



Bystra, 2026-01-05

Zalecenia dietetyczne dla pacjentów przy wypisie ze szpitala

## ZALECENIA DIETETYCZNE W INSULINOOPORNOŚCI

**Insulinooporność** jest to zaburzenie metaboliczne charakteryzujące się stanem obniżonej wrażliwości tkanek na działanie insuliny. W jej efekcie poziom glikemii w organizmie może ulec zaburzeniu.

Stan ten powinien być korygowany następującymi czynnikami:

- właściwą dietą,
- odpowiednio dobraną aktywnością fizyczną,
- w razie potrzeby, farmakoterapią.
- W przeciwnym razie, insulinooporność może prowadzić do rozwoju cukrzycy typu 2.

Najczęstsze objawy insulinooporności:

- przybieranie na wadze,
- senność, zaburzenia nastroju,
- problemy z cerą,
- wypadