

Zalecenia dietetyczne dla osoby z cukrzycą

I. Prawidłowy sposób odżywiania się

Właściwe odżywianie jest szczególnie ważna w leczeniu schorzeń, jakimi są jak otyłość, choroby układu krążenia, cukrzyca typu 2. Właściwie skomponowana dostarcza wszystkich niezbędnych składników odżywczych we właściwych proporcjach i ilościach, podnosi jakość życia, pozwala zachować dobry stan zdrowia i sprawność fizyczną przez długi czas.

Każdego dnia powinniśmy dostarczać wielu ok. 80 różnych składników odżywczych w odpowiednich proporcjach i ilościach wraz z pożywieniem. Nie ma idealnego produktu, który dostarczałby wszystkich tych składników. Dlatego nasze posiłki powinny być urozmaicone. Posiłki i potrawy powinno się przygotowywać z niewielką ilością tłuszczu – mogą być gotowane, duszone lub pieczone. Unikać powinno się smażenia, szczególnie w głębokim tłuszczu.

Ważnym elementem leczenia dietetycznego jest spożywanie przynajmniej 5 posiłków dziennie. Im wcześniej się wstaje i im później chodzi spać, tym liczba posiłków powinna być większa. Posiłki powinny być spożywane w małych ilościach w odstępach 3 – godzinnych. Taki sposób odżywiania się pozwala utrzymać stężenie glukozy we krwi na mniej więcej stałym poziomie. Zbyt długie odstępy czasu między posiłkami powodują obniżenie się stężenia glukozy we krwi, co zazwyczaj kończy się „napadami wilczego apetytu” i tycia. Nie powinno się również opuszczać posiłków w szczególności śniadania!

Jak powinny wyglądać posiłki jakościowo?

Żywność podzielona jest 5 podstawowych grup produktów spożywczych.

Są to:

1. Produkty zbożowe – pieczywo, kasze, makarony, płatki zbożowe.

Produkty zbożowe są głównym źródłem węglowodanów w diecie, energii dla organizmu. Są również źródłem błonnika pokarmowego oraz witamin z grupy B i składników mineralnych. Te produkty są podstawą, filarem naszej diety i z nich powinno się czerpać przynajmniej połowę codziennie spożywanych kalorii. Przynajmniej jeden z tych produktów (lub ziemniak) powinien znaleźć się w każdym posiłku. Błonnik pokarmowy, bardzo ważny składnik posiłków w cukrzycy i zaburzeniach lipidowych (spowalnia wchłanianie glukozy, cholesterolu i tłuszczu ze światła jelita). Najlepszym wyborem w tej grupie produktów będą więc: ciemne wysokobłonnikowe pieczywo, zamiast białego pszennego, kasze gruboziarniste (gryczana, pęczak), płatki owsiane, jęczmień, muesli bez cukru i słodkich dodatków oraz ryż brązowy niełuskany gotowany na sypko, zamiast białego.

Produkty takie kasza manna, kukurydziana, makarony drobne rozgotowane, pieczywo pszenne słodkie, francuskie, ciasta, biszkopty są niskobłonnikowe ze względu na wysoki indeks glikemiczny (produkty szybko podnoszące stężenie glukozy we krwi) nie powinno ich się stosować w diecie w cukrzycy.

Produkty zbożowe jedzone z umiarem nie są tuczące. Tuczące są dodatki do nich (sosy, polewy, syropy, masło, posypki).

2. Warzywa jest to grupa produktów najbardziej objętościowa i jednocześnie najmniej kaloryczna. Warzywa są przede wszystkim źródłem cennych witamin i składników mineralnych i również błonnika pokarmowego oraz niewielkiej ilości węglowodanów. Warzywa powinno się jeść do każdego posiłku, a przynajmniej do głównych posiłków (śniadania, obiadu i kolacji) i powinny zajmować ona większą część talerza obok produktów zbożowych i ziemniaków. Posiłek rozpoczęty od warzyw zmniejsza apetyt i pozwala zjeść mniej.

