



Zdrowe żywienie w cukrzycy



*Rozumiemy cukrzyce.
Rozumiemy Ciebie.*



SPIS TREŚCI

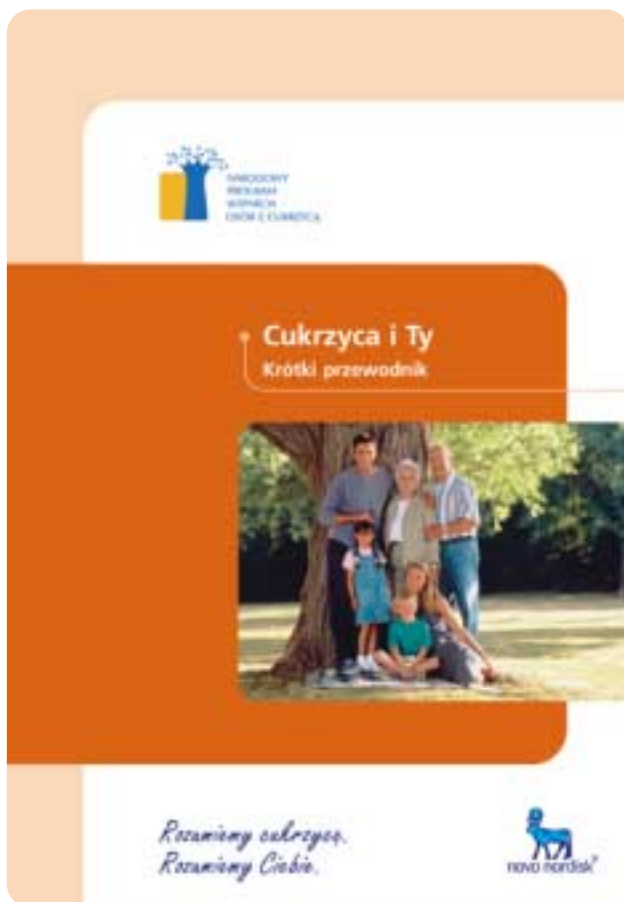
Co to jest cukrzyca?	5
Leczenie cukrzycy przy pomocy diety	7
Kilka ważnych zasad diety cukrzycowej	7
Co to jest dieta?	8
Jak jeść, gdy ma się cukrzycę?	9
Co to jest 1 wymiennik węglowodanowy?	10
W jaki sposób wymieniać warzywa w ciągu tygodnia?	11
Elementy pożywienia ważne w diecie cukrzycowej – dlaczego je jeść albo ich unikać?	13
Węglowodany	13
Białka	17
Tłuszcze	18
Włókno pokarmowe (błonnik)	19
Cholesterol	19
Sód	19
Dieta w praktyce	20
Całkowite zapotrzebowanie na energię	21
Ile kalorii dostarczają poszczególne składniki pokarmowe?	21
Kontrola wyznaczonej diety cukrzycowej	22
1. Zapotrzebowanie energetyczne	22
2. Prawidłowa masa ciała	22
3. Obliczanie wymienników węglowodanowych	24
4. Tabele produktów i potraw	25

Co jeść, a czego spożycie ograniczać?	26
Produkty zbożowe	27
Warzywa	29
Owoce	31
Przetwory owocowe	33
Mleko i jego przetwory	35
Mięso, drób, ryby	37
Tłuszcze	39
Produkty słodkie i miód	41
Alkohol	43
Dieta a aktywność fizyczna	45
Przykładowe jadłospisy	46
Słowniczek	58

CO TO JEST CUKRZYCA?

- Każdy posiłek, który spożywasz, dostarcza Ci energii.
- Glukoza to podstawowe „paliwo” Twojego organizmu, pochodzi przede wszystkim z pokarmu i znajduje się we krwi.
- Komórki Twojego organizmu potrzebują energii pochodzącej ze „spalania” glukozy.
- Nadmiar glukozy z pokarmu magazynowany jest w wątrobie i spalany w przerwach między posiłkami.
- Insulina to substancja (hormon) wytwarzana w trzustce w komórkach beta.
- Insulina jest konieczna, żeby komórki mogły pobierać glukozę z krwi.
- Gdy brakuje insuliny, komórki nie mogą prawidłowo funkcjonować.
- Cukrzyca to choroba, która polega na tym, że trzustka nie wytwarza insuliny, nie wytwarza jej wtedy, kiedy trzeba, albo insulina nie działa tak jak powinna. „Niespalona” glukoza gromadzi się we krwi, a jej ilość ciągle się zwiększa wraz z każdym posiłkiem.
- Nadmiar cukru we krwi bardzo powoli uszkadza naczynia krwionośne i układ nerwowy. Tak dochodzi do późnych powikłań cukrzycy.
- Można wyróżnić dwa główne, najczęściej spotykane typy cukrzycy: cukrzycę typu 1 i cukrzycę typu 2.

Więcej informacji znajdziesz w broszurze „Cukrzyca i Ty”, zawartej w tym samym zestawie materiałów edukacyjnych, który wręczył Ci lekarz.



LECZENIE CUKRZYCY PRZY POMOCY DIETY

- Cukrzyca typu 2 to choroba, którą we wstępnej fazie można leczyć dietą – bez stosowania leków.
- W cukrzycy typu 2 (tzw. insulinoniezależnej) wchłanianie cukru z jelit do krwi jest prawidłowe, ale z krwi do komórek – już nie.
- Jeśli masz prawidłową wagę, prawdopodobnie potrzebne będą tylko niewielkie zmiany w Twoich nawykach żywieniowych.
- Jeśli masz nadwagę – Twój lekarz pomoże tak zmodyfikować Twoją dietę, aby stopniowo tracić wagę.
- Aby leczenie dietą było skuteczne, trzeba nauczyć się tak komponować posiłki, aby zawierały wszystkie potrzebne substancje odżywcze i dostarczały odpowiednią dla aktywności ilość energii.

Kilka ważnych zasad:

- Jedz często, lecz małe porcje.
- Staraj się przestrzegać harmonogramu posiłków.
- Nie przejadaj się.
- Jedz pełnoziarnisty lub razowy chleb, makaron z pełnej mąki i niełuskany (ciemny) ryż.
- Codziennie jedz warzywa i owoce.
- Ogranicz spożycie tłuszczów, cukru i alkoholu.

CO TO JEST DIETA?

