



SZPITAL UNIWERSYTECKI  
W KRAKOWIE

ZAL. 37-P-Q-Ż-08

## DIETA W CUKRZYCY TYPU 2

Prawidłowe żywienie oraz aktywność fizyczna są istotne znaczenie w poprawie ogólnego stanu zdrowia oraz prewencji i leczeniu przewlekłych powikłań cukrzycy.

Ważna jest edukacja w zakresie ogólnych zasad zachowań prozdrowotnych:

- urozmaicona dieta
- regularna aktywność fizyczna
- unikania tytoniu i nadużywania alkoholu
- optymalny czas snu
- unikanie stresu

Według Zaleceń Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego: osoby z cukrzycą typu 2 powinny być edukowane w zakresie kontroli wielkości porcji oraz udziału węglowodanów w poszczególnych posiłkach i całej diecie.

### 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.

### CELE LECZENIA DIETETYCZNEGO:

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

PL 31-501 Kraków, ul. Mikołaja Kopernika 36,  
tel. +(48) 12 424 70 01, fax. +(48) 12 424 74 87  
[www.su.krakow.pl](http://www.su.krakow.pl)



SZPITAL UNIWERSYTECKI  
W KRAKOWIE

**ZALECENIA DIETETYCZNE:**

- kaloryczność diety ustalana jest indywidualnie
- składniki odżywcze powinny pokrywać zapotrzebowanie energetyczne w następujących proporcjach: węglowodany 45-60%, tłuszcze 25-40%, 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 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 w ilości dobranej do sposobu leczenia cukrzycy
- dobór produktów uzależnia się od indywidualnej tolerancji, potrzeb i możliwości pacjenta

**INDEKS I ŁADUNEK GLIKEMICZNY (IG i ŁG)**

Indeks glikemiczny jest wskaźnikiem pokazującym jak szybko wzrasta poziom glukozy we krwi po spożyciu porcji danego produktu zawierającej 50g węglowodanów przyswajalnych.

Porównanie stosuje się w stosunku do glukozy, dla której IG wynosi 100. Dla diabetyków najkorzystniejsze są produkty, których IG nie przekracza 55.

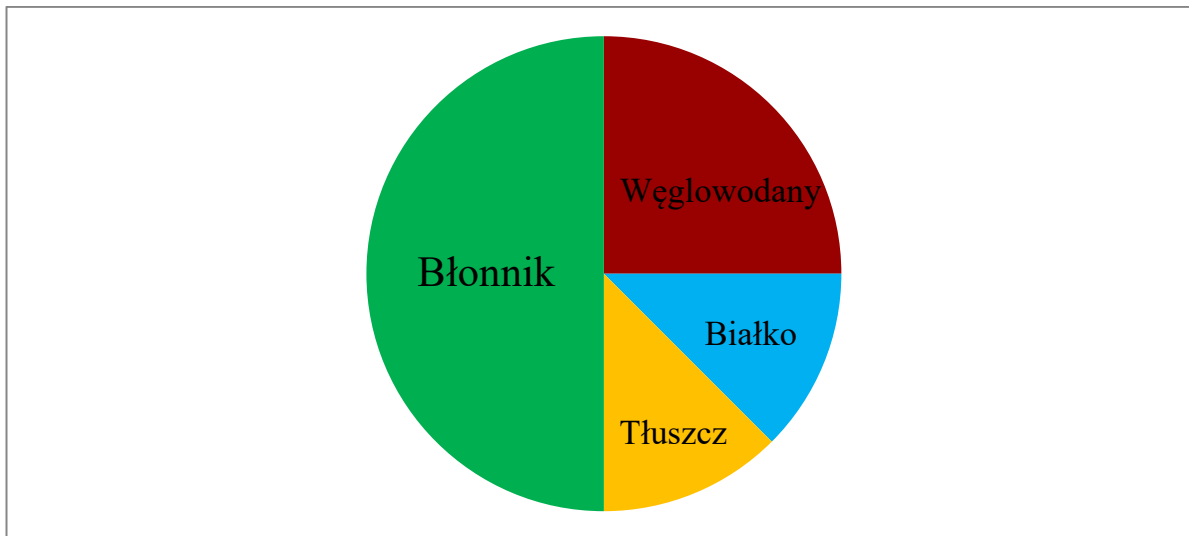


**SZPITAL UNIWERSYTECKI  
W KRAKOWIE**

Dodatkowo należy pamiętać o tzw. Ładunku glikemicznym, który opiera się na dwóch zmiennych: wartości indeksu glikemicznego (IG) oraz wielkości standardowej porcji.

