

**Zastosowanie i cel diety:** ma zastosowanie w cukrzycy, w przypadku upośledzonej tolerancji glukozy, insulinooporności. Celem diety jest utrzymanie stężenia glukozy we krwi na bezpiecznych poziomach. Pozostałe cele: normalizacja dyslipidemii, ciśnienia tętniczego i masy ciała.

**Charakterystyka diety:** dieta powinna uwzględniać zasady prawidłowego żywienia, polega na ograniczeniu lub wykluczeniu z żywienia cukrów prostych (w tym produktów przetworzonych), a zwiększeniu węglowodanów złożonych (skrobi i błonnika pokarmowego).

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
<b>Warzywa</b>	Wszystkie świeże i mrożone	Warzywa z dodatkiem tłustych sosów, zasmażek
<b>Owoce</b>	Wszystkie świeże i mrożone, owoce suszone w umiarkowanych ilościach (jako dodatek)	Owoce kandyzowane, owoce w syropach
<b>Produkty zbożowe</b>	Mąki z pełnego przemiału, pieczywo pełnoziarniste i graham, płatki zbożowe naturalne (owsiane, jęczmieniane, orkiszowe, żytnie), otręby pszenne, żytnie, owsiane, kasze: gryczana, jęczmienna pęczak, bulgur, komosa ryżowa, ryż: brązowy, dziki, czerwony; makarony pełnoziarniste: pszenne, żytnie, gryczane, orkiszowe	Mąka oczyszczona, pieczywo cukiernicze, jasne pieczywo (tostowe, kajzerki, chleb zwykły, bułki maślane), płatki śniadaniowe z dodatkiem cukru (kukurydziane, czekoladowe, musli, crunchy), drobne kasze: kuskus, manna, kukurydziana; biały ryż, jasne makarony: pszenne, ryżowe
<b>Ziemniaki</b>	Gotowane, pieczone	Ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, masła (np. purée), smażone frytki, chipsy, placki ziemniaczane smażone na tłuszczu
<b>Mleko i produkty mleczne</b>	Mleko o obniżonej zawartości tłuszczu (do 2%), produkty mleczne naturalne (bez dodatku cukru), fermentowane o zawartości do 3% tłuszczu (jogurt, kefir, maślanka, skyr, serki ziarniste), chude i półtłuste sery twarogowe, mozzarella light, serki kanapkowe w umiarkowanych ilościach	Pełnotłuste mleko, mleko skondensowane, śmietana, śmietanka do kawy, jogurty owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne, sery pełnotłuste: białe i żółte, topione, typu feta, pleśniowe (brie, camembert, roquefort), mascarpone
<b>Mięso i przetwory mięsne</b>	Chude mięsa bez skóry: cielęcina, kurczak, indyk, królik, chuda wołowina i wieprzowina (np. schab, polędwica) w umiarkowanych ilościach, chude wędliny, najlepiej domowe (polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab, pieczona pierś indyka/kurczaka)	Tłuste mięsa: wieprzowina, wołowina, baranina, gęś, kaczka; tłuste wędliny (np. baleron, salami, salceson, boczek, mielonki), konserwy mięsne, wędliny podrobowe, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasy
<b>Ryby i przetwory rybne</b>	Chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne (np. dorsz, sola, morszczuk, mintaj, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, makrela, łosoś, halibut, karp), śledzie i inne ryby w olejach roślinnych, ryby wędzone w umiarkowanych ilościach	Konserwy rybne w dużych ilościach, panierowane i smażone na dużej ilości tłuszczu
<b>Jaja</b>	Gotowane na miękko, na twardo, w koszulce, jajecznica i omlet smażone bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości	Jaja smażone na dużej ilości tłuszczu (np. na maśle, boczku, smalcu, słoninie), jajka z majonezem