Dieta oznacza kontrolę nad ilością i jakością zjadanych produktów oraz płynów, a nie tylko ograniczenie sposobu odżywiania.

Dieta nie oznacza więc jedynie procesu prowadzącego do obniżenia wagi ciała.

Wiele osób z cukrzycą nie ma potrzeby zrzucenia zbędnych kilogramów.

Dieta cukrzycowa to styl i przestrzeganie pewnych reguł, które mają za zadanie osiągnięcie dobrego samopoczucia i zapobieganie późnym powikłaniom cukrzycy.



Jak jeść, gdy ma się cukrzycę?

Posiłki, które spożywasz każdego dnia, powinny być:

- zaplanowane według indywidualnego zapotrzebowania kalorycznego,
- wzbogacane o różne składniki pokarmowe we właściwych proporcjach,
- spożywane często o określonych godzinach,
- zjadane w małych ilościach,
- urozmaicone,
- lekkostrawne.

Pamiętaj! Odżywiaj się regularnie!

W naszym pożywieniu główną rolę odgrywają **węglowodany**, które dostarczają energii. Wynikiem ich trawienia jest glukoza, która trafia do krwi, a dzięki insulinie wnika do wnętrza komórek. U osób z cukrzycą proces ten jest zaburzony ze względu na nieprawidłową produkcję insuliny. Dlatego osoby z cukrzycą powinny dokładnie kontrolować liczbę zjadanych węglowodanów. Aby zadanie to było proste do zrealizowania, wprowadzono do diety cukrzycowej pojęcie wymiennika węglowodanowego.



CO TO JEST WYMIENNIK WĘGLOWODANOWY?

Jeden **wymiennik węglowodanowy** (1 WW) to taka ilość produktu wyrażona w gramach, która zawiera 10 g węglowodanów przyswajalnych przez organizm (co odpowiada 10 g czystego cukru). Np.: jeżeli jedna bułka (kajzerka) zawiera 3 WW, to oznacza, że poziom cukru we krwi rośnie tak, jak po spożyciu 30 g (3 x 10 g) czystego cukru. Węglowodany przyswajalne to np. skrobia, cukier buraczany (sacharoza), cukier mleczny (laktoza), natomiast węglowodany nieprzyswajalne to np. błonnik pokarmowy. Po ustaleniu, ile WW należy spożywać, np. na śniadanie, posiłki należy komponować tak, aby w kolejnych dniach śniadania zawierały podobną liczbę WW. Dzięki temu można zapobiec wahaniom poziomu cukru we krwi.

Wymienniki węglowodanowe ułatwiają i pomagają planować codzienny jadłospis.

W prosty sposób pozwalają na zastąpienie określonej ilości jednego produktu odpowiednią ilością innego produktu, który dostarcza tę samą liczbę węglowodanów. W tym celu można korzystać z gotowych tabel wymiennikowych. Należy pamiętać, aby wymieniać produkty z tej samej grupy produktowej, np. warzywa na inne warzywa, produkty zbożowe na inne produkty zbożowe.

W jaki sposób wymieniać warzywa w ciągu tygodnia?

Śniadanie:

Poniedziałek – sałatka z pomidorów

Wtorek – fasolka z wody

Środa – sałatka z kiszzonej kapusty

Czwartek – papryka

Piątek – sałata z jogurtem

Sobota – kalafior z wody

Niedziela – sałatka z ogórków.



Posiłki należy planować w taki sposób, aby każdego dnia zawierały zbliżone ilości składników odżywczych, ze szczególnym uwzględnieniem węglowodanów.

Ustalona liczba węglowodanów na dany posiłek może ulegać modyfikacji w zależności od:

- zaplanowanego wysiłku fizycznego,
- dawek insuliny,
- wyników poziomu cukru we krwi,
- dodatkowych chorób.

Zmiany w ilości spożywanych wymienników węglowodanowych zawsze uzgadniaj z lekarzem.

W początkowym etapie stosowania wymienników węglowodanowych należy być bardzo cierpliwym: korzystać z tabel oraz mierzyć i ważyć produkty. Przy systematycznym korzystaniu z tabel szybko zapamiętasz wartości najczęściej zjadanych produktów. Stopniowo zdobędziesz doświadczenie i po pewnym czasie za pomocą wzroku czy dotyku ocenisz masę i wymiary produktów. Początkowo warto więc kupić wagę kuchenną.

Pamiętaj! We wszystkim, co robisz i planujesz, zachowaj dokładność, ale również rozsądek.

Osoba z cukrzycą planująca swoją dietę powinna uwzględnić i kontrolować następujące elementy:

- węglowodany,
- białka,
- tłuszcze,
- cholesterol,
- włókno pokarmowe,
- sól,
- masę ciała,
- zapotrzebowanie energetyczne.

Elementy żywienia ważne w diecie cukrzycowej – dlaczego je jeść albo ich unikać?

WĘGLOWODANY

Dla osoby z cukrzycą ważna jest zarówno ilość spożywanych węglowodanów, jak również ich jakość.

Węglowodany dostarczają glukozy (paliwa, energii) i podwyższają poziom cukru we krwi.

Produkty spożywcze zawierają węglowodany (cukry) proste i złożone, które wchłaniają się z różną szybkością. Różnice w szybkości wchłaniania węglowodanów z przewodu pokarmowego oraz tempo wzrostu poziomu cukru we krwi zależą od spożytego pokarmu. Zwracaj na to uwagę przy planowaniu posiłków.

Podział węglowodanów ze względu na szybkość wchłaniania:

Szybko wchłaniające się („cukry biegnące”) charakteryzują się bardzo szybkim tempem wchłaniania oraz gwałtownie podnoszą poziom cukru we krwi. Osoby z cukrzycą powinny unikać tych produktów i spożywać je w sposób umiarkowany.

Do tej grupy należą: cukier, słodycze, czekolada, konfitury, ciasta, lody, napoje, soki owocowe, miód, dżemy, słodkie owoce itp.

Umiarkowanie wchłaniające się („cukry maszerujące”)

– ich szybkość wchłaniania się można określić jako pośrednią. Po zjedzeniu produktów z tej grupy poziom cukru we krwi podnosi się równomiernie.

Do tej grupy należą: produkty zbożowe, chleb, ryż, jarzyny suszone, kasze, płatki, ziemniaki, owoce (banany, jabłka, gruszki, śliwki, poziomki, truskawki, ananasy, melony), mleko, jogurt itp.