Przydatność ładunku glikemicznego w planowaniu diety opiera się na założeniu, że produkty o wysokim IG spożywane w małych ilościach dają taki sam efekt w wyrzucie insuliny do krwi, jak produkty o niskim IG, za to spożywane w dużych ilościach

Komponowanie posiłków powinno być zgodne z zasadą „Talerza zdrowego żywienia” (na podstawie materiałów: <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/10/Talerz-Zdrowego-Zywienia-z-Zaleceniami.pdf>)



1. Źródła błonnika:

Błonnikami są głównie warzywa w postaci surowej i otręby oraz owoce nieprzetworzone. Stosunek warzyw do owoców wynosi 2/3 do 1/3 – zatem ważne jest spożywanie więcej warzyw niż owoców.

2. Źródło białka:

Źródłem białka są mięso, ryby, jaja, rośliny strączkowe i nabiał.

- Rośliny strączkowe - ze względu na to, że przetwarzamy je kulinarnie, należy uważać na ilości, im bardziej są rozgotowane i zmiksowane tym bardziej podnoszą glikemię poposiłkową



SZPITAL UNIWERSYTECKI  
W KRAKOWIE

- Nabiał - najlepiej wybierać półtłusty, naturalny ze względu na to, że najmniej podnosi glikemię i cholesterol. Nabiał chudy, „0%”, „light” – to produkty z których producent ujął tłuszcz, ale ze względu na kaloryczność dołożył cukier.
- Mięso - przede wszystkim chude mięso drobiowe, ale także cielęcina oraz chude partie wołowiny i wieprzowiny (polędwica, schab)
- Ryby
  - ryby tłuste: łosoś, halibut, tuńczyk, makreła, śledź, węgorz, szprot, sardynka.
  - ryby średnio-tłuste: karp, pstrąg, karmazyn, turbot.
  - ryby chude: lin, sola, dorsz, morszczuk, sandacz, tilapia, szczupak, mintaj, kergulena, miruna, panga, płóc, leszcz, płastuga, dorada, flądra
- Produkty mięsne, rybne mało przetworzone (im bardziej przetworzone tym więcej dodatków cukrowych np. mączki, skrobie, syropy itp.)

3. Źródło tłuszczu:

Masło, margaryna roślinna (z jednego oleju; nie należy wybierać miksów tłuszczowych), oleje roślinne, oliwa z oliwek, orzechy i nasiona, awokado oraz tłuszcz z produktów odzwierzęcych jak mięsa.

4. Źródła węglowodanów w diecie:

- Zboża i produkty zbożowe (np. kasze, mąki, płatki, makarony i pieczywo z takich zbóż jak: żyto, owies, orkisz, jęczmień);
- Owoce i ich przetwory (np. banany, winogrona, jabłka, gruszki, truskawki, dżemy, marmolady, soki);
- Niektóre warzywa (np. soja, soczewica, ciecierzycy, bób, fasola, ziemniaki, bataty);
- Mleko i przetwory mleczne (np. chude mleko, jogurty, kefiry, maślanki);
- Cukier, wyroby cukiernicze i słodczy (np. cukier biały i trzcinowy, miód, słodczy, słodzone napoje i syropy)
- Dodatki do żywności – „cukrowe”:

|                     |            |                           |
|---------------------|------------|---------------------------|
| 1. Cukier brązowy   | 17. Inwert | 32. Syrop cukrowy         |
| 2. Cukier buraczany | 18. Karmel | 33. Syrop cukru brązowego |



SZPITAL UNIWERSYTECKI  
W KRAKOWIE

|                                      |                                   |                                 |
|--------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|
| 3. Cukier inwertowany                | 19. Laktoza                       | 34. Syrop cukru inwertowanego   |
| 4. Cukier kokosowy                   | 20. Maltodekstryny                | 35. Syrop daktylowy             |
| 5. Cukier owocowy                    | 21. Maltotrioza                   | 36. Syrop glukozowo-fruktozowy  |
| 6. Cukier puder                      | 22. Maltoza                       | 37. Syrop glukozowy             |
| 7. Cukier trzcinowy                  | 23. Melasa buraczana              | 38. Syrop klonowy               |
| 8. Cukier trzcinowy<br>nierafinowany | 24. Melasa karobowa               | 39. Syrop kukurydziany          |
| 9. Dekstroza                         | 25. Melasa trzcinowa              | 40. Syrop maltozowy             |
| 10. Dekstryny                        | 26. Miód naturalny                | 41. Syrop ryżowy                |
| 11. Ekstrakt jabłkowy                | 27. Miód sztuczny                 | 42. Syrop sacharozowy           |
| 12. Ekstrakt słodowy                 | 28. Mleko skondensowane           | 43. Syrop skrobiowy             |
| 13. Ekstrakt słodowy<br>jęczmienny   | 29. Sacharoza                     | 44. Syrop z agawy               |
| 14. Ekstrakt słodu jęczmiennego      | 30. Skondensowana słodka serwatka | 45. Syrop z buraków cukrowych   |
| 15. Fruktaza                         | 31. Słód jęczmienny               | 46. Zagęszczony sok jabłkowy    |
| 16. Glukoza                          | Kawa zbożowa                      | 47. Zagęszczony sok winogronowy |

