

Zespół Opieki Zdrowotnej w Pińczowie

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ, UL. ARMII KRAJOWEJ 22, 28-400 Pińczów tel.cent./041/35730-31 (do 34), tel. sekret. 41/357-30 39 tel./041/35724-91, NIP 662-15-18-570, REGON 000304289,

[e-mail sekretariat@szpitalpinczow.pl](mailto:sekretariat@szpitalpinczow.pl), www.szpitalpinczow.pl

DIETA CUKRZYCOWA

PORADNIK PACJENTA

Cukrzyca to przewlekła choroba metaboliczna przebiegająca z podwyższonym poziomem glukozy we krwi. Wśród czynników odgrywających istotną rolę w powstawaniu choroby należy wyróżnić przede wszystkim wysokie spożycie produktów wysoko przetworzonych bogatych w cukry proste i tłuszcze nasycone (np. słodczyce i żywność typu fast-food), prowadzące do powstania nadwagi lub otyłości, czyli przyczyn ściśle powiązanych z opornością tkanek na insulinę i wahaniami glukozy we krwi. Dodatkowo niska aktywność fizyczna wpływa na zaburzenia wrażliwości tkanek na insulinę. Odpowiednia dawka ruchu odgrywa ważną rolę w leczeniu oraz zapobieganiu powstawania cukrzycy.

Na co zwrócić uwagę?

- Nie spożywaj nic pomiędzy posiłkami! Unikaj także popijania słodzonych napojów, kawy z mlekiem czy jakichkolwiek przekąsek
- unikaj cukry zarówno w postaci czystej jak i w składzie produktów
- wybieraj przetwory z mąk razowych – im wyższy numer przemiału mąki w przetworach tym lepiej
- podczas komponowania posiłków bazuj na produktach z niskim indeksem glikemicznym
- spożywanie produktów z niskim IG pozwala utrzymać stabilny poziom glukozy we krwi, dając na dłużej uczucie sytości i lepsze samopoczucie oraz poprawić wyniki badań krwi.
- produkty skrobiowe gotuj krótko, al dente, unikaj rozgotowywania i rozdrabniania np. do formy puree. Schłódź produkty skrobiowe (ryż, kaszę, makaron) na dzień przed spożyciem w lodówce – obniży to indeks produktów poprzez zamianę skrobi w nich zawartej na skrobie oporną
- dbaj o prawidłowy poziom masy ciała i regularną aktywność fizyczną. To czynniki kluczowe do utrzymania dobrego stanu zdrowia i prewencji wielu schorzeń
- zadbaj o sen i regenerację. 7-8 godzin snu na dobę wpływa pozytywnie na wrażliwość insulinową i kontrolę apetytu.
- staraj się unikać dodatkowych stresorów i redukuj przyczyny stresu. Zwiększony poziom hormonu stresu jaki i przewlekły stres przyczynia się do zaburzeń gospodarki węglowodanowej

Grupa produkty	Zalecane	Przeciwwskazane
Warzywa	wszystkie świeże i mrożone	- warzywa z dodatkiem tłustych sosów, zasmażek
Owoce	wszystkie świeże i mrożone owoce suszone w umiarkowanych ilościach	owoce kandyzowane, owoce w syropach
Produkty zbożowe	mąki z pełnego przemiału • pieczywo pełnoziarniste i graham • płatki zbożowe naturalne: owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie • otręby pszenne, żytnie, owsiane • kasze: gryczana, jęczmienna pęczak, bulgur, komosa ryżowa • ryż: brązowy, dziki, czerwony • makaron pełnoziarnisty: pszenny, żytni, gryczany, orkiszowy	mąka oczyszczona • pieczywo cukiernicze, jasne pieczywo (tostowe, kajzerki, chleb zwykły, bułki maślane) • płatki śniadaniowe z dodatkiem cukru (kukurydziane, czekoladowe, muesli, crunchy) • drobne kasze: kuskus, manna, kukurydziana • biały ryż • jasne makarony: pszenne, ryżowe
Ziemniaki	gotowane - pieczone	ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, masła np. puree - smażone - frytki, chipsy - placki ziemniaczane smażone na tłuszczu
Mleko i produkty mleczne	mleko o obniżonej zawartości tłuszczu (do 2%) • produkty mleczne: naturalne (bez dodatku cukru), fermentowane, o zawartości do 3% tłuszczu (np. jogurty, kefiry, maślanka, skyr, serki ziarniste, zsiadłe mleko) • 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 typu brie, camembert, roquefort, pełnotłusta mozzarella, mascarpone
Mięso i przetwory mięsne	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	tłuste mięsa: wieprzowina, wołowina, baranina, gęś, kaczka • tłuste wędliny (np. baleron, salami, salceson, boczek, mielonki) • konserwy mięsne, wędliny podrobowe, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasy

	drobiowe, pieczony schab, pieczona pierś indyka/kurczaka	
Ryby i przetwory rybne	chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne (np. dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, makrela, łosoś, halibut, karp) • śledzie i inne ryby w olejach roślinnych, ryby wędzone w umiarkowanych ilościach	konserwy rybne
Jaja	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
Tłuszcze	oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany • mieszanki masła z olejami roślinnymi niezawierające oleju palmowego w składzie • margaryny miękkie	masło i masło klarowane • smalec, słonina, łój • margaryny twarde (w kostce) • oleje tropikalne: palmowy, kokosowy • majonez
Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory	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 (np. z fasoli, grochu)	• niskiej jakości gotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie) *Czytaj etykiety, porównuj skład i zwracaj uwagę na zawartość cukru dodanego, soli i tłuszczów.
Orzechy, pestki, nasiona	orzechy (np. włoskie, laskowe) oraz migdały • pestki i nasiona (np. dyni, słonecznika)	orzechy i pestki: solone, w czekoladzie, w karmelu, miodzie, posypkach, panierkach
Cukier i słodczyce, słone przekąski	• gorzka czekolada min. 70% kakao • jogurt naturalny ze świeżymi owocami • słodziki naturalne (np. ksylitol, stewia, erytrytol) • przeciery owocowe, musy, sorbety, dżemy bez dodatku cukru w ograniczonych ilościach jako element posiłku • kisiele i galaretki bez dodatku cukru • domowe wypieki bez	• 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

	<p>• dodatku cukru</p>	<p>paluszki, prażynki, krakersy, nachosy, chrupki)</p>
<p>Napoje</p>	<p>woda • napoje bez dodatku cukru (np. kawa, kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao) • soki warzywne i owocowe w ograniczonych ilościach jako element posiłku • domowa, niesłodzona lemoniada</p>	<p>napoje alkoholowe • słodkie napoje gazowane i niegazowane • napoje energetyzujące • nektary, syropy owocowe wysokosłodzone • czekolada do picia</p>
<p>Przyprawy i sosy</p>	<p>• zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. bazylia, oregano, zioła prowansalskie, kurkuma, cynamon, imbir) • mieszanki przypraw bez dodatku soli • domowe sosy sałatkowe na bazie niewielkiej ilości oleju lub jogurtu, ziół, cytryny</p>	<p>sól (np. kuchenna, himalajska, morska) w nadmiarze* • mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli • kostki rosółowe • płynne przyprawy wzmacniające smak • gotowe sosy *Wyjaśnienie w punkcie 15</p>
<p>Zupy</p>	<p>zupy na wywarach warzywnych lub chudych mięsnych • zabiłane mlekiem do 2% tłuszczu, jogurtem</p>	<p>• zupy na tłustych wywarach mięsnych • z zasmażką, zabiłane śmietaną • zupy typu instant</p>
<p>Gotowe dania</p>	<p>mix mrożonych warzyw i owoców • mieszanki kasz i nasion roślin strączkowych • zupy kremy • gotowe dania na patelnię z warzywami • pasty i przeciery warzywne bez dodatku soli *Czytaj etykiety, porównuj skład i zwracaj uwagę na zawartość cukru dodanego, soli i tłuszczów.</p>	<p>typu fast food (np. zapiekanki, hot-dogi, hamburgery, kebab) • mrożone pizze, zapiekanki • wyroby garmazeryjne w panierkach, tłustych sosach, z mąk oczyszczonych • owsianki typu instant • dania instant (np. sosy, zupy)</p>
<p>Obróbka technologiczna potraw</p>	<p>gotowanie w wodzie, na parze (produkty zbożowe, warzywa gotowane al dente) • grillowanie (grill elektryczny, patelnie grillowe) • pieczenie w folii, pergaminie, rękawie, naczyniu żaroodpornym • smażenie bez dodatku tłuszczu • duszenie bez obsmażania *Okazjonalnie możesz użyć niewielkiej ilości zalecanego tłuszczu roślinnego np. oliwy z</p>	<p>smażenie na głębokim tłuszczu • duszenie z wcześniejszym obsmażeniem • pieczenie z dodatkiem dużej ilości tłuszczu • panierowanie</p>

	oliwek lub oleju rzepakowego	
--	---------------------------------	--

Opracowane na podstawie: Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka. Helena Ciborowska, Artur Ciborowski, Warszawa, PZWL Wydawnictwo Lekarskie, 2021