Wolno wchłaniające się („cukry czołgające się”)

są bezpieczne i polecane dla osób z cukrzycą. Wchłaniają się najwolniej i wolno podnoszą poziom cukru we krwi.

Do tej grupy produktów należą: warzywa (wszystkie ich części: korzeń, łodyga, liście, kwiaty) np.: marchew, seler, pomidory, ogórki, kalafior, pietruszka, sałata oraz pieczywo razowe, chleb gruboziarnisty, niełuskany ryż i grube kasze.



Indeks Glikemiczny

Węglowodany grupuje się jeszcze w inny sposób, aby ułatwić ich prawidłowe spożycie. Wprowadzono pojęcie Indeksu Glikemicznego (IG) produktów, który określa tempo wzrostu poziomu cukru we krwi po spożyciu określonych produktów spożywczych. Poziom IG wyrażany jest w procentach, np. dla jabłka wynosi 39%. Oznacza to, że szybkość, z jaką przybywać będzie glukozy we krwi po spożyciu jabłka, to 39% tego, co można by zaobserwować po spożyciu czystej glukozy. Produkty o niskim poziomie IG (poniżej 50%) są polecane, ponieważ zapewniają stabilny poziom cukru we krwi i zapobiegają wahaniom glikemii w ciągu doby. Produkty o wysokim IG nie są zalecane, ponieważ powodują nadmierne podwyższenie poziomu cukru we krwi, a następnie zmiany samopoczucia, przyrost masy ciała, zwiększone ryzyko chwiejności cukrzycy i wystąpienia chorób serca. Produkty o wysokim IG należy ograniczać.

Obok stosowania wymiennika węglowodanowego można korzystać z IG, który może być bardzo pomocny w planowaniu codziennej diety. Nie należy jednak opierać się jedynie na IG, ponieważ istnieją pewne indywidualne różnice w procesie trawienia i wchłaniania węglowodanów. Poniżej znajduje się tabela z przykładami produktów i ich poziomem IG.

Poposiłkowy wzrost glikemii	Artykuły spożywcze
100%	glukoza
90–100%	coca-cola, pepsi, płatki ryżowe i kukurydziane, ziemniaki puree, miód, ryż preparowany
70–90%	pieczywo pszenne, pszenno-żytnie, żytnie, chleb chrupki, mąka pszenna, proszek budyniowy, ryż gotowany, babka piaskowa, herbatniki, biszkopty
50–70%	płatki owsiane, kukurydza, sacharoza, banany, niesłodzone soki owocowe, chleb gruboziarnisty
30–50%	mleko, jogurt naturalny, owoce np: jabłka, brzoskwinie, makaron, lody, rośliny strączkowe
do 30%	surowa marchew, warzywa zielone, fasola, bób

BIAŁKA

Białka obok węglowodanów stanowią bardzo ważny składnik pokarmowy ze względu na to, że są materiałem budulcowym całego organizmu. Wykorzystywane są głównie w okresie wzrostu oraz w czasie odnawiania zużytych części komórek i tkanek.

•RÓDŁA BIAŁKA

Białko zwierzęce

Chude mięso: cielęcina, chuda wołowina, jagnięcina

Chude ryby: filety z dorsza

Chudy drób bez skóry: kurczak, kura, białe mięso z indyka

Chude wędliny: drobiowe, szynka bez tłuszczu, polędwica

Mleko i przetwory: chudy twaróg, kefir, jogurt.

Białko roślinne

Suche nasiona soi, grochu i fasoli

Migdały i orzechy

Suchy makaron

Suche kasze i ryż

Pieczywo

Warzywa

O stopniu ograniczenia lub wzrostu zapotrzebowania na białko powinien decydować lekarz.

TŁUSZCZE

Tłuszcze obok węglowodanów są głównym składnikiem energetycznym naszego pożywienia.

Tłuszcze dostarczają organizmowi witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, czyli A, D, E, K oraz niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT), które odgrywają dużą rolę w przemianie tłuszczów oraz przeciwdziałają miażdżycy i nadciśnieniu – chorobom często towarzyszącym cukrzycy.

Istnieją tłuszcze pochodzenia zwierzęcego i roślinnego. Tłuszcze zwierzęce zawierają cholesterol i kwasy tłuszczowe nasycone, które sprzyjają powstawaniu miażdżycy. Tłuszcze roślinne oraz te zawarte w rybach zawierają NNKT. Mają one bardzo korzystny wpływ na nasz organizm. Warto pamiętać również o tym, że tłuszcze roślinne nie zawierają cholesterolu.



Osoby z cukrzycą powinny szczególnie kontrolować spożywanie tłuszczu, ponieważ jego nadmierne spożycie prowadzi do znacznego wzrostu poziomu cukru we krwi, pojawienia się acetonu oraz otyłości.

WŁÓKNO POKARMOWE (BŁONNIK)

To bardzo ważny składnik pokarmowy, który zwalnia tempo trawienia i wchłaniania węglowodanów z przewodu pokarmowego. Ten składnik diety stanowi głównie błonnik. Składniki te znajdują się w: bulwach łądyg i liściach roślin, łuskach ziaren (ciemna mąka, razowy chleb, otręby, rośliny strączkowe, łupiny).

CHOLESTEROL

Osoby z cukrzycą powinny zmniejszyć spożywanie produktów zawierających duże ilości cholesterolu. Należy unikać w diecie następujących produktów: wątroby, mózgu, nerek oraz ilość zjadanych żółtek jaj (do 2–3 jaj w ciągu tygodnia).

SÓD

Pacjenci cierpiący na nadciśnienie oraz z nefropatią cukrzycową powinni ograniczyć spożycie soli kuchennej. Wybieraj sól kamienną, która zawiera wiele mikroelementów. Potrawy najlepiej doprawiać ziołami np.: majerankiem, liśćmi laurowymi, koprem, natką pietruszki, zielem angielskim, sokiem z cytryny, bazylią czy oregano.

Dieta w praktyce

Wypisz produkty, które najczęściej spożywasz w ciągu dnia.

Wybierz z powyższej listy produkty zalecane, dozwolone (wymagające kontroli) i zakazane (niewskazane, wymagające usunięcia z jadłospisu).

Skonsultuj Swój wybór z lekarzem, pielęgniarką lub dietetyczką.