Na podstawie strony internetowej: [https://insulinoopornosc.com/wp-content/uploads/2018/08/VADEMECUM\\_DLA\\_INSULINOOPORNYCH.pdf](https://insulinoopornosc.com/wp-content/uploads/2018/08/VADEMECUM_DLA_INSULINOOPORNYCH.pdf)

Należy spożywać węglowodany złożone oraz błonnik pokarmowy i ograniczyć spożycie węglowodanów prostych.

Węglowodany złożone w postaci skrobi, występujące w produktach takich jak: kasze, makarony, płatki zbożowe, mąka, ziemniaki, suche nasiona roślin strączkowych, warzywa

Ograniczyć natomiast należy spożycie węglowodanów szybkochłaniających takich jak: glukoza, fruktoza, sacharoza występujących w: cukrze, miodzie, wysokosłodzonych dżemach, słodyczach, słonych przekąskach, fast foodach, napojach słodzonych.



SZPITAL UNIWERSYTECKI  
W KRAKOWIE

PRODUKTY I POTRAWY ZALECANE, DOPUSZCZALNE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH  
ORAZ NIEZALECANE:

| Talerzyk oznaczenie   | Grupa produktów                   | Zalecane   | Dopuszczalne   | Niezalecane   |
|---|-----------------------------------|--|--|---|
| <b>BŁONNIK</b> – surowe, kiszone<br><b>WĘGLOWODANY</b> – kulinarnie przetworzone, zmiksowane, rozgotowane, itp. | Warzywa, w tym rośliny strączkowe | Warzywa w formie surowej, o niskim IG:<br>awokado, bakłażan, burak, brukselka, cebula, ciecierzycy, cukinia, cykorii, czosnek, fasola biała, fasola czerwona, fasola czarna, fasola szparagowa, groch, kalafior, kapusta biała, kapusta czerwona, kapusta pekińska, kapusta włoska, karczochy, koper, korniszony, marchew, ogórek, oliwki, papryka czerwona, papryka żółta, papryka zielona, pomidory, por, rabarbar, rzodkiewka, rukola, rozpusznka, sałata, sałata lodowa, seler naciowy, soczewica, soja, szczaw, szparagi, szpinak<br>Warzywa kiszone: buraki, kapusta, ogórek | Dynia, kabaczek, kukurydza, bób, pasternak, brukiew, rzepa<br>Warzywa gotowane, zwłaszcza: buraki, marchew, ziemniaki (całe), seler<br>Soki warzywne | Warzywa rozgotowane, w formie zblendowanej, miksów, puree ziemniaczane, ziemniaki zasmażane |



SZPITAL UNIWERSYTECKI  
W KRAKOWIE

|             |       |  |  |  |
|-------------|-------|--|--|--|
| WĘGLOWODANY | Owoce | Owoce o niskim IG:<br>agrest, ananas (świeży),<br>borówki, brzoskwinie,<br>czereśnie, granat, grejpfrut,<br>gruszka, jabłko, jeżyny, kiwi,<br>maliny, mandarynki, mango,<br>marakuja, morele,<br>nektarynka, pigwa,<br>pomarańcza, pomelo,<br>porzeczka czarna, śliwki,<br>truskawki, wiśnie, żurawina | ananas z puszki (w syropie), arbuz, banan, brzoskwinie z puszki (w syropie), melon, papaja, winogrona (rodzynki) | Owoce suszone<br>Soki owocowe<br>Dżemy, powidła,<br>marmolady, sorbety |
|-------------|-------|--|--|--|



