



## CUKRZYCA TYPU 2

1. Wartość energetyczna diety powinna być dopasowana indywidualnie do każdego pacjenta. Jeśli masz nadwagę lub otyłość, konieczne jest zastosowanie ujemnego bilansu kalorycznego i dążenie do uzyskania prawidłowej masy ciała.
2. Spożywaj **3 - 4 posiłki** dzienne w regularnych odstępach. Unikaj głodówek i przejadania się. Posiłki powinny być urozmaicone i pełnowartościowe tzn. zawierać wszystkie niezbędne składniki odżywcze: białko, węglowodany, tłuszcz, witaminy i składniki mineralne.
3. Pomiędzy posiłkami **unikaj pojadania** (sięgania po przekąski). Opcjonalnie dla zaspokojenia głodu możesz sięgać po surowe warzywa – ogórek, marchew, papryka.
4. Jako **źródło węglowodanów** stosuj: grube kasze (gryczana, pęczak), pełnoziarniste makarony, pełnoziarniste lub mieszane pieczywo, płatki owsiane górskie, ryż brązowy oraz w mniejszych ilościach ziemniaki i bataty. Należy ograniczyć do minimum spożycie węglowodanów prostych oraz cukrów dodanych (słodycze, soki owocowe, napoje słodzone, cukier, miód, syropy, nektary, wyroby cukiernicze). Cukier można zastąpić słodzikami (erytrytol, ksylitol) w dawkach dozwolonych przez producenta.
5. Przy wyborze produktów warto kierować się **indeksem glikemicznym**, który jest narzędziem oceniającym szybkość wzrostu glukozy we krwi po spożyciu danego produktu spożywczego. W diecie warto uwzględnić produkty o niskim indeksie (<55IG), a unikać produktów o wysokim indeksie (>70IG).
6. W diecie powinna znaleźć się spora ilość  **błonnika pokarmowego**, którego źródłem będą: warzywa, pełnoziarniste produkty zbożowe, orzechy i nasiona oraz owoce.
7. Przydatna w diecie cukrzyka będzie **skrobia oporna**, czyli taka która jest wolniej wchłaniana i wolniej podnosi poziom glikemii. Aby ją uzyskać należy produkty zbożowe (kasze, makarony, płatki) lub ziemniaki ugotować dzień wcześniej, ostudzić i umieścić w lodówce na całą noc, a rano tylko podgrzać i jeść ze smakiem.
8. Jako **źródło białka** wybieraj: chude mięso (kurczak, indyk, królik, cielęcina), ryby i owoce morza, jaja, nasiona roślin strączkowych (soczewica, ciecierzycza, fasola czerwona), mleko i jego przetwory. Produkty mleczne powinny zawierać do 2% tłuszczu i nie powinny być słodzone. W diecie uwzględnij mleczne produkty fermentowane (jogurt, kefir). Ogranicz spożycie mięsa czerwonego (wieprzowina, wołowina) oraz jego przetworów (kiełbasy, parówki, pasztety).
9. Głównym **źródłem tłuszczu** powinny być oleje roślinne (olej rzepakowy, olej lniany), oliwa z oliwek, orzechy, nasiona i pestki oraz awokado. Ograniczeniu podlega spożycie nasyconych kwasów tłuszczowych oraz kwasów tłuszczowych trans, których źródłem są przede wszystkim tłuste mięsa i jego przetwory, podroby, smalec, słonina, masło, słodycze, czekolada, wyroby cukiernicze, żywność fast food i instant oraz oleje tropikalne (kokosowy, palmowy).
10. Co najmniej 2 razy w tygodniu uwzględnij w diecie **ryby** zarówno chude (dorsz, sandacz, lin, flądra) jak i tłuste (łosoś, makrela, tuńczyk).