Produkty żywnościowe		
zalecane	dozwolone	zakazane

CAŁKOWITE ZAPOTRZEBOWANIE NA ENERGIĘ



Węglowodany 50–60%



Białka 15–20%



Tłuszcze 25–30%

ILE KILOKALORII DOSTARCZAJĄ POSZCZEGÓLNE SKŁADNIKI POKARMOWE?

1 g węglowodanów = 4 kcal

1 g białka = 4 kcal

1 g tłuszczu = 9 kcal

Pacjenci z cukrzycą stosujący insulinę powinni spożywać co najmniej 5, a nawet 6 posiłków dziennie: śniadanie, II śniadanie, obiad, podwieczorek, kolację, II kolację, a także przestrzegać ich składu pod względem liczby kalorii i wymienników węglowodanowych.

KONTROLA WYZNACZONEJ DIETY CUKRZYCOWEJ

Osoby z cukrzycą stosujące insulinę powinny spożywać posiłki zgodnie z działaniem wstrzykniętej insuliny.

Osoby z cukrzycą typu 2, z nadwagą czy otyłością wymagają ograniczenia spożywanych posiłków, a głównie ich kaloryczności, w celu uzyskania prawidłowej (należnej) masy ciała.

1. Zapotrzebowanie energetyczne

Zapotrzebowanie energetyczne jest to pewna ilość energii, jakiej potrzebujesz do prawidłowego funkcjonowania.

Ustalenie dobowego zapotrzebowania energetycznego jest bardzo ważne, ponieważ pomaga w uzyskaniu i kontroli należytej masy ciała. Lekarz, pielęgniarka lub dietetyczka pomoże w ustaleniu Twojego zapotrzebowania energetycznego.

2. Prawidłowa masa ciała:

- **wskaźnik masy ciała BMI (Body Mass Index)**

$$\text{BMI} = \frac{\text{masa ciała w [kg]}}{\text{wzrost w [m] x wzrost w [m]}}$$

Interpretacja wyniku BMI

20–25 kg/m² – prawidłowa masa ciała

25–30 kg/m² – nadwaga

powyżej 30 kg/m² – otyłość

Przykład:

Twoja waga wynosi 80 kg, a wzrost 160 cm.

Aby sprawdzić, czy masz prawidłową masę ciała, przelicz:

$$\frac{80 \text{ kg}}{1,6 \text{ m} \times 1,6 \text{ m}} = 31 \text{ kg/m}^2$$

Wynik świadczy o tym, że znajdujesz się w grupie osób otyłych. W tym przypadku należy obniżyć masę ciała i kontrolować ilość spożywanego kilokalorii.

• wzór BROCA

Obliczenie prawidłowej masy ciała za pomocą wzoru Broca polega na odjęciu od wzrostu 100.

Przykład:

Jeśli masz 160 cm wzrostu, prawidłową masę ciała obliczasz następująco:

prawidłowa masa ciała = 160 – 100 = 60 kg

Twoja prawidłowa masa ciała wynosi 60 kg.



3. Obliczanie wymienników węglowodanowych

- Zapisuj w Dzienniczku Samokontroli lub w specjalnie do tego celu przeznaczonym zeszycie produkty, jakie zjadasz w ciągu całego dnia.
- Notuj, o jakich porach zwykle jadasz.
- Zrób listę produktów, które najbardziej lubisz i często spożywasz.
- Na podstawie tabel określ wartość kaloryczną i wymiennikową produktów.
- Przy kolejnej wizycie w poradni lub na konsultacji lekarskiej poproś o ewentualne wskazówki co do ilości i jakości zjadanych węglowodanów oraz odpowiedniego ich rozkładu.

Do planowania posiłków według wymienników węglowodanowych możesz wykorzystać gotowe tabele wymiennikowe.



„Zestaw diet z różnicowaną wartością kaloryczną 1200, 1500, 1800 kcal dla osób z cukrzycą typu 2”



Kółka dietetyczne

4. Tabele produktów i potraw

Zwracaj uwagę na zakupione produkty żywnościowe. Coraz częściej możesz spotkać się z produktami, których opakowania zawierają tabele określające kaloryczność tego produktu oraz zawartość poszczególnych składników odżywczych (węglowodanów, białka, tłuszczu, cholesterolu). Informacje te ułatwią liczenie wymienników węglowodanowych oraz kontrolę nad planowaniem diety cukrzycowej.

Wartość odżywcza	Na 100 g	Na jedną kromkę
Wartość energetyczna kJ (kcal)	1550 (365)	100 (24)
Białko	9,0 g	0,6 g
Węglowodany	74 g	4,9 g
w tym cukry	2,2 g	0,1 g
Tłuszcze	3,8 g	0,3 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	1,3 g	< 0,1 g
Błonnik	7,0 g	0,5 g
Sód	0,4 g	< 0,1 g

CO JEŚĆ, A CZEGO SPOŻYCIE OGRANICZAĆ?












Właściwe proporcje produktów z różnych grup przedstawia piramida zdrowego żywienia.

Produkty zbożowe

- Produkty zbożowe jedz rozsądnie i z umiarem.
- Koniecznie przeliczaj na wymienniki węglowodanowe i uważaj, aby nadmierna ich ilość nie spowodowała gwałtownego wzrostu poziomu cukru we krwi.
- Z pieczywa wybieraj pieczywo razowe, a unikaj: białego, słodkiego pieczywa jak: chałki czy strucle, bułki maślane, rogalce, pieczywo półfrancuskie, chleb z dodatkiem miodu czy karmelu.
- Wybieraj kasze gruboziarniste: gryczaną lub pęczak. Możesz spożywać płatki owsiane, pszenne, żytnie, jęczmienne lub muesli. Muesli przygotuj samodzielnie z dodatkiem niewielkiej ilości suchych owoców i orzechów. Nie używaj miodu i czekolady.
- Z dostępnych rodzajów ryżu najbardziej wskazany jest ryż brązowy, który zawiera większą ilość błonnika.



