



ZALECENIA DIETETYCZNE DLA PACJENTÓW PRZY WYPISIE ZE SZPITALA

Zalecenia dietetyczne w cukrzycy typu 2

- Dieta stosowana w cukrzycy typu 2 ma na celu zmniejszenie masy ciała,
- Po pierwsze należy uświadomić sobie, ile naprawdę zjadamy kalorii, jest to niezwykle ważne – osoby otyłe zwykle twierdzą, że nie jedzą nic albo jedzą bardzo mało,
- Następnie należy stopniowo zmniejszyć liczbę spożywanych kalorii,
- Zmniejszając liczbę kalorii dostarczanych z pożywieniem, odchudzamy się.
- Satysfakcjonująca szybkość zmniejszania masy ciała to około 2,5 kg miesięcznie.
- Osoba, która mówi: „przestrzegam diety cukrzycowej”, a nadal jest otyła i nie zmniejsza swojej masy ciała, niestety się myli - diety nie przestrzega, bo nie chudnie, albo jej dieta zawiera za dużo kalorii w przypadku jej zapotrzebowania.

Dieta osoby chorującej na cukrzycę typu 2 powinna obejmować 5 posiłków: trzy główne i dwie przekąski (drugie śniadanie oraz podwieczorek)

Często pacjenci twierdzą, że to za duża liczba posiłków, uniemożliwiająca zmniejszenie masy ciała. To nieprawda.

Często nie zdajemy sobie sprawy z liczby tzw. pustych kalorii, które spożywamy, a nie wliczamy ich do kaloryczności posiłków: słodkie napoje gazowane, soki, owoce, cukier używany do słodzenia napojów, kawa z mlekiem, śmietanką. Często również nie bierze się pod uwagę zjadanych drobnych ciasteczek, precla, czy drożdżówki.

Aby zapobiec wysokim stężeniom glukozy (cukru) we krwi u osób z cukrzycą, należy właściwie się odżywiać oraz zastosować leczenie skutecznie obniżające stężenia cukru we krwi.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa)

Charakterystyka diety

Dieta polega na ograniczeniu lub wykluczeniu z żywienia **węglowodanów prostych** glukozy, fruktozy, sacharozy (a zatem słodyczy), a zwiększeniu podawania **węglowodanów złożonych** (skrobi i błonnika pokarmowego).

Źródła pokarmowe cukrów prostych

Zaleca się, aby ograniczać ilość cukrów prostych w diecie. Stanowią one składnik wielu produktów spożywczych. **Węglowodany proste** znaleźć można m.in. w owocach, w słodyczach, w słonych przekąskach, w białym cukrze, w dżemach, w oczyszczonych produktach zbożowych, w płatkach śniadaniowych, produktach wysoko przetworzonych i w słodkich napojach.

Źródła pokarmowe cukrów złożonych

Węglowodany złożone są doskonałym źródłem energii, którego nie może zabraknąć w naszej diecie. Znaleźć można je przede wszystkim w produktach pełnoziarnistych: w żytnim pieczywie, w płatkach owsianych, otrębach, grubych kaszach, razowym makaronie, naturalnym ryżu oraz w warzywach, m.in. w grochu, fasoli, w bobie, soi i soczewicy.



Uwagi technologiczne w diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

- Nie zaleca się spożywania potraw smażonych, rozgotowanych produktów zbożowych i jarzyn (powinny być al dente),
- Należy dostarczać warzywa i owocowe w postaci surowej,
- Zaleca się, aby ograniczyć dosalanie dotraw, na rzecz przypraw ziołowych,
- Zupy i sosy należy sporządzać na wywarach warzywnych,
- Preferowane obróbki termiczne to: gotowanie w wodzie i na parze, pieczenie w folii lub pergaminie, duszenie.

Indeks glikemiczny

Indeks glikemiczny (IG) klasyfikuje produkty żywnościowe na podstawie ich wpływu na stężenie glukozy (cukru) we krwi i czas pojawienia się zmian.

