Szpital Uniwersytecki w Krakowie

# DIETA W CUKRZYCY TYPU 2

dietetyczny plan na zdrowie

**Prawidłowe odżywianie jest jednym z elementów koniecznych do utrzymania dobrego stanu zdrowia pacjentów chorujących na cukrzycę. Terapię żywieniową należy stosować zarówno u pacjentów z zaburzoną gospodarką węglowodanową (stanem przedcukrzycowym) jak i u pacjentów ze zdiagnozowana cukrzycą, wymagających podawania leków doustnych lub insuliny. Dieta powinna być indywidualnie dobrana do pacjenta.**

## 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

## RODZAJE CUKRZYCY:

1. **Cukrzyca typu 1** – całkowity niedobór insuliny
2. **Cukrzyca typ 2** – niedobór insuliny i/lub insulinooporność
3. **Specyficzne typy cukrzycy** (np. powikłania polekowe, enokrynopatie)
4. **Cukrzyca ciężarnych**

## CELE LECZENIA DIETETYCZNEGO:

1. Dostarczenie odpowiedniej ilości energii oraz składników pokarmowych potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu
2. Osiągnięcie należnej masy ciała i utrzymanie jej na prawidłowym poziomie
3. Normalizacja wskaźników metabolicznych (glikemia, HbA1c, lipidy, inne)
4. Zapobieganie wczesnym i późnym powikłaniom cukrzycowym

## ZASTOSOWANIE DIETY:

- pacjenci ze zdiagnozowaną cukrzycą typu 2
- pacjenci ze stanem przedcukrzycowym (nieprawidłową glikemią na czczo lub nieprawidłową tolerancją glukozy)

Szpital Uniwersytecki w Krakowie

# DIETA W CUKRZYCY TYPU 2

dietetyczny plan na zdrowie

## ZALECENIA ŻYWIENIOWE:

- kaloryczność diety ustalana jest indywidualnie
- składniki odżywcze powinny pokrywać zapotrzebowanie energetyczne w następujących proporcjach: **węglowodany 45-50%, tłuszcze 30-35%, 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 słodycze, 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 4-5 razy dziennie
- dobór produktów uzależnia się od indywidualnej tolerancji, potrzeb i możliwości pacjenta

## SPOSOBY PRZYGOTOWYWANIA POTRAW:

- gotowanie w wodzie i na parze
- pieczenie w rękawie, folii aluminiowej, pergaminie lub naczyniu żaroodpornym
- duszenie

## PRODUKTY I POTRAWY ZALECANE, DOZWOLONE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH ORAZ NIEWSKAZANE

| PRODUKTY I POTRAWY | ZALECANE | DOZWOLONE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH | NIEWSKAZANE |
|---|---|---|---|
| Produkty zbożowe | pieczywo razowe, żytnie z dodatkiem otrąb i nasion, typu graham, chleb chrupki, grube kasze: pęczak, gryczana, jaglana, grube makarony z mąki razowej, ryż brązowy, płatki owsiane | pumpernikiel, kasze drobne | pieczywo pszenne, pieczywo z dodatkiem miodu lub karmelu, mąka pszenna, rozgotowane: kasza, ryż, makaron, błyskawiczne płatki śniadaniowe, (produkty rozgotowane powodują szybki wzrost glikemii poposiłkowej) |