Produkt	Porcja	kcal/porcje	WwV	Aktywność fizyczna w minutach*			
				Pływanie	Spacer	Rower	
	Chleb graham	1 kromka – 35 g	79	1,7	23	24	16
	Chleb zwykły	1 kromka – 35 g	86	2,0	25	26	17
	Kajzerka	1 szt. – 50 g	148	3,0	42	44	30
	Otręby pszenne	1 łyżka stoł. – 15 g	28	0,9	8	8	6
	Płatki owsiane	2 łyżki stoł. – 25 g	92	1,7	26	27	18
	Ryż biały gotowany	3 łyżki stoł. – 85 g	307	7,2	88	92	61
	Makaron bezjajeczny gotowany	3 łyżki stoł. – 100 g	363	7,9	104	109	73
	Muesli z rodzynkami i orzechami	2 łyżki stoł. – 45 g	169	2,8	48	51	34
	Kasza gryczana gotowana	3 łyżki stoł. – 90 g	302	6,2	86	91	60

* aktywność fizyczna w minutach potrzebna do zrównoważenia spożytego produktu bądź potrawy, pływanie – 0,17 m/s, spacer – 4 km/h, rower – 10 km/h

Warzywa













Warzywa zawierają węglowodany i dużą ilość błonnika, dlatego są polecane przez dietetyków. Jedz je codziennie do każdego posiłku, najlepiej w postaci surówek i sałatek.

Do najbardziej wskazanych, które można jeść w dużych ilościach należą: cykoria, kalafior, kiszona kapusta, ogórki świeże i kiszone, pomidory, rzodkiewki, sałata, szpinak.

Istnieje również grupa warzyw, które są polecane, ale należy ograniczać ich ilości. Należą do nich: buraki, cebula, fasolka szparagowa, kapusta, marchew, papryka, pory. Warzywa o dużej zawartości węglowodanów to: groszek i kukurydza konserwowa, bób, korzeń pietruszki i selera.

Warzywa przyrządzaj z niewielką ilością tłuszczu. Do surówek i sałatek dodawaj olej słonecznikowy, sojowy lub kukurydziany. Zrezygnuj ze śmietany, a w zamian zastosuj: jogurt, kefir, zsiadłe mleko, niskotłuszczowy majonez. Do warzyw gotowanych dodawaj niewielkie ilości masła lub margaryny.













Produkt	Porcja	kcal/porcje	WW	Aktywność fizyczna w minutach			
				Pływanie	Spacer	Rower	
	Brokuły	1 mała porcja 100 g	27	0,5	8	8	5
	Brukselka z wody	1 mała porcja 100 g	37	0,9	11	11	7
	Cykoria	1 mała porcja – 50 g	10	0,2	3	3	2
	Fasolka szparagowa z bułką tartą na maśle	1 mała porcja – 80 g	92	0,8	26	28	18
	Kalafior z wody z bułką	1 średnia porcja – 140 g	123	0,7	35	37	25
	Kapusta kwaszona	3 łyżki – 60 g	7	0,2	2	2	1
	Kukurydza kolby	1 sztuka – 200 g	220	4,7	63	66	44
	Ogórek	1/2 średniego – 50 g	7	0,2	2	2	1
	Papryka czerwona	1/2 małej bez ziaren – 80 g	22	0,5	6	7	4
	Pieczarki	1 śr. porcja – 100 g	17	0,3	5	5	3
	Pomidor	1 średni – 130 g	20	0,5	6	6	4
	Ziemniaki	2 małe sztuki – 150 g	116	2,8	33	35	23

Owoce

Pamiętaj, że owoce zawierają glukozę i fruktozę, które podnoszą poziom cukru we krwi. Jedz je codziennie w kilku porcjach. Zawartość węglowodanów w owocach jest dość zróżnicowana. Najmniej zawierają ich arbuzy, grejpfruty, poziomki, truskawki. Średnią zawartość węglowodanów posiadają: agrest, brzoskwinie, czereśnie, jagody, jabłka, gruszki, kiwi, maliny, morele, mandarynki, pomarańcze, czerwone porzeczki, wiśnie. Owoce o bardzo dużej zawartości węglowodanów to: czarne porzeczki, śliwki, winogrona, banany, ananasy, brzoskwinie z puszki. Ograniczaj spożycie owoców suszonych.



Produkt	Porcja	kcal/porcje	WW	Aktywność fizyczna w minutach			
				Pływanie	Spacer	Rower	
	Arbuz	porcja - 200 g	72	1,7	21	22	14
	Banan	1 średni - 170 g	162	4,0	46	48	32
	Brzoskwinia	1 mała - 150 g	69	1,8	20	21	14
	Grejfrut	1 mały - 350 g	126	2,9	36	38	25
	Jabłko	1 średnie - 150 g	69	1,8	20	21	14
	Kiwi	1 średnie - 100 g	56	1,4	16	17	11
	Mandarynka	1 średnia - 100 g	42	1,1	12	13	8
	Nektarynka	1 mała - 150 g	72	1,8	21	22	14
	Pomarańcza	1 średnia - 230 g	101	2,6	29	30	20
	Winogrona	1 mała kiść - 150 g	104	2,6	30	31	21

Przetwory owocowe



Wyeliminuj z diety syropy owocowe, wysokosłodzone dżemy, powidła i marmoladę.

Z umiarem stosuj dżemy niskosłodzone.

Soki owocowe czy słodkie napoje gazowane szybko podnoszą poziom cukru we krwi, szczególnie gdy są dosładzane cukrem. Soki pij w ograniczonych ilościach i wybieraj słodzone substancjami słodzącymi typu aspartam lub acesulfam.

Dla osób z cukrzycą najlepszym napojem jest woda mineralna z dodatkiem soku lub plastra cytryny.



Produkt	Porcja	kcal/porcje	WW	Aktywność fizyczna w minutach		
				Pływanie	Spacer	Rower
 Napoje gazowane o smaku owocowym	1 niepełna szklanka – 200 g	84	2,1	24	25	17
 Sok jabłkowy	1 niepełna szklanka – 200 g	84	2,0	24	25	17
 Sok pomarańczowy	1 niepełna szklanka – 200 g	86	2,0	25	26	17

