynie na Twoje zdrowie oraz ułatwi kontrolowanie glikemii.
2. Główne źródło węglowodanów powinny stanowić pełnoziarniste produkty zbożowe, zwłaszcza o niskim Indeksie Glikemicznym (np. pieczywo pełnoziarniste, makaron pełnoziarnisty, ryż brązowy, płatki owsiane, gruboziarniste kasze). Takie produkty są dobrym źródłem błonnika pokarmowego, który korzystnie wpływa na kontrolowanie glikemii.
3. Jedz regularnie i częściej, ale mniejsze i urozmaicone posiłki.
4. Zwiększ spożycie warzyw, które są dobrym źródłem błonnika pokarmowego i składników o działaniu antyoksydacyjnym. Szczególną uwagę zwróć na warzywa w postaci surowej. W Twojej codziennej diecie powinny się znaleźć minimum 4 porcje warzyw (1 porcja to np. 1 średni pomidor, 1/2 dużej papryki lub 1 szklanka warzyw liściastych). Postaraj się, aby warzywa znalazły się w każdym z trzech głównych posiłków.
5. Owoce jedz rzadziej niż warzywa, ze względu na naturalną zawartość w nich cukrów prostych (m.in. fruktozy). Wybieraj te, które mają niższy Indeks Glikemiczny, np. owoce jagodowe, ale z nich nie rezygnuj. Jedna porcja owoców to np. 1 średnie jabłko, lub 1 niepełna szklanka borówek.
6. Codziennie spożywaj 2 porcje naturalnych produktów mlecznych, najlepiej fermentowanych, które są dobrym źródłem białka i wapnia (1 porcja to np. 1 kubek jogurtu). Zwracaj uwagę, aby nie zawierały dodatków w postaci np. słodkich musów owocowych czy czekolady.
7. Ogranicz spożycie mięsa, szczególnie czerwonego. Wybieraj inne źródła białka – 1-2 razy w tygodniu mięso zamień na nasiona roślin strączkowych, 2 razy w tygodniu na ryby.
8. Pamiętaj o odpowiednich technikach kulinarnych. Wskazane jest gotowanie, gotowanie na parze, duszenie bez wcześniejszego obsmażania, pieczenie w folii lub rękawie termicznym.
9. Ogranicz spożycie tłuszczów zwierzęcych, soli, słodczy i alkoholu.
10. Pij przynajmniej 1,5 l napojów dziennie, najlepiej w postaci wody.

Produkty zalecane i niezalecane w cukrzycy typu 2

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Produkty zbożowe 	Chleb żytni, 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, biszkoptowe 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, dżemem, 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, konina, podroby, gęsi, kaczkę, tłuste części kurczaka (udka, skrzydełka), tłuste wędliny, np. kaszanka, parówki, konserwy mięsne, pasztetowa, salceson, pasztety.
Tłuszcze 	Oleje (np. rzepakowy, słonecznikowy, sojowy, lniany, z pestek winogron), oliwa z oliwek, margaryny miękkie wysokogatunkowe.	Smalec, słonina, boczek, tój, margaryny twarde, olej kokosowy, masło, śmietany.
Warzywa 	Wszystkie świeże i mrożone – nierozgotowane.	Salatki i surówki tłuste, z dodatkiem dużej ilości śmietany, majonezu, cukru, frytki, ziemniaki smażone na maśle, smalcu lub margarynie.
Owoce 	Świeże i mrożone, nieprzejrzałe owoce (banany, winogrona, owoce suszone i dżemy niskosłodzone w ograniczonej ilości).	Owoce w syropach, kompoty z cukrem, galaretki ze śmietaną, owoce kandyzowane, dżemy wysokosłodzone.
Zupy 	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, chałwa, czekolada, lody, budynie na pełnym mleku, orzechy kokosowe, orzechy solone.
Napoje 	Woda mineralna, herbata i kawa bez cukru, kawa zbożowa, soki z warzyw (soki owocowe sporadycznie, w ograniczonych ilościach).	Napoje typu coca-cola, gazowane, słodzone cukrem, napoje alkoholowe, owocowe, lemoniada.
Przyprawy 	Pieprz, zioła, przyprawy korzenne, musztarda.	Cukier, miód, glukoza, fruktoza.



Przykładowy jadłospis jakościowy w cukrzycy typu 2

ŚNIADANIE:

Kanapka z pastą rybno-twarogową i warzywami

- bułka grahamka
- tuńczyk z puszki, w wodzie
- ser twarogowy
- jogurt naturalny 2% tłuszczu
- papryka czerwona

II ŚNIADANIE:

Salatka z serem mozzarella

- sałata lodowa
- pomidor
- oliwki
- oliwa z oliwek
- ser mozzarella
- chleb żytni razowy

OBIAD:

Łosoś pieczony z kaszą i surówką

- filet z łososia
- kasza gryczana
- papryka suszona, czosnek granulowany, zioła prowansalskie, pieprz czarny
- marchew
- jabłko
- olej rzepakowy
- sok z cytryny

PODWIECZOREK:

Kefir z owocami i płatkami

- kefir 1,5% tłuszczu
- otręby pszenne
- borówki



Propozycja podania. Fot. freepek.com

KOLACJA:

Leczo warzywne z kaszą

- kasza pęczak
- pomidor
- cukinia
- cebula
- czosnek
- olej rzepakowy
- jogurt naturalny 2% tłuszczu

Zapraszamy do Centrum Dietetycznego Online

Chcesz wiedzieć więcej?

Skorzystaj z bezpłatnej porady dietetycznej online na stronie www.poradnia.ncez.pl i weź zdrowie w swoje ręce!

Bibliografia:

1. M. Jarosz i L. Kłosiwicz-Latoszek (red.): Cukrzyca. Zapobieganie i leczenie. PZWL, Warszawa, 2010.
2. H. Ciborowska i A. Rudnicka: Dietetyka. Żywniezie Zdrowego i Chorego Człowieka. PZWL, Warszawa, 2012.