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
<b>Tłuszcze</b>	Oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany, mieszanki masła z olejami roślinnymi niezawierające oleju palmowego, margaryny miękkie	Masło i masło klarowane, smalec, słonina, tój, margaryny twarde (w kostce), oleje tropikalne: palmowy, kokosowy, majonez
<b>Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory</b>	Wszystkie (np. soja, ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób), pasty z nasion roślin strączkowych, mąka sojowa, napoje sojowe bez dodatku cukru, przetwory sojowe: tofu, tempeh, makarony z nasion roślin strączkowych	Niskiej jakości gotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie)
<b>Orzechy, pestki, nasiona</b>	Orzechy (np. włoskie, laskowe, ziemne, migdały), pestki i nasiona (np. dyni, słonecznika)	Orzechy i pestki solone, w czekoladzie, karmelu, miodzie, posypkach, panierkach
<b>Cukier i słodczyce, słone przekąski</b>	Gorzka czekolada min. 70% kakao, jogurt naturalny ze świeżymi owocami, słodziki naturalne (np. ksylitol, stewia, erytrytol); przekąski owocowe, musy, sorbety, dżemy bez dodatku cukru (najlepiej jako dodatek do posiłku, nie osobno); kisiele i galaretki bez dodatku cukru, domowe wypieki bez dodatku cukru	Cukier (np. biały, trzcinowy, brązowy, kokosowy), miód, syrop klonowy, daktylowy, z agawy, słodczyce o dużej zawartości cukru i tłuszczu (np. ciasta, ciastka, batony, czekolada mleczna i biała, chałwa, pączki, faworki, cukierki), dżemy wysokosłodzone, słone przekąski (np. chipsy, słone paluszki, prażynki, krakersy, nachosy, chrupki)
<b>Napoje</b>	Woda, napoje bez dodatku cukru (np. kawa, kawa zbożowa, herbata, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao), soki warzywne i owocowe w ograniczonych ilościach jako element posiłku; domowa, niesłodzona lemoniada	Napoje alkoholowe, słodkie napoje gazowane i niegazowane, napoje energetyzujące, nektary, syropy owocowe wysokosłodzone, czekolada do picia
<b>Przyprawy i sosy</b>	Zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. bazylija, oregano, zioła prowansalskie, kurkuma, cynamon, imbir), mieszanki przypraw bez dodatku soli, domowe sosy sałatkowe na bazie niewielkiej ilości oleju lub jogurtu, ziół, cytryny	Sól (np. kuchenna, himalajska, morska) w nadmiarze, mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli, kostki rosółowe, płynne przyprawy wzmacniające smak, gotowe sosy
<b>Zupy</b>	Zupy na wywarach warzywnych lub chudych mięsnych, zabelane mlekiem do 2% tłuszczu lub jogurtem	Zupy na tłustych wywarach mięsnych, zasmażka, zabelane śmietaną, zupy typu instant
<b>Gotowe dania</b>	Mix mrożonych warzyw i owoców, mieszanki kasz i nasion roślin strączkowych, zupy kremy, gotowe dania na patelni z warzywami, pasty i przeciery warzywne bez dodatku soli Poleca się czytać składy 😊	Fast food (np. zapiekanki, hot-dogi, hamburgery, kebab), mrożone pizze, zapiekanki, wyroby garmazeryjne w panierkach, tłustych sosach, dania instant
<b>Obróbka technologiczna potraw</b>	Gotowanie w wodzie, na parze (produkty zbożowe, warzywa gotowane al dente), grillowanie elektryczne, patelnie grillowe, pieczenie w folii, pergaminie, rękawie,	Smażenie na głębokim tłuszczu, duszenie z wcześniejszym obsmażaniem, pieczenie z dodatkiem dużej ilości tłuszczu, panierowanie

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
	naczyniu żaroodpornym, smażenie bez dodatku tłuszczu, duszenie bez obsmażania	

**\*Zaleca się indywidualizację diety. Należy wykluczać te pokarmy, które wywołują i nasilają dolegliwości.**

Dieta powinna opierać się na produktach o niskim i średnim indeksie glikemicznym. Są to m. in.:

- **Warzywa** w formie surowej lub przygotowane al dente.
- **Owoce:** czarna i czerwona porzeczka, awokado, maliny, truskawki, grejpfrut, kiwi, czereśnie, jabłka i gruszki twarde, cytryny, pigwa, śliwki, pomarańcze. **UWAGA!** Nie oznacza to, że nie można jeść pozostałych owoców. Ważne, aby jeść je w towarzystwie innych produktów i/lub posiłków, a nie samodzielnie. W przypadku bardzo słodkich owoców np. winogron dobrze jest zjeść je od razu do obiadu lub z dodatkiem białkowo-tłuszczowym (np. jogurt, kefir, orzechy, pestki itp.). Dzięki temu składniki posiłku wymieszają się, zapobiegając hiperglikemii.
- **Orzechy, nasiona, pestki**, np. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowce, słonecznik, siemię lniane, masło orzechowe, migdałowe, mleko kokosowe, migdałowe, owsiane, sojowe.
- **Produkty zbożowe i nasiona**, np. gryka, żyto, owies, jęczmień, orkisz, soja i mąka sojowa, komosa ryżowa, amarantus, fasola mung, mąka gryczana, orkiszowa, razowa, owsiana, ryż brązowy, makarony pełnoziarniste, grube kasze, itp.
- **Słodycze i słodzidla:** gorzka czekolada powyżej 70%, ksylitol, erytrytol, stewia, wypieki z mąki kokosowej, owsianej, żytniej, orkiszowej typ 1850 itp.

#### Ciekawostki?

- **Kolejność jedzenia produktów na talerzu** ma znaczenie: spożywanie białek i tłuszczów przed węglowodanami może pomóc w spowolnieniu wchłaniania glukozy do krwi. Przykładowo, zaczynając posiłek od mięsa, ryb, jajek lub orzechów, a następnie przechodząc do warzyw i w końcu do węglowodanów, takich jak chleb, ryż czy ziemniaki, można zredukować skoki glukozy we krwi po posiłku. Oczywiście, odnosi się to do posiłków, przy których mamy taką możliwość.
- **Skrobia oporna:** rodzaj błonnika, który nie jest trawiony ani wchłaniany w jelitach. Znajduje się w niektórych produktach spożywczych, takich jak ziemniaki, niedojrzałe banany, czy też gotowane i ostudzone produkty skrobiowe, jak ryż, makaron, ziemniaki, kasze. Kiedy te produkty są gotowane, a następnie schłodzone, skrobia oporna w nich się zwiększa. Dzięki temu węglowodany, które mają wpływ na poziom glukozy we krwi, stają się mniej przyswajalne. Nie musisz jeść tych produktów na zimno, aby skorzystać z ich korzyści. Możesz je odgrzać – będą nadal zawierać skrobię oporną.
- **Czerstwe pieczywo** także zawiera więcej skrobi opornej, więc od czasu do czasu warto sięgnąć po mniej świeże pieczywo.

- **Skrobia oporna** nie jest trawiona w jelitach, ale dociera do jelita grubego, gdzie jest rozkładana przez bakterie. W tym procesie powstają kwasy tłuszczowe, które mają korzystny wpływ na zdrowie – m.in. wspierają metabolizm glukozy i regulację poziomu insuliny.

### Elementem zdrowe trybu życia jest także ruch.

Niezwykle ważna jest codzienna aktywność fizyczna, należy ją jednak dostosować do własnych możliwości. Codziennie spacerować z psem/po zakupy także mają sens. **Każda forma aktywności ruchowej sprzyja zdrowiu i warto znaleźć na nią czas.**

Eksperti Światowej Organizacji Zdrowia zalecają co najmniej 150–300 minut aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności tygodniowo lub 75–150 minut intensywnej aktywności fizycznej.



Opracowała:

mgr Julia Armendowicz, dietetyk Szpitala św. Anny w Piasecznie

Na podstawie:

Zalecenia PTD 2024

Zalecenia NCEŻ 2024, Cukrzyca typu 2. Dostępne online.

Dietetyka żywność, żywienie w prewencji i leczeniu, red. Jarosz M., Instytut Żywności i Żywienia, 2017 oraz inne treści i źródła oparte na EBM

Piaseczno, 26.01.26r.