Szpital Uniwersytecki w Krakowie

# DIETA W CUKRZYCY TYPU 2

dietetyczny plan na zdrowie

| PRODUKTY I POTRAWY | ZALECANE | DOZWOLONE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH | NIEWSKAZANE |
|---|---|---|---|
| Warzywa (ok. 500g/dobę) Ziemniaki Owoce (200-300g/dobę) | pomidory, ogórki świeże i kiszone, rzodkiewka, sałata zielona, brokuły, brukselka, cukinia, cykoria, fasolka szparagowa, kalafior, kapusty, kapusta pekińska, papryka, pory, szparagi, koperek, zielona pietruszka, kabaczek, szczypiorek, natka pietruszki, seler naciowy, grzyby<br><br>owoce jagodowe, owoce cytrusowe, kiwi, jabłka, truskawki, wiśnie, brzoskwinie, morele, nektarynki | buraki, marchew, seler, pietruszka (korzeń) groch, fasola, soczewica, bób<br><br>ziemniaki krótko gotowane na parze lub w wodzie, podawane w całości<br><br>śliwki, gruszki | warzywa rozgotowane buraki zasmażane, marchew oprószana (wysoki indeks glikemiczny), warzywa z puszki (zawierają dużo soli)<br><br>frytki, ziemniaki puree (rozgotowane powodują szybki wzrost glikemii poposiłkowej)<br><br>banany, winogrona owoce z puszki i owoce bardzo dojrzałe, owoce suszone |
| Mleko i produkty mleczne | sery twarogowe: chude, ziarniste o obniżonej zawartości tłuszczu | mleko o obniżonej zawartości tłuszczu i mleczne napoje fermentowane: jogurty naturalne, kefir, maślanka – 1 szklanka dziennie, sery twarogowe półtłuste, odtłuszczone serki homogenizowane, sery żółte o obniżonej zawartości tłuszczu | mleko tłuste, skondensowane, zabielacze do kawy, śmietana sery: tłuste, do smarowania typu „fromage”, śmietankowe, dojrzewające, podpuszczkowe, sery topione, słodzone desery mleczne |
| Mięso, wędliny, ryby i owoce morza, jaja | mięso chude: cielęcina, indyk, kurczak, konina, wołowina, królik, dziczyzna<br><br>wędliny chude: szynka wołowa, drobiowa, polędwica drobiowa<br><br>ryby świeże: dorsz, flądra, mintaj, morszczuk, pstrąg strumieniowy, sandacz, sola, szczupak<br><br>białko jaja | chudy schab, polędwica<br><br>polędwica wołowa, kabanos drobiowy<br><br>konserwy rybne, ryby ze skórą, w oleju, łosoś, śledź, makrela, węgorz, halibut, ryby wędzone<br><br>żółtko jaja (2x w tygodniu) całe jajo do potraw | tłuste gatunki mięsa: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, wszystkie podroby<br><br>tłuste, drobno mielone, salami, pasztety, pasztetowa, parówki, boczek, kiełbasy tłuste<br><br>ryby smażone na maśle, panierowane, krewetki, kawior, kalmary, małże<br><br>jajecznica na maśle, boczku, słoninie, smalcu |
| Tłuszcze | roślinne, oliwa z oliwek, olej rzepakowy (można spożywać na surowo i poddawać obróbce termicznej) | oleje: słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, z pestek winogron (zaleca się spożywać na surowo), margaryny miękkie o obniżonej zawartości tłuszczu | masło, słonina, smalec, margaryny twarde |
| Cukier i słodycze | | dżemy i konfitury bez cukru, przeciery owocowe, kompoty, galaretki, kisiele bez cukru, gorzka czekolada | miód, słodycze zawierające tłuszcz: ciasta z masami, czekolada mleczna lub owocowa, batony, wafelki z nadzieniem, chałwa i desery tłuste |

Szpital Uniwersytecki w Krakowie

# DIETA W CUKRZYCY TYPU 2

dietetyczny plan na zdrowie

| PRODUKTY I POTRAWY | ZALECANE | DOZWOLONE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH | NIEWSKAZANE |
|---|---|---|---|
| Przyprawy | łagodne: sok z cytryny, koperek, zielona pietruszka, kminek, cynamon, wanilia, majeranek, oregano, bazylia, przyprawy korzenne | sól, przyprawy ostre np. chili | majonez, kostki rosołowe, gotowe sosy (zawierają dużo soli), ocet |
| Zupy | zupy czyste, jarzynowe, na wywarach warzywnych | zupy na chudych wywarach mięsnych, podprawiane jogurtem lub odtłuszczonym mlekiem | zupy podprawiane zasmażkami i śmietaną, na wywarach z kości |
| Potrawy mięsne i rybne | gotowane, duszone, pieczone w folii lub pergaminie | mięso (soute) smażone w niewielkiej ilości tłuszczu | mięsa panierowane, smażone w głębokim tłuszczu |
| Potrawy z mąki i kaszy | kasze grube gotowane na sypko | zacierki i kluski kładzione, pierogi z mąki razowej | smażone, kluski francuskie, rozgotowane potrawy z mąki |
| Sosy | sosy do sałatek na bazie soku z cytryny, niewielkiej ilości oleju lub jogurtu i ziół | tzw. „sosy własne" o smaku łagodnym nie podprawiane mąką | ostre, na zasmażkach, zaprawiane śmietaną, masłem, żółtkiem, na tłustych wywarach mięsnych |
| Desery | sałatki owocowe, musy i galaretki owocowe bez dodatku cukru | kisiele, budynie bez dodatku cukru, orzechy włoskie, laskowe, migdały, pestki słonecznika, pestki dyni (do 30g dziennie), biszkopty z białek, ciasta drożdżowe bez dodatku cukru | faworki, ciasta francuskie, torty, ciasta smażone piaskowe, kruche, serniki |
| Napoje | woda mineralna, słaba herbata, kawa filtrowana lub rozpuszczalna, soki warzywne | mleko odtłuszczone, kawa zbożowa, świeże soki owocowe bez dodatku cukru | napoje alkoholowe, soki owocowe z dodatkiem cukru, napoje gazowane |

## PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS DLA DIETY 1600KCAL W CUKRZYCY TYPU 2

**I ŚNIADANIE** ok. 320 kcal:

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

Szpital Uniwersytecki w Krakowie

# DIETA W CUKRZYCY TYPU 2

dietetyczny plan na zdrowie

**II ŚNIADANIE** ok. 160 kcal:
- Chleb chrupki pszenny 20g (2 kromki)
- Serek śniadaniowy 4g (2/3 łyżeczki)
- Szynka 20g (2 cienkie plastry)
- 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) i surówka z cykorii z jogurtem (1 łyżka) i świeżymi ziołami

**PODWIECZOREK** ok. 160 kcal:
- Chleb chrupki ryżowy 20g (2 kromki)
- Margaryna miękka 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

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej
KRS. 0000024155 • 31-501 Kraków, ul. Mikołaja Kopernika 36
tel.: 12 424 70 00 • fax 12 424 74 87
**www.su.krakow.pl/dietetyczny-plan-na-zdrowie**