

## ZALECENIE DIETETYCZNE: DIETA W CUKRZYCY I INSULINOOPORNOŚCI

Dieta powinna zawierać wszystkie składniki pokarmowe: węglowodany 40-50%, białka 15-20%, tłuszcze 30-35% wartości energetycznej diety. Wybierać należy produkty o niskim indeksie glikemicznym i dużą zawartością błonnika. Indeks glikemiczny (IG)- to wskaźnik określający szybkość wzrastania cukru we krwi po spożyciu danego produktu. Należy jeść 5 posiłków dziennie, o stałych porach. Potrawy sporządzać metodą: gotowanie w wodzie i na parze, duszenie z małą ilością tłuszczu, pieczenie bez tłuszczu w rękawie lub folii aluminiowej. Unikać potraw w panierce oraz wszystkich smażonych. Wysoka glikemia po tłustych potrawach może utrzymywać się przez wiele godzin po posiłku! Owoce spożywać z dużym umiarem, najlepiej do 20 g dziennie jako dodatek do poszczególnych posiłków w ciągu dnia. Niewskazane są szczególnie: winogrona, banany, suszone owoce, owoce z puszek. Produkty zbożowe, jak kasze, makarony, płatki oraz warzywa należy gotować al dente. Produkty mączne należy mocno ograniczyć, a jeśli już są spożywane, to wybierać produkty pełnoziarniste. Wykluczyć należy: ziemniaki puree, smażone, marchew gotowaną, kukurydzę, groszek konserwowy, buraki gotowane i zasmażane ze względu na wysoki indeks glikemiczny. Preferowane są warzywa świeże w postaci surówek, sałatek bez majonezu. Zakazany jest alkohol, napoje słodzone, cukier, miód, marmolady, dżemy. Należy zrezygnować z soków owocowych, na rzecz wody niegazowanej. Ilość posiłków: 5-6, jedzonych regularnie, w tym tzw. późna kolacja u pacjentów z ryzykiem wystąpienia hipoglikemii nocnej. Najlepiej, jeśli każdy posiłek zawiera dodatek białka oraz świeżych warzyw. Białko oraz błonnik obniżają indeks glikemiczny posiłku.

### DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY PRZECIWWSKAZANE
<b>PRODUKTY ZBOŻOWE</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>wszystkie mąki pełnoziarniste</li> <li>pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren</li> <li>pieczywo żytnie i mieszane</li> <li>pieczywo o obniżonym IG</li> <li>kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur; kasza jaglana (w umiarkowanych ilościach)</li> <li>płatki naturalne gotowane al dente, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, pszenne, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo - fruktozowego</li> <li>makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane „al dente”)</li> <li>ryż brązowy, ryż czerwony</li> <li>potrawy mączne przede wszystkim z mąki pełnoziarnistej, np.: pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach)</li> <li>otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>białe pieczywo pszenne</li> <li>pieczywo z dodatkiem cukru, stodu, syropów, miodu, karmelu</li> <li>kasze drobnoziarniste (manna, kukurydziana)</li> <li>płatki błyskawiczne, wafle ryżowe</li> <li>ryż biały</li> <li>potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski</li> <li>produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy</li> <li>płatki ryżowe, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe</li> </ul>
<b>WARZYWA I PRZETWORY WARZYWNE</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu</li> <li>gotowana marchew, gotowane buraki</li> <li>dynia, kukurydza</li> </ul>
<b>ZIEMNIAKI I BATATY W OGRANICZONYCH ILOŚCIACH</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>ziemniaki, bataty</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ziemniaki smażone (frytki, talarki)</li> <li>ziemniaki puree</li> <li>puree w proszku</li> <li>pieczone bataty</li> </ul>
<b>OWOCE I PRZETWORY OWOCOWE</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>owoce mniej dojrzałe</li> <li>owoce o IG ≤55</li> <li>owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone</li> <li>musy owocowe bez dodatku cukru</li> <li>przetwory owocowe niskosłodzone, np. dżemy (w ograniczonych ilościach)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>owoce o IG &gt;55</li> <li>owoce w syropach cukrowych</li> <li>owoce kandyzowane</li> <li>przetwory owocowe wysokosłodzone</li> <li>owoce suszone</li> </ul>
<b>NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>wszystkie nasiona roślin strączkowych</li> <li>produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli</li> <li>niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, hummus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli</li> <li>bób, w tym gotowany</li> </ul>
<b>NASIONA, PESTKI, ORZECHY</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, siemienia lniane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze</li> <li>„masło orzechowe” solone</li> </ul>