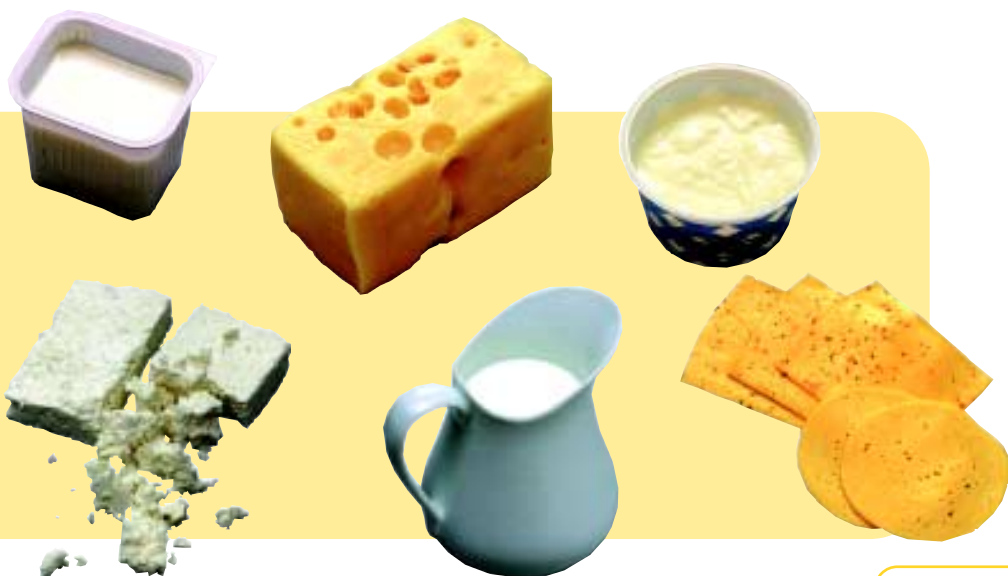
Mleko i jego przetwory







Produkty te szybko podnoszą poziom cukru we krwi, dlatego nie można ich pić w dużych ilościach. Nie należy jednak z nich rezygnować!

Wybieraj produkty zawierające nie więcej niż 2% tłuszczu. Z serów twarogowych najlepiej stosuj ser chudy lub półtłusty. Do przygotowania twarożków zamiast śmietany dodawaj zsiadłe mleko, kefir lub jogurt naturalny.

Ograniczaj spożycie serów żółtych, pleśniowych i topionych ze względu na dużą zawartość tłuszczu i cholesterolu.

Z serów żółtych wybieraj sery o obniżonej zawartości tłuszczu.



Produkt	Porcja	kcal/porcje	WW	Aktywność fizyczna w minutach		
				Pływanie	Spacer	Rower
 Ser „Gouda” tłusty	1 plaster – 20 g	63	0,0	18	19	13
 Jaja kurze	1 sztuka – 50 g	75	0,1	21	22	15
 Jogurt naturalny 2% tłuszczu	1 małe opak. – 150 g	90	0,9	26	27	18
 Kefir 2% tłuszczu	1 małe opak. – 150 g	77	0,7	22	23	15
 Mleko 2% tłuszczu	1 niepełna szklanka – 200 g	102	1,0	29	31	20
 Śmietana 12% tłuszczu	1 łyżka stoł. – 15 g	20	0,1	6	6	4

Mięso, drób, ryby

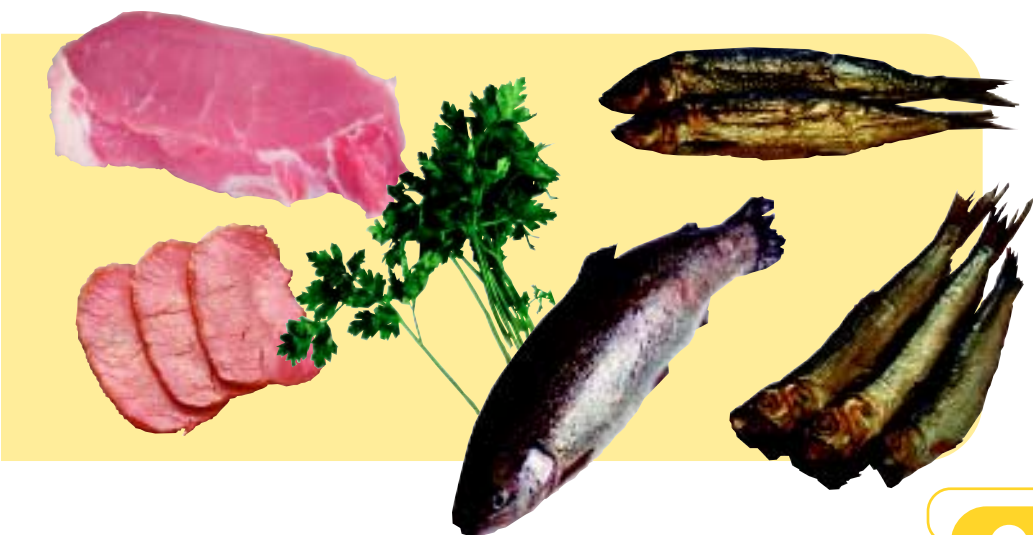
Produkty te nie zawierają węglowodanów, a dostarczają dużych ilości białka.














Niektóre produkty mogą dostarczać również tłuszczu i cholesterolu.

Zaleca się mięsa chude, np. indyk, kurczak (bez skóry), wołowinę, cielęcinę. Z przetworów najlepiej wybieraj wędliny drobiowe i wołowe. Rezygnuj z tłustych przetworów typu: parówki, salcesony, pasztety.

Najlepszym sposobem przygotowania mięsa jest jego gotowanie, pieczenie w folii czy duszenie. Niewskazane jest smażenie na tłuszczu.

Szczególnie polecane są ryby chude: dorsz, flądra, morszczuk, mintaj oraz bardziej tłuste, jak: makrela, halibut, tuńczyk czy śledź.



Produkt	Porcja	kcal/porcje	WW	Aktywność fizyczna w minutach		
				Pływanie	Spacer	Rower
 Filety z dorsza po grecku	1 mała porcja – 120 g	191	0,6	55	57	38
 Halibut świeży	1 mała porcja – 120 g	118	0,0	34	35	24
 Łosoś wędzony	porcja – 50 g	81	0,0	23	24	16
 Makreła wędzona	porcja – 100 g	221	0,0	63	66	44
 Pstrąg strumieniowy świeży	1 mała porcja – 180 g	175	0,0	50	52	35
 Sardynka w oleju	porcja – 50 g	111	0,0	32	33	22
 Tuńczyk w oleju	porcja – 50 g	95	0,0	27	29	19
 Kielbasa śląska	1 sztuka – 80 g	168	0,0	48	50	34
 Parówki z kurczaka	1 sztuka – 50 g	130	0,2	37	39	26
 Paszтет z kurczaka	1/2 puszki – 50 g	107	0,4	31	32	21
 Pierś z indyka bez skóry	1 mała porcja – 100 g	84	0,0	24	25	17
 Schab środkowy	1 mała porcja – 100 g	174	0,0	50	52	35
 Szynka wiejska	1 plaster – 30 g	76	0,0	22	23	15

Tłuszcze





Z diety wyklucz słoninę, boczek i smalec.