Warzywa najlepiej powinno się spożywać w formie surowej (zawierają wówczas najwięcej witamin i składników mineralnych), ale również w formie ugotowanej, duszonej czy rozdrobnionej. W diecie można stosować: młodą marchew surową, młoda kalarepę, szparagi, szpinak, kwaszona kapustę, rzodkiewką, pomidory, ogórek bez skórki, cukinia, brokuły, kalafior itd. w postaci surowej, rozdrobnionej, gotowanej, duszonej.

Nie powinno się doprawiać warzyw tłustymi sosami czy majonezem, można dodać jogurtu naturalnego, kefiru bądź oliwy z oliwek.

Ziemniaki powinno się spożywać ugotowane w wodzie bądź w mundurkach. Unikać należy ziemniaków pieczonych, smażonych, puree oraz przetworów ziemniaczanych jak frytek, chipsów itd. Ziemniaki rozdrobnione, puree mają wysoki indeks glikemiczny, więc ze względu na cukrzycę nie powinno się ubijać ziemniaków po ugotowaniu.

3. Owoce, podobnie jak warzywa są źródłem witamin i składników mineralnych oraz błonnika, ale zawierają większe ilości węglowodanów, przede wszystkim prostych szybko wchłanialych się, przez co są bardziej kaloryczne. W dziennej diecie powinno się znaleźć 2 sztuki dużych owoców (jabłek, brzoskwiń, itp.) lub 2 szklanki drobnych owoców (jagód, malin, śliwek). Najlepszym wyborem są owoce świeże bez skórek lub mrożone bez słodkich i tłustych dodatków jak bita śmietana. Soki zarówno owocowe jak i warzywne powinno się wybierać naturalne, 100% bez dodatku cukru. Nie powinno się spożywać słodzonych przetworów owocowych jak dżemów, marmolad oraz owoców konserwowych itp.

4. Mleko i produkty mleczne są głównym źródłem łatwo przyswajalnego białka i wapnia, składnika kości. Dlatego należy pamiętać, aby każdego dnia te produkty znalazły się w naszej diecie. Uchroni to w przyszłości przed osteoporozą. Wybieramy najlepiej produkty o niskiej zawartości tłuszczu (jogurty, kefiry 2 – 4%), chudy twaróg, natomiast rezygnujemy z tłustych serów żółtych i topionych, pełnego mleka, tłustego twarogu, a także z mlecznych deserów, które często zawierają dużą ilość tłuszczu oraz są dodatkowo dosładzane.

5. Ryby, mięso, drób i ich zamienniki jest to grupa produktów o najwyższej wartości energetycznej, ale jest również źródłem pełnowartościowego białka, witamin rozpuszczalnych w tłuszczach i wielu składników mineralnych, ale również kwasów tłuszczowych nasyconych i cholesterolu.

Najlepiej należy wybierać produkty chude, bez widocznego tłuszczu, natomiast eliminować z posiłków kiełbasy, podroby, parówki itp.

Należy zaznaczyć, że powinno spożywać się wszystkie rodzaje mięsa, zarówno mięso czerwone jak i białe: wołowinę wieprzowinę, cielęcinę, drób, ryby. Mięso białe (drób, ryby) jest mięsem chudszy od czerwonego, bardziej dietetycznym, ale zawiera znikome ilości żelaza, pierwiastka wchodzącego w skład hemoglobiny, w porównaniu z mięsem czerwonym. Mięso powinno się spożywać w postaci duszonej, pieczonej, grilowanej, gotowanej, ale unikać należy smażenia szczególnie w głębokim tłuszczu. Przynajmniej raz w tygodniu na obiad należy zjeść rybę – zawierają one wielonienasycone kwasy tłuszczowe, które działają korzystnie na układ krążenia.

Pominięte tu zostały słodkości. Wiadomym jest, że są to produkty bogate w proste węglowodany i nasycone kwasy tłuszczowe tzw. „puste kalorie” i zawierają znikome ilości witamin, składników mineralnych Im mniej tych produktów w diecie tym lepiej dla zdrowia i urody. Można zastąpić je żywnością niskoenergetyczną, bezcukrową, o obniżonej zawartości tłuszczu itd. Cukier może być zastąpiony przez fruktozę lub sztuczne substancje słodzące, ale w umiarkowanych ilościach (nie został jeszcze dokładnie zbadany wpływ tych substancji na zdrowie człowieka).

Przyprawy powinno stosować się łagodne jak: kwasek cytrynowy, zielona pietruszka, koperek, cynamon, majeranek, słodka papryka. Ostre przyprawy jak: ocet, pieprz, papryka ostra, chilli, curry, musztarda, ziele angielskie, gorczyca, liść laurowy stosować z umiarem (pobudzają apetyt).

Ograniczyć powinno się również spożycie soli kuchennej. Można stosować sól ziołową, która jest dostępna w sklepach ze zdrową żywnością.

Zupy i sosy powinny być łagodne, bez ostrych przypraw – wywary warzywne, jarzynowe, krupnik, rozdrobnione, nie tłuste i zawiesiste, nie zaprawiane śmietaną, mąką, majonezem czy żółtkiem jaja, bez dodatku warzyw kapustnych czy cebuli.

Należy pamiętać o odpowiedniej ilości płynów w diecie (ok. 5-6 szklanek dziennie) – najlepiej stosować herbaty owocowe, kawę zbożową, wodę mineralną niegazowaną, soki warzywne i owocowe (cukier!), niskotłuszczowe niesłodzone naturalne jogurty. Wykluczyć należy alkohol oraz mocne kawy i herbaty.

Lista zielona – produkty zalecane	Lista czerwona – produkty, których należy unikać
Produkty zalecane dla diabetyka	Produkty przeciwwskazane dla diabetyka
PIECZYWO I PRODUKTY ZBOŻOWE	
– pieczywo, najchętniej pełnoziarnisty, razowy, mieszany, graham – chleb chrupki, wafelki ryżowe – z pełnego ziarna – ryż najlepiej brązowy, dziki, długoziarnisty zawsze gotowany na sypko,	– pieczywo pszenne białe, świeże, słodzone (np. chałka), bułki, obwarzanki, rogalce, – ryż biały łuskany, rozgotowany, rozkleikowany oraz dmuchany – drobny rozgotowany makaron (np. w zupie)

<ul style="list-style-type: none">– makarony najlepiej grube, razowe, pełnoziarniste (z małą ilością jaj), gotowane al dente– kasze najlepiej grube np. gryczana, pęczak, gruba kasza jęczmienna nierozgotowane, gotowane na sypko,– muesli niesłodzone, otręby, płatki z pełnych ziaren (owsiane, żytnie i in)	<ul style="list-style-type: none">– drobne kasze (manna, kus-kus, drobna kasza jęczmienna)– słodzone płatki śniadaniowe, płatki kukurydziane– słodkie i tłuste ciasta wytwarzane przemysłowo
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	
<ul style="list-style-type: none">– jogurty naturalne, kefir, maślanka, zsiadłe mleko niskotłuszczowe (2-4%)– sery twarogowe i homogenizowane chude i półtłuste.	<ul style="list-style-type: none">– tłuste mleko, śmietana, mleko skondensowane,– słodzone jogurty, desery mleczne– sery twarogowe tłuste, sery żółte, pleśniowe, topione, ser typu feta
MIEŚO, DRÓB I RYBY ORAZ PRZETWORY	
<ul style="list-style-type: none">– kurczak lub indyk bez skóry, chuda wołowina, chuda wieprzowina (np. schab, polędwica, szynka), mięso z królika, cielęcina, dziczyzna, sarnina, konina, jagnięcina,– /zaleca się przygotowanie mięsa przez : gotowanie, duszenie, pieczenie itp./– wędliny drobiowe lub wieprzowe nie przerośnięte tłuszczem (np. szynka, polędwica), chude mięso w galarecie– gotowane lub pieczone ryby chude (dorsz, halibut, mintaj, sola, flądra, morszczuk, pstrąg strumieniowy, lin, szczupak, sandacz, okoń),– ryby w galarecie, raki	<ul style="list-style-type: none">– tłuste mięso wieprzowe (np. karkówka, golonka)kaczka, gęś, baranina, podroby (wątroba, serca, ozory, mózg),– smażone mięsa w panierce szczególnie wieprzowe– mielonka, pasztety, kiełbasy, salami, parówki, kaszanka, konserwy mięsne itp.– ryby smażone lub panierowane,– ryby tłuste (makrela, śledź, łosoś, sardynka, węgorz, pstrąg tęczowy) – z umiarem– konserwy rybne w oleju, małże, krewetki, ostrygi, kawior, kraby
TŁUSZCZE	
<ul style="list-style-type: none">– świeże masło w małych ilościach– margaryny roślinne miękkie w kubeczkach np. „Rama”, margaryny obniżające poziom cholesterolu np./ Benecol, Flora ProActive– oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany, oleje roślinne	<ul style="list-style-type: none">– smalec, słonina,– margaryna w kostkach– boczek, łój, sadło– majonez,
OWOCE I PRZETWORY OWOCOWE	
<ul style="list-style-type: none">– wszystkie rodzaje owoców świeżych lub mrożonych,	<ul style="list-style-type: none">– kandyzowane owoce, owoce w cukrze, owoce suszone, rodzynki– owoce konserwowane