Produkty zawierające węglowodany podzielono na 3 grupy:

- Produkty o **niskim** indeksie glikemicznym – poniżej 55, są wolniej trawione i wchłaniane, powodują łagodny wzrost poziomu glukozy we krwi;
- Produkty o **średnim** indeksie glikemicznym – 55-70, powodują mniej gwałtowny wzrost poziomu glukozy we krwi;
- Produkty o **wysokim** indeksie glikemicznym – powyżej 70, są szybko trawione i wchłaniane, powodują gwałtowny wzrost poziomu glukozy we krwi;

Indeks glikemiczny ma duże znaczenie podczas planowania posiłków dla chorych na cukrzycę. Należy stosować produkty o **niskim indeksie glikemicznym**, ponieważ w małym stopniu wpływają na zwiększenie stężenia glukozy we krwi oraz nie wywołują dużych wahań.

Na wartość indeksu glikemicznego mają wpływ różne czynniki. Do najważniejszych zaliczamy:

- zawartość błonnika pokarmowego w produkcie - im więcej błonnika w produkcie tym indeks glikemiczny niższy,
- zawartość tłuszczu w produkcie, im więcej tłuszczu tym indeks glikemiczny niższy. Należy jednak pamiętać że dieta powinna być niskotłuszczowa. A zatem produkty bogate w tłuszcz, niezależnie od tego czy indeks glikemiczny jest niski czy wysoki, powinny być spożywane w ograniczonych ilościach.
- stopień dojrzałości owoców, który wpływa na proporcje i profil cukrowców, np. Banan dojrzały ma wyższy indeks glikemiczny (IG-52) niż banan niedojrzały (IG-30)
- proces kulinarny, gotowanie i pieczenie podnoszą indeks glikemiczny produktów. Istotną rolę odgrywa również czas obróbki termicznej, im dłużej trwa tym węglowodany uwalniane są łatwiej, a więc produkty mają wyższy indeks glikemiczny.





Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	Woda przegotowana, wody mineralne, herbata bez cukru, kawa zbożowa, soki z warzyw ubogowęglowodanowych, napoje z warzyw bez cukru, napoje z kwaśnego mleka i warzyw bez cukru, napoje z serwatki i warzyw bez cukru	Mleko 2% tłuszczu – rozcieńczone, słaba kawa prawdziwa z mlekiem bez cukru, koktajl mleczno-owocowy bez cukru, napoje z owoców, soki owocowe bez cukru, napoje i soki z warzyw rozcieńczone	Wszystkie słodzone cukrem, kakao naturalne, mocna kawa, napój z owoców i śmietanki, tłuste mleko, napoje alkoholowe, soki owocowe z cukrem, lemoniada, coca-cola, pepsi, wody gazowane, słodzone
Pieczywo	Chleb razowy graham, chleb pełnoziarnisty, chrupki	Chleb pszenny, pszenno-żytni, bułeczki, pumpernikiel	Wypieki z dodatkiem cukru, chleb na miodzie, pieczywo delikatesowe z dodatkiem karmelu, bułki maślane, biszkopt z cukrem, babki drożdżowe, ciasta kruche, ucierane
Dodatki do pieczywa	Chude wędliny, polędwica, drobiowe, pasty z mięsa i warzyw, ryby morskie chude i średnio tłuste, gotowane, jaja faszerowane bez żółtek, ser twarogowy, chudy serek homogenizowany	Jaja na miękko lub jajecznica, ser twarogowy półtłusty, sery podpuszczkowe niepełnotłuste, masło, margaryna, pasztet z drobiu, cielęciny, dżemy bezcukrowe, śledzie	Tłuste wędliny, kaszanka, parówki, konserwy mięsne, pasztetowa, salceson, miód, dżemy, marmolady, konfitury, jaja-żółtka, tłuste sery podpuszczkowe, ser twarogowy tłusty, sery topione
Zupy i sosy gorące	Jarzynowe z warzyw ubogowęglowodanowych, zupy i sosy czyste: pomidorowa, czerwony barszcz, koperkowa, kalafiorowa, zupa z maślanką, serwatką, cytrynowa,	Zupy podprawiane zawiesinami: jarzynowa, ziemniaczana, owocowa bez cukru, chudy rosół	Zupy esencjonalne, np. na tłustych wywarach mięsnych, zagęszczone zasmażkami, z dużą ilością śmietany, owocowe z cukrem. Sosy zawiesziste,



	barszcz czerwony zabieleny, żurek, krupnik, rosół jarski, ryżowa, kapuśniak, podprawiane jogurtem, kefirem, sosy na wywarach z warzyw, np. Pietruszkowy, koperkowy, pomidorowy, potrawkowy, cytrynowy, chrzanowy, mleczny		tłuste, esencjonalne, słodkie
Dodatki do zup	Ryż pełnoziarnisty, grzanki, kasze, makaron nitki (ciemny) lane ciasto na białku	Lane ciasto, makaron, ryż biały, ziemniaki, fasola (zgodnie z wyliczoną ilością wymienników węglowodanowych)	Duże ilości pieczywa, makaronów, kasz, grochu, fasoli, groszek ptysiowy, kluski francuskie, biszkoptowe na jajkach
Mięso, drób, ryby	Mięso chude: cielęcina, młoda wołowina, jagnię, królik, kurczak, indyk, chude ryby, potrawy gotowane, pieczone w folii, pergaminie, duszone bez tłuszczu	Mięsa krwiste: wołowina, konina, polędwica wieprzowa, kury, potrawy duszone tradycyjnie	Tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, podroby, gęsi, kaczki, tłuste ryby: węgorz, łosoś, lin, potrawy nasiąknięte tłuszczem, smażone, pieczone w tradycyjny sposób
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z mięsa i warzyw, z sera, warzywa faszerowane mięsem	Budynie z kasz, makaronów, zapiekanki, risotto, pierogi z mięsem	Potrawy z dodatkiem cukru, np. knedle, naleśniki, pierogi z cukrem, potrawy smażone
Tłuszcze	W ograniczeniu	Oleje: rzepakowy niskoerukowy, sojowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek, masło, śmietanka i margaryny miękkie z ww. olejów	Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde
Warzywa	O zawartości węglowodanów od 0-6%: rzodkiewka, sałata, endywia, cykoria, ogórki, rabarbar, szczypiorek,	O zawartości węglowodanów od 6-10% i więcej: brukiew, buraki, brukselka, dynia,	Stare, surówki i warzywa gotowane z dodatkiem dużej majonezu, śmietany, żółtek, cukru



	szparagi, szpinak, boćwina, brokuły, cebula, kabaczek, kalafior, pomidory, szczaw, papryka, w postaci gotowanej, „z wody”, sałatek, surówek z dodatkiem oleju lub majonezu na białkach	fasola, groszek, jarmuż, kapusta biała, czerwona, włoska, marchew, pietruszka-korzeń, pory, rzepa, włoszczyzna, seler, bób, chrzan, ziemniaki, warzywa te należy spożywać w ilości obliczonej w dziennej racji pokarmowej	
Ziemniaki		Gotowane, pieczone	Smażone z tłuszczem, frytki
Owoce		Od 200 do 300 g. jabłka, winogrona, banany, śliwki w zależności od indywidualnej tolerancji	Owoce w syropach, kompoty z cukrem, galaretki ze śmietaną, daktyle, rodzynki
Desery, orzechy	Kompoty, kisiele, galaretki słodzone słodzikiem, leguminy z serka homogenizowanego, owoce z serkiem, jabłka pieczone z pianą	Owoce-surówki owocowe, desery mleczne, wszystkie desery słodzone na zimno aspartamem	Wszystkie desery z cukrem, miodem, np. galaretki, kremy, kompoty, leguminy, marmolady, wszystkie produkty z dużą ilością tłuszczu i cukru, np. Ciasta, torty, pączki, faworki, orzechy, chałwa, orzechy
Przyprawy	Łagodne jak: kwasek cytrynowy, koperek zielony, pietruszka, czosnek, cebula, jarzynka	Gałka muszkatołowa, liść laurowy, ziele angielskie, sól do 5 g dziennie, papryka słodka, pieprz ziołowy, curry	Bardzo ostre: pieprz, papryka ostra, musztarda, ocet, chili

Opracowała : Dietetyk Dominika Bijok

na podstawie:

„Dietetyka. Żywność zdrowego i chorego człowieka” H. Ciborowska i A. Rudnicka
Wydawnictwo Lekarskie PZWL 2007r

„Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach” pod redakcją naukową M. Jarosza.

Wydawca: Instytut Żywności i Żywienia 2011