Wybieraj produkty chude, ogranicz tłuszcze do smarowania pieczywa.

Oleje: słonecznikowy, sojowy czy kukurydziany, najlepiej stosuj do sałatek i surówek.

Do przygotowywania gorących posiłków poleca się oliwę z oliwek.



Produkt	Porcja	kcal/porcje	WW	Aktywność fizyczna w minutach		
				Pływanie	Spacer	Rower
 Margaryna	1 łyżeczka - 5 g	36	0,0	10	11	7
 Masło ekstra wyborowe	1 łyżeczka - 5 g	37	0,0	11	11	7
 Olej słonecznikowy	1 łyżka stoł. - 15 g	133	0,0	38	40	27
 Oliwa z oliwek	1 łyżka stoł. - 15 g	132	0,0	38	40	26











Produkty słodkie i miód

Produkty te znacznie podnoszą poziom cukru we krwi. Jedzenie słodkich produktów powinno być przez Ciebie ściśle kontrolowane i wliczane do dziennej puli wymienników węglowodanowych. Przy wyjątkowych okazjach można pozwolić sobie na bardzo małą porcję słodyczy. Odnosi się to wyłącznie do osób o prawidłowej masie ciała i z wyrównaną cukrzycą.

Produkty słodkie typu: cukier, glukoza, dżemy, słodycze, można stosować w przypadku hipoglikemii.

Jeśli nie chcesz zrezygnować ze słodkiego smaku, do słodzenia napojów lub ciast możesz używać słodziku. Dostępne są również gotowe produkty niezawierające cukru tj. czekolada, ale z dużą zawartością tłuszczu i węglowodanów. Zjadając te produkty pamiętaj o liczeniu zawartych w nich węglowodanów.



Produkt	Porcja	kcal/porcje	WW	Aktywność fizyczna w minutach			
				Pływanie	Spacer	Rower	
	Babka biszkoptowa	1 mała porcja – 25 g	86	1,7	25	26	17
	Batony czekoladowe typu „Mars”	1 sztuka – 57 g	277	3,9	79	83	55
	Chipsy bekonowe	1 małe opak. – 35 g	188	1,8	54	56	38
	Ciasto drożdżowe	1 plaster – 25 g	73	1,2	21	22	15
	Cukier	1 łyżeczka – 5 g	20	0,5	6	6	4
	Czekolada mleczna	1 kostka z tabliczki – 4 g	21	0,3	6	6	4
	Dżem truskawkowy niskosłodzony	2 łyżeczki – 20 g	31	0,8	9	9	6
	Herbatniki	1 szt. – 6 g	31	0,5	9	9	6
	Lody mleczno-owocowe	1 gałka – 50 g	80	0,9	23	24	16
	Miód pszczeli	2 pł. łyżeczki – 10 g	32	0,8	9	10	6

Alkohol









Po wypiciu alkoholu wzrasta zagrożenie niedocukrzeniem, dlatego należy pamiętać o regularnym przyjmowaniu posiłków oraz o kilku ważnych zasadach:

- pij alkohol z umiarem,
- nigdy nie pij alkoholu bez jedzenia,
- podaj mniej insuliny, niż zwykle,
- często badaj stężenie glukozy we krwi,
- nigdy nie idź spać bez uprzedniego spożycia dodatkowej przekąski bogatej w węglowodany.

Jeżeli zdarzy się, że wypijesz za dużo, możesz nie zauważyć, gdy stężenie glukozy we krwi staje się zbyt niskie.

Pamiętaj, że Twoja wątroba jest zajęta unieczynnianiem alkoholu i nie będzie mogła uwalniać glukozy, aby ratować Ciebie.



Rodzaj alkoholu	ilość [ml]	alkohol [g]	węglowodany [g/porcję]	wartość energetyczna [kcal]
 Piwo	330	12,9	10,6	127
 Piwo mocne	330	19,8	15,2	209
 Wino czerwone wytrawne	150	14,3	0,5	105
 Wino różowe	150	13,9	2,1	110
 Wino białe wytrawne	125	11,9	0,3	87
 Wino białe słodkie	125	12,8	7,4	123
 Porto	40	6,2	4,4	63
 Wódka	30	9,6	0,0	69

Uwaga!

Alkohol może być przyczyną hipoglikemii.

Dane opracowała:

dr n. med. Lucyna Pachocka

Institut Żywności i Żywienia im. prof. dr. A. Szczygła w Warszawie,
Przewodnicząca Oddziału Wojewódzkiego
Polskiego Towarzystwa Dietetyki w Warszawie

DIETA A AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Zdrowe odżywianie najczęściej kojarzy się z wyrzeczeniami. W rzeczywistości dieta wcale nie musi oznaczać rezygnacji z apetycznie wyglądających i smacznych posiłków.

Pamiętaj jednak, że dieta cukrzycowa to jeden z podstawowych elementów leczenia cukrzycy, ale nie jedyny. Właściwej diecie cukrzycowej powinien towarzyszyć wysiłek fizyczny oraz regularne ćwiczenia.

W tabelach produktowych na stronach 28–44 znajdziesz rodzaje aktywności fizycznej i czas potrzebny do „spalenia” energii zawartej w pokarmach.



Więcej informacji znajdziesz w broszurze „Aktywność fizyczna w cukrzycy”.