### ZALECENIE DIETETYCZNE: DIETA W CUKRZYCY I INSULINOOPORNOŚCI

<ul style="list-style-type: none"> <li>„masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach)</li> </ul>	
<b>MIEŚO I PRZETWORY MIĘSNE</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka</li> <li>chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych</li> <li>pieczone pasztety z chudego mięsa</li> <li>chude gatunki kiełbas</li> <li>galaretki drobiowe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina</li> <li>mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli</li> <li>mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu</li> <li>mięsa panierowane</li> <li>tłuste wędliny, np.: baleron, boczek</li> <li>tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele</li> <li>tłuste pasztety</li> <li>wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson)</li> <li>mięsa surowe np. tatar</li> </ul>
<b>RYBY I PRZETWORY RYBNE</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>wszystkie ryby morskie i słodkowodne, (w ograniczonych ilościach)</li> <li>ryby wędzone (w ograniczonych ilościach)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ryby smażone na dużej ilości tłuszczu</li> <li>ryby panierowane i w cieście</li> <li>ryby surowe</li> </ul>
<b>JAJA I POTRAWY Z JAJ</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>gotowane</li> <li>jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu</li> <li>omlety, kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu</li> <li>jaja smażone na stoninie, skwarkach, tłustej wędlinie</li> </ul>
<b>MLEKO I PRODUKTY MLECZNE</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste</li> <li>napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka)</li> <li>sery podpuszczkowe o zmniejszonej zawartości tłuszczu (w ograniczonych ilościach)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mleko i sery twarogowe tłuste</li> <li>mleko skondensowane</li> <li>słodzone napoje mleczne</li> <li>jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru</li> <li>tłuste sery podpuszczkowe</li> <li>tłusta śmietana</li> </ul>
<b>TŁUSZCZE</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek, olej lniany, słonecznikowy</li> <li>masło (w ograniczonych ilościach)</li> <li>miękką margaryna (w ograniczonych ilościach)</li> <li>majonez typu light (w ograniczonych ilościach, sporadycznie, jako dodatek)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>tłuszcze zwierzęce, np. masło, smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina</li> <li>twarde margaryny</li> <li>masło klarowane</li> <li>tłuszcz kokosowy i palmowy</li> <li>„masło kokosowe”</li> <li>frytura smaźalnicza</li> </ul>
<b>DESERY W OGRANICZONYCH IŁOŚCIACH</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>budyń (bez dodatku cukru)</li> <li>galaretka (bez dodatku cukru)</li> <li>kisiel (bez dodatku cukru)</li> <li>sałatki owocowe (bez dodatku cukru)</li> <li>ciasta drożdżowe niskosłodzone</li> <li>ciasta biszkoptowe niskosłodzone</li> <li>ciasta i ciastka z mąką z pełnego przemiału</li> <li>czekolada gorzka z dużą zawartością (&gt;70%) kakao</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu</li> <li>torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną</li> <li>ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu</li> <li>ciasto francuskie i półfrancuskie</li> <li>wyroby czekoladopodobne</li> </ul>
<b>NAPOJE</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla</li> <li>herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa, słabe napary</li> <li>kawa naturalna, kawa zbożowa</li> <li>bawarka</li> <li>kakao naturalne (bez dodatku cukru)</li> <li>soki warzywne</li> <li>soki owocowe (w ograniczonych ilościach)</li> <li>kompoty (bez dodatku cukru)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>napoje wysokosłodzone</li> <li>nektary owocowe</li> <li>wody smakowe z dodatkiem cukru</li> <li>napoje energetyzujące</li> <li>napoje alkoholowe</li> </ul>
<b>PRZYPRAWY</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne</li> <li>sól (w ograniczonych ilościach)</li> <li>musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach)</li> <li>sos sojowy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>gotowe mieszanki przyprawowe z dodatkiem soli</li> <li>kostki rosółowe i esencje bulionowe</li> <li>gotowe bazy do zup i sosów</li> <li>gotowe sosy sałatkowe i dressingi</li> <li>przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej</li> </ul>

## **ZALECENIE DIETETYCZNE: DIETA W CUKRZYCY I INSULINOOPORNOŚCI**

### Literatura:

1. Podstawy nauki o żywieniu. Żywnienie człowieka, Tom1, J. Gawęcki, Wydawnictwo Naukowe PWN, 2022r.
2. Współczesna dietoterapia, red. D. Włodarek, E. Lange, PZWL, 2023.
3. Normy żywienia dla populacji Polski, red. E. Rychlik, K. Stoś, A. Woźniak, H. Mojska, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Naukowy Instytut Badawczy, 2024.
4. Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka, H. Ciborowska, A. Rudnicka, PZWL 2015.
5. w/w zalecenia uzupełniono o: Zalecenia Ministerstwa Zdrowia wydane i opublikowane w dn. 12.12.2025r w Rozporządzeniu Ministra Zdrowia w sprawie standardu organizacyjnego żywienia zbiorowego w podmiocie leczniczym wykonującym działalność leczniczą w rodzaju świadczenie szpitalne.