



SZPITAL UNIWERSYTECKI  
W KRAKOWIE

ZAL. 8-P-Q-Ż-08

## DIETA DLA OSÓB STOSUJĄCYCH OSOBISTE POMPY INSULINOWE

Wyrównanie cukrzycy jest bardzo ważnym aspektem leczenia gwarantującym osobie chorującej długie i komfortowe życie. Z pośród wielu sposobów leczenia tej choroby, obecnie najlepsze wyniki są osiągnięte za pomocą osobistej pompy insulinowej. Pompa taka poprawia znacznie wyrównywanie glikemii i zapewnia lepszą jakość życia. Dzięki stosowaniu pomp insulinowych dobrze wyedukowany pacjent chorujący na cukrzycę ma większe możliwości rozszerzania i urozmaicenia swojej diety. Obecnie możemy spotkać wiele osób zwłaszcza młodych stosujących terapię pompową. Terapia ta to nic innego jak ciągły podskórny wlew insuliny, naśladujący fazy wydzielania trzustkowego u ludzi zdrowych. Ponadto stosowanie pompy daje większą elastyczność i dowolność w przyjmowaniu posiłków i odpowiednio dostosowanych do nich dawek insuliny. Dlatego tak ważna jest edukacja dietetyczna i nauczanie chorego liczenia (szacowania) w swojej **diecie wymienników węglowodanowych i wymienników białkowo-tłuszczowych**. Jest to dość trudne ponieważ chory musi nieustannie liczyć zjadane węglowodany (WW) nie zapominając o dodaniu wymiennika białkowo-tłuszczowego (WBT). Nie uwzględnienie WBT będzie przyczyną niepowodzeń w wyrównywaniu metabolicznym cukrzycy.

**1WW**- to ilość produktu, który zawiera 10g węglowodanów przyswajalnych

**1 WBT**=100 Kcal (białka i tłuszcze lub tłuszczu)

W liczeniu kalorii pomoże nam także informacja, iż:

1g węglowodanów to **4** Kcal

1g białka to **4** Kcal

1g tłuszczu to **9** Kcal .

Ważnym elementem diety cukrzycowej jest błonnik pokarmowy, który zwalnia tempo wchłaniania węglowodanów. Zalecane dzienne spożycie to 20-40g.

Węglowodany      40% - 50%

Białko              15% - 20%



SZPITAL UNIWERSYTECKI  
W KRAKOWIE

Tłuszcze 30% - 35%

Ilość wymienników węglowodanowych i białkowo-tłuszczowych w posiłku jest podstawą do wyliczenia indywidualnej dawki insuliny podawanej przed posiłkiem.

Wymienniki w prosty sposób pozwalają zastępować określone porcje jedynych produktów odpowiednimi porcjami innych produktów, które dostarczają tyle samo węglowodanów. Najlepiej jednak wymienić z tej samej grupy np. jedno owoce a inne owoce, jedne produkty zbożowe na inne produkty zbożowe itp.

**Przykład WW:**

1WW=10g cukru

1WW=10g glukozy

1WW=13g miodu pszczelego

1WW=100g jabłka

1WW=240g grejpfruta

1WW=50g banana (bez skóry)

1WW=20g bułki

1WW=25g chleba grahama

1WW=60 g ziemniaków

1WW=15g ryżu

1WW=15g kaszy

1WW=15g mąki

1WW=15g płatków kukurydzianych



SZPITAL UNIWERSYTECKI  
W KRAKOWIE

Bardzo ważnym aspektem jest wymienianie produktów w obrębie tej samej grupy i zwrócenie uwagi na indeks glikemiczny!!!

**INDEKS GLIKEMICZNY**- to wartość określająca wzrost poziomu glikemii po spożyciu danego produktu w porównaniu do czystej glukozy. Im wartość indeksu jest niższa tym lepiej dla diabetyka, ponieważ glikemie będą niższe.

<b>1WBT</b>
-------------



SZPITAL UNIWERSYTECKI  
W KRAKOWIE

1WBT=119g sera twarogowego chudego

1WBT=57g schabu surowego

1WBT=62g sera twarogowego tłustego

1WBT=85g wołowiny pieczeniowej

1WBT= 32g sera tłustego gouda

1WBT=119g piersi z indyka bez skóry

1WBT=34g sera tłustego camembert

1WBT=101g piersi z kurczaka bez skóry

1WBT=28g sera tłustego tyłzyckiego

1WBT=47g sera typu feta

1WBT=128g dorsza świeżego

1WBT=34g sera topionego edamskiego

1WBT=91g karpia

1WBT=50g łososia

1WBT=73g jaja kurzego

1WBT=120g soli

1WBT=137g mintaja

1WBT=31g kielbasy krakowskiej suchej

1WBT=153g pangii

1WBT=49g kielbasy mortadeli



SZPITAL UNIWERSYTECKI  
W KRAKOWIE

1WBT=47g kielbasy śląskiej  
1WBT=19g margaryny „flora”  
1WBT=41g baleronu gotowanego  
1WBT=15g masła roślinnego kubkowego  
1WBT=31g kabanosów  
1WBT=13g masła extra  
1WBT= 29g parówek popularnych  
1WBT=11g oliwy z oliwek  
1WBT=62g polędwicy sopockiej  
1WBT=84g śmietany 12%  
1WBT=18g salami popularnego  
1WBT= 58g śmietany 18%  
1WBT=48g szynki wiejskiej  
1WBT= 120g szynki z indyka  
1WBT=53g tuńczyka w oleju  
1WBT=45g makreli wędzonej  
1WBT=33g śledzia w oleju  
1WBT=70g śledzia w sosie pomidorowym



SZPITAL UNIWERSYTECKI  
W KRAKOWIE

**PROCENTOWY ROZKŁAD DIETY:**

Węglowodany	45%
Białko	20%
Tłuszcze	35%

**Przykładowa dieta ok. 1800 kcal w 5 posiłkach**

**ROZKŁAD WYMIENNIKÓW NA POSIŁKI:**

POSILEK	WW	WBT
I śniadanie	3	1
II śniadanie	3	1
Obiad	7	2
Podwieczorek	3	0,5
Kolacja	4	1,5

**RAZEM 20WW 6 WBT**

**Propozycja jadłospisu**

**I śniadanie**            chleb graham 75g  
masło 6g  
  
szynka drobiowa 60g  
  
pomidor, sałata zielona  
herbata bez cukru



SZPITAL UNIWERSYTECKI  
W KRAKOWIE

**Śniadanie zawiera ok. 3WW + 1WBT**

**II śniadanie** chleb graham 50g  
ser żółty 15g  
masło 3g  
jogurt naturalny 170g

**II śniadanie zawiera ok. 3 WW + 1WBT**

**Obiad** zupa jarzynowa z ryżem 50g  
bukiet z jarzyn 100g  
filet z drobiu duszony 120g  
olej 6g  
ziemniaki 180g  
buraczki 100g  
masło 6g  
kalafior z wody  
truskawki 150g

**Obiad zawiera ok. 7WW + 2WBT**

**Podwieczorek** chleb razowy 50g  
masło 3g  
jajko 70g  
surówka z marchwi 200g  
herbata owocowa bez cukru

**Podwieczorek zawiera ok. 3WW + 0,5 WBT**

**Kolacja** chleb graham 75g  
margaryna 6g



SZPITAL UNIWERSYTECKI  
W KRAKOWIE

ser twaróg 60g

sałata zielona

jabłko 140g

herbata bez cukru

**Kolacja zawiera ok. 4WW + 1,5 WBT**