Jadłospis 1800 kcal

I śniadanie 540 kcal, 7 WW

Zupa mleczna:

- mleko 0,5% tł. (250 g) 1 szklanka
- muesli z orzechami (20 g) 2 łyżki

Kanapki z kiełbasą z kurczaka:

- chleb żytni razowy (80 g) 2 kromki
- margaryna (10 g) 2 płaskie łyżeczki
- kiełbasa delikatesowa z kurczaka (50 g) 8 plasterków



Surówka z pora i jabłka:

- por (100 g) 1 średni
- jabłko (50 g) 1/2 małego

Herbata bez cukru

II śniadanie 270 kcal, 3 WW

Kanapka z serkiem homogenizowanym:

- bułka grahamka (50 g) 1 mała
- serek homogenizowany (40 g) 2 łyżki

Mandarynki (100 g) 2 sztuki lub jabłko (100 g) 1 małe



Obiad 540 kcal, 8 WW

Zupa ogórkowa:

- ogórek kiszony (100 g) 1 duży
- włoszczyzna (60 g)
- olej (4 g) 1 łyżeczka
- ziemniaki (100 g) 2 małe

Gołąbki z mięsa mieszanego z ryżem (115 g) 1 mały
+ 50 g sosu (3 łyżki)

Surówka z pomidorów i cebuli:

- pomidor (100 g) 1 średni
- cebula (20 g) 4 krążki
- olej (4 g) 1 łyżeczka

Mandarynka (50 g) 1 mała lub jabłko (50 g) 1/2 małego

Woda mineralna



Kolacja 450 kcal, 7 WW

Kanapki z szynką:

- chleb żytni razowy (90 g) 3 cienkie kromki
- margaryna (15 g) 3 płaskie łyżeczki
- szynka gotowana (40 g) 2 plastry

Marchew z jabłkiem:

- tarta marchew (100 g) 1 szklanka
- jabłko (50 g) 1/2 małego

Sok pomidorowy (200 g) 1 niepełna szklanka



Jadłospis 1500 kcal

I śniadanie 450 kcal, 6WW

Kanapki z serem, szynką i pomidorem:

- chleb żytni razowy (80 g) 2 kromki
- margaryna (10 g) 2 płaskie łyżeczki
- serek twarogowy (80 g) 2 czubate łyżki
- szynka z kurczaka (20 g) 1 plaster
- pomidor (150 g) 1 duży

Sok marchwiowy (200 g) 1 niepełna szklanka



II śniadanie 225 kcal 3 WW

- płatki kukurydziane (20 g) 5 płaskich łyżek
- otręby pszenne (10 g) 1,5 łyżki
- kefir 0,5% tł. (150 g) 1 mały kubek



Obiad 450 kcal 6 WW

Kapuśniak:

- kapusta biała (100 g) 3 liście
- włoszczyzna (60 g)
- olej (4 g) 1 łyżeczka
- ziemniaki (50 g) 1 mały

Ryba duszona w jarzynach:

- morszczuk (80 g)
- olej (4 g) 1 łyżeczka
- marchew (50 g) 3 łyżki
- włoszczyzna (50 g)

Ziemniaki z wody (100 g) 2 małe

Surówka z cykorii:

- cykoria (50 g) 1 mała
- olej (4 g) 1 łyżeczka

Woda mineralna



Kolacja 375 kcal 5 WW

Chleb żytni razowy (80 g) 2 kromki

Polędwica w galarecie (80 g)

Kalafior z wody (150 g) 3/4 szklanki

Herbata bez cukru



Jadłospis 1200 kcal

I śniadanie 360 kcal, 5 WW

Jogurt naturalny 0,5% tł. (150 g) 1 opakowanie

Muesli (20 g) 2 płaskie łyżki

Kanapka z szynką z kurczaka i papryką:

- bułka grahamka (50 g) 1 sztuka
- margaryna (5 g) 1 płaska łyżeczka
- szynka z piersi kurczaka (20 g) 2 plasterki
- papryka czerwona lub zielona (100 g) 1/2 dużej

Herbata bez cukru



II śniadanie 120 kcal 2WW

Brzoskwinia (100 g) 1 średnia lub jabłko (140 g) 1 średnie

Maślanka (200 g) 0,5% tł. 1 niepełna szklanka



Obiad 420 kcal 6 WW

Zupa jarzynowa:

- włoszczyzna (60 g)
- olej (4 g) 1 łyżeczka
- brukselka (50 g) 1/2 szklanki
- ziemniaki (50 g) 1 mały

Potrawka z kurczaka z ryżem:

- udo kurczaka (mięso bez skóry – 80 g)
- olej (4 g) 1 łyżeczka
- ryż (30 g) 2 płaskie łyżki

Marchewka z jabłkiem:

- marchewka (100 g) 1 szklanka
- jabłko (100 g) 1 małe

Woda mineralna



Kolacja 300 kcal 4 WW

Kanapki z tuńczykiem:

- chleb Graham (80 g) 2 kromki
- margaryna (10 g) 2 płaskie łyżeczki
- tuńczyk z wody (40 g) 2 łyżki

Sałatka z pomidora i papryki:

- pomidor (100 g) 1 średni
- papryka czerwona lub zielona (50 g) 1/4 dużej

Herbata bez cukru



INDEKS TRUDNIEJSZYCH TERMINÓW

<i>termin</i>	<i>nr strony</i>
Aceton	18
Alkohol	43
Białka	17
Białka roślinne	17
Białka zwierzęce	17
Błonnik	19
Błonnik pokarmowy	10
BMI	22
Cholesterol	19
„Cukry biegnące”	13
„Cukry czołgające się”	14
„Cukry maszerujące”	14
Cukry proste	13
Cukry złożone	13
Cukrzyca typu 2	7
Czysta glukoza	15
Dieta	8
Fruktoza	31
Glukoza	5
Hipoglikemia	41
Indeks glikemiczny (IG)	15
Insulina	5
Jadłospis	46

<i>termin</i>	<i>nr strony</i>
Kilokalorie (kcal)	21
Komórka	5
Kwasy tłuszczowe	18
Laktoza	10
Miażdżyca	18
Mikroelementy	19
Nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT)	18
Piramida zdrowego żywienia	26
Późne powikłania cukrzycy	8
Produkty zbożowe	27
Przetwory owocowe	31
Sacharoza	10
Sód	19
Tabela produktowa	25
Tabele wymiennikowe	10
Tłuszcze	18
Węglowodany	9
Witaminy	18
Wymiennik węglowodanowy (1 WW)	10
Zapotrzebowanie energetyczne	22
Wysiłek fizyczny	45
Wzór Broca	23

NOTATKI

NOTATKI

NOTATKI

*Rozumiemy cukrzycę.
Rozumiemy Ciebie.*

ISBN 83-910455-5-2

DIA/04/12

Novo Nordisk Pharma Sp. z o.o.
02-274 Warszawa, ul. Mineralna 15,
tel. (22) 668 08 88, fax (22) 668 08 89,
informacja@novonordisk.com
www.novonordisk.pl, www.cukrzyca.org