<p>Uwaga na winogrono, arbuza i banana – podnoszą szybciej glikemię od pozostałych owoców</p> <p>– przetwory owocowe light (z umiarem) np. dżemy, soki słodzone substancjami słodzącymi</p>	<p>– słodzone soki owocowe, wysokosłodzone dżemy, powidła i inne przetwory słodzone</p>
<p>WARZYWA I PRZETWORY WARZYWNE</p>	
<p>– jarzyny (warzywa) – wszystkie rodzaje świeżych lub mrożonych jarzyn w szczególności zielone świeże jarzyny – bez ograniczeń</p> <p>– kiszona kapusta i ogórki – bez ograniczeń</p> <p>– niesłodzone soki warzywne</p> <p>– ziemniaki – wszystkie gatunki, gotowane, również w mundurkach</p>	<p>– konserwy warzywne</p> <p>– warzywa konserwowe</p> <p>– rozgotowane warzywa korzeniowe (marchewka)</p> <p>– słodzone soki warzywne</p> <p>– ziemniaki pieczone, smażone, puree</p> <p>– frytki, chipsy, ziemniaki w tłuszczu, smażone, produkty typu fast – food</p>
<p>JAJA</p>	
<p>– białko jaj, jajka gotowane (na miękko)</p>	<p>– jajecznica</p>
<p>ORZECHY I NASIONA</p>	
<p>– orzechy włoskie, laskowe, pistacje, słonecznik, pestki dynii i inne – z umiarem i rozsądkiem po kilka szt./łyżka stołowa</p> <p>– warzywa strączkowe</p> <p>– kiełki np. soczewicy, soi</p>	<p>– orzechy solone, w panierkach i innych przyprawach</p>
<p>NAPOJE, ŚRODKI SŁODZĄCE, PRODUKTY LIGHT</p>	
<p>– wody mineralne, soki jarzynowe niesłodzone – bez ograniczeń,</p> <p>– słaba kawa , herbata, herbata owocowa, ziołowa bez cukru</p> <p>– cola „light”, napoje light - w zasadzie obowiązuje ogólna zasada umiaru,</p> <p>– naturalne środki słodzące np. stewia, ksylitol, erytrol- w zasadzie obowiązuje ogólna zasada umiaru,</p>	<p>– napoje alkoholowe, szczególnie zawierające więcej niż 8% alkoholu lub też słodzone, zawierające dekstryny, jak piwo,</p> <p>– płyny słodzone cukrem: coca cola, pepsi-cola i inne (za wyjątkiem sytuacji hipoglikemii)</p> <p>– słodzone soki owocowe i jarzynowe</p> <p>– sztuczne środki słodzące – aspartam lub acesulfan K – z dużym umiarem</p> <p>– produkty dietetyczne, light – z dużym umiarem i rozsądkiem</p>
<p>PRZYPRAWY</p>	
<p>– łagodne i przyprawy ziołowe i korzenne, wanilia, cynamon, koperek zielony, natka pietruszki, majeranek</p> <p>– sok z cytryny,</p>	<p>– sól</p> <p>– cukier</p>

– ostre: pieprz, ostra papryka, papryczka chilli, przyprawa curry, ocet – z umiarem, wzmagają apetyt	
--	--