11. Należy zwiększyć spożycie **warzyw**, które są dobrym źródłem błonnika pokarmowego oraz składników mineralnych i witamin. Podstawą powinny być warzywa w formie surowej i powinny znajdować się w każdym z trzech głównych posiłków. W diecie powinny się znaleźć minimum 4 porcje warzyw.
12. **Owoce** jedz rzadziej niż warzywa, ponieważ są naturalnym źródłem cukrów prostych. Warto sięgać po te o niskim indeksie glikemicznym oraz mniej dojrzałe, np.: owoce jagodowe (maliny, borówki, truskawki).
13. Osoby z cukrzycą powinny wyeliminować ze swojej diety **alkohol**. Hamuje on wydzielanie glukozy z wątroby, przez co może prowadzić do hipoglikemii (niskiego poziomu cukru we krwi).
14. Ogranicz spożycie **sol** do 5g/dobę. Nie zaleca się dosalania potraw na talerzu. Zamiast soli można korzystać z ziół świeżych i suszonych oraz innych przypraw bez dodatku soli. Oprócz soli kuchennej dodawanej do potraw należy ograniczyć, a najlepiej wyeliminować spożycie produktów w nią bogatych: konserwy mięsne i rybne, solone śledzie, słone przekąski (paluszki, krakersy, chipsy), żywność wysokoprzetworzoną.
15. Pamiętaj o odpowiednich **technikach kulinarnych**. Wybieraj gotowanie w wodzie lub na parze, duszenie bez obsmażania oraz pieczenie w folii lub rękawie.
16. Pamiętaj o odpowiednim wypijaniu  **płynów** w ciągu dnia, tj.: >1,5litra. Dobrym wyborem będzie woda, kawa lub herbata bez cukru, napoje bez cukru.
17. Integralną częścią leczenia cukrzycy jest **wysiłek fizyczny**. Powinien być dopasowany do możliwości pacjenta. Wysiłek fizyczny powinien być podejmowany co 2 – 3 dni, a najlepiej codziennie.

**Tabela 1. Wykaz produktów zalecanych i niezalecanych przy cukrzycy typu 2**

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
<b>Produkty zbożowe</b>	Pełnoziarniste pieczywo i bułki, pumpernikiel, grube kasze (gryczana, pęczak), ciemny makaron, ryż brązowy, płatki zbożowe, otręby	Pieczywo pszenne, kajzerki, drobne kasze (manna, kuskus), jasne makarony, ryż biały, płatki zbożowe błyskawiczne, sucharki, wafle ryżowe, biszkopty, wyroby cukiernicze (ciasta, torty, ciastka, drożdżówki, pączki), płatki śniadaniowe
<b>Warzywa</b>	Wszystkie warzywa świeże i mrożone - nierozgotowane	Warzywa a dodatkiem tłustych sosów i zasmażek
<b>Owoce</b>	Wszystkie świeże i mrożone - nieprzejrzałe, banany i winogrona w ograniczonych ilościach	Owoce suszone, z puszki i w syropach



<b>Mleko i produkty mleczne</b>	Mleko do 2% tłuszczu, jogurt naturalny, kefir, maślanka, serek ziarnisty, zsiadłe mleko, ser twarogowy chudy i półtłusty,	Mleko 3,2% tłuszczu, mleko w proszku, mleko skondensowane, jogurt smakowe, śmietana, śmietanka, sery topione, żółte, pleśniowe, feta
<b>Mięso i jego przetwory</b>	Chude mięso bez skóry: cielęcina, kurczak, indyk, królik, wołowina; chude wędliny domowej roboty	Tłuste mięsa: wieprzowina, wołowina, kaczka, gęś; podroby, tłuste wędliny i przetwory mięsne (kiełbasa, salceson, kaszanka), konserwy mięsne
<b>Ryby</b>	Chude i tłuste ryby morskie i słodkowodne: dorsz, sola, morszczuk, łosoś, halibut, makrela	Ryby w oleju, wędzone, konserwy rybne
<b>Jaja</b>	Na miękko i twardo, w koszulce, jajecznica na parze, omlet smażyony bez tłuszczu,	Smażone na dużych ilościach tłuszczu (maśle, boczku, smalcu), jaja z majonezem
<b>Tłuszcz</b>	Oleje roślinne (olej rzepakowy, lniany), oliwa z oliwek, margaryny miękkie	Smalec, słonina, łój, oleje tropikalne, margaryny twarde, masło
<b>Desery</b>	Czekolada gorzka, musy i sorbety owocowe bez dodatku cukru	Ciasta, ciastka, torty, kremy, drożdżówki, pączki, faworki, czekolady, batony, cukierki, lody, chałwa
<b>Napoje</b>	Woda niegazowana, herbata czarna, zielona, owocowa; napary ziołowe, kawa	Soki owocowe i nektary, napoje gazowane i słodzone, napoje alkoholowe
<b>Przyprawy</b>	Świeże i suszone zioła, łagodne przyprawy	Kostki rosółowe, maggi, vegeta, mieszanki przypraw z solą, gotowe sosy

Literatura:

1. <https://diety.nfz.gov.pl/>
2. <https://ncez.pzh.gov.pl/>
3. Wiedza własna