SZPITAL UNIWERSYTECKI  
W KRAKOWIE

|             |                  |   |  |  |
|-------------|------------------|---|--|--|
| WĘGLOWODANY | Produkty zbożowe | Mąka: pełnoziarniste, gryczana, jeczmienna, orkiszowa, owsiana, sojowa, z ciecierzycy, żytnia, pszenna semolina, z amarantusa, migdałowa<br><br>Pieczywo: żytnie, razowe, orkiszowe, razowe lub z pozostałych mąk dozwolonych, mogą mieć dodatki w postaci otręb, nasion, ale trzeba zwrócić uwagę czy nie ma dodatków cukrowych*, Pumpernikiel (bez cukru, słoju i miodu)<br><br>Płatki: owsiane górskie, gryczane<br><br>Otręby<br><br>Makaron: brązowy, typ Capellini, chiński (sojowy | Mąka: pszenna lub ziemniaczana dodawane w niewielkich ilościach i zmieszane z mąkami zalecanymi (aby wyrób mączny miał puszystą strukturę)<br><br>Pieczywo: bułki, rogale, chałka<br><br>Płatki: żytnie, jaglane, płatki śniadaniowe pełne (najlepiej bez dodatku owoców suszonych i/lub miodu), Muesli, owsianka na mleku<br><br>Makaron: pszenny - durum, duży (muszle, penne, rurki, kokardki)- ugotowane <i>al dente</i> | Mąka: kasztanowa, krupczatka, kukurydziana, pszenna, ryżowa, ziemniaczana<br><br>Pieczywo: z mąk niezalecanych, bagietki<br><br>Płatki: kukurydziane, typu błyskawicznego, granole, ryżowe, słodkie płatki śniadaniowe typu Nesquik, Chocapic, Cheerios, Cini Minis itp., typu Fitness |
|-------------|------------------|---|--|--|





SZPITAL UNIWERSYTECKI  
W KRAKOWIE

|                               |        |   |  |   |
|-------------------------------|--------|---|--|---|
|                               |        | lub z fasoli mung) –<br>ugotowane <i>al dente</i><br><br>Ryż: dziki, basmati, basmati<br>brązowy, brązowy<br><br>Kasze: bulgur, gryczana,<br>perłowa, pęczak, komosa<br>ryżowa (quinoa)<br><br>Maca, waza pełnoziarnista,<br>razowa | Ryż: jaśminowy,<br>zwykły, ryż biały<br>długozarnisty<br><br>Kasze: jaglana,<br>jęczmienna<br><br>Maca, waza żytnia                          | Makaron: rosółowy, z<br>mąk niezalecanych,<br>rozgotowane<br><br>Ryż: biały, dmuchany,<br>prażony<br><br>Kasze: manna, kuskus<br><br>Maca, waza pszenna |
| <b>WĘGLOWODANY<br/>BIAŁKO</b> | Nabiał | Mleko 2%<br>Jogurty, maślanki, kefir<br>naturalne (kilkuprocentowe)<br>Mleka roślinne naturalne<br>(bezsmałkowe)<br>Sery żółte, twarogowe<br>półtłuste<br>Śmietany 18%, 12%   | Mleko roślinne<br>smakowe, np. o smaku<br>wanilii, banana,<br>czekoladowe; jogurt,<br>maślanki owocowe (tzw.<br>eko lub bio)<br>Śmietana 30% | Mleko ryżowe, słodkie<br>jogurty, maślanki<br><br>Produkty 0% lub light   |
| <b>BIAŁKO<br/>TLUSZCZ</b>     | Ryby   | Tłuste ryby morskie – łosoś,<br>makrela, śledź, sardynki,<br>tuńczyk, halibut   | Pstrąg, karp, miruna,<br>mintaj, miecznik,<br>sardela, sandacz, sola   | Łosoś norweski –<br>hodowlany, makrela<br>królewska (uwaga na<br>zanieczyszczenia<br>dioksynami oraz<br>rtęcią; ryby gotowe do<br>spożycia w różnych    |



SZPITAL UNIWERSYTECKI  
W KRAKOWIE

|                   |          |  |  |  |
|-------------------|----------|--|--|--|
|                   |          |  |  | sosach (sosy są dosładzane)<br>Panga, tilapia, ryba maślana<br>(cieżkostrawna) |
|                   |          | Gotowane, duszone, pieczone, grillowane, na parze, smażone na niewielkiej ilości oleju   |  | Smażone w głębokim tłuszczu, obtaczane w mące i/lub bułce tartej               |
| BIAŁKO<br>TLUSZCZ | Mięso    | indyk, kurczak, królik, dziczyzna, konina  | schab, wołowina, cielęcina             | wieprzowina, gęś, kaczka   |
|                   |          | Wędliny chude (o krótkim składzie)   | Parówki (ponad 90% mięsa, szynki)      | Pasztety, kabanosy, wędliny z dużym składem, szynki z puszki                   |
|                   |          | Gotowane, duszone, pieczone, grillowane, na parze, smażone na niewielkiej ilości oleju   |  | Smażone w głębokim tłuszczu, obtaczane w mące i/lub bułce tartej               |
| BIAŁKO<br>TLUSZCZ | Jaja     | Na twardo, na miękko, omlet bez słodkich/mącznych dodatków                               | Jajecznica na niewielkiej ilości masła | Omlety z słodkimi/mącznymi dodatkami   |
| TLUSZCZ           | Tłuszcze | Masło<br>Oliwa z oliwek, olej rzepakowy<br>Olej konopny, olej kukurydziany, olej lniany, | Masło sklarowane<br>Margaryny roślinne | Olej palmowy, smalec, olej kokosowy  |



SZPITAL UNIWERSYTECKI  
W KRAKOWIE

|         |         |  |   |  |
|---------|---------|--|---|--|
|         |         | olej orzechowy, olej słonecznikowy, olej sojowy<br>Tran                        |   |  |
|         |         | Do smażenia używany 1-2 łyżek <u>oleju rzepakowego rafinowanego</u>            |   |  |
| TLUSZCZ | Orzechy | Orzechy, migdały, pestki, nasiona (bez słodkich, słonych dodatków)             | Masła orzechowe (domowe)  | Orzeszki solone, orzechy w czekoladzie, cukrze, karmelu  |
|         | Napoje  | Woda mineralna, herbaty w tym ziołowe, kawa prawdziwa (parzona, rozpuszczalna) | Kakao, kawa zbożowa, soki warzywne, koktajle warzywne z dodatkiem owoców<br><br>Słodziki: stewia, ksylitol, erytrol | Wody smakowe, słodkie i/lub gazowane napoje, napoje energetyczne, soki owocowe, nektary owocowe<br>Słodzenie cukrem, miodem, fruktozą, sokiem owocowym, aspartamem |

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS DLA DIETY 1600KCAL W CUKRZYCY TYPU 2

I ŚNIADANIE ok. 320 kcal:

- Chleb wieloziarnisty 75g (3 małe kromki)
- Masło 6g (1 łyżeczka)
- Tuńczyk lub inna ryba morska 60g (ok. 2 łyżki)
- Bez ograniczeń: sałata, szczypiorek, ogórek, pomidor, rzodkiewka, papryka żółta

II ŚNIADANIE ok. 160 kcal:

PL 31-501 Kraków, ul. Mikołaja Kopernika 36,  
tel. +(48) 12 424 70 01, fax. +(48) 12 424 74 87  
[www.su.krakow.pl](http://www.su.krakow.pl)



SZPITAL UNIWERSYTECKI  
W KRAKOWIE

- Chleb chrupki pszenny 20g (2 kromki)
- Serek śniadaniowy 4g (2/3 łyżeczki)
- Szynka 20g (2 cienkie plastry)
- Rukola lub sałata lodowa (4 liście)
- Owoce jagodowe 150-200g (ok. 1 szklanka)

OBIAD ok. 590 kcal:

- Barszcz czerwony czysty 200ml (1 szklanka) z ziemniakami 120g (2 średnie)
- Filet z kurczaka gotowany 100g z warzywami:
  - Włoszczyzna 150g
  - Kasza jęczmienna 150g (1 szklanka po ugotowaniu)
- Bez ograniczeń: brokuły gotowane na parze skropione oliwą (1 łyżeczka)mi surówka z cykorii z jogurtem (1 łyżka) i świeżymi ziołami

PODWIECZOREK ok. 160 kcal:

- Chleb chrupki pełnoziarnisty np. Wasa 30g (2 kromki)
- Masło 4g (2/3 łyżeczki)
- Jajko ½ szt.
- Jabłko lub morela lub pomarańcza 100g

KOLACJA ok. 370 kcal:

- Chleb graham 75g (3 małe kromki)
- Masło 6g (1 łyżeczka)
- Serek homogenizowany 70g (4 łyżki)
- Otręby 3g (1 łyżeczka)
- Nasiona słonecznika, dyni 5g (1 łyżeczka)
- Bez ograniczeń: sałata, szczypiorek, ogórek, pomidor, rzodkiewka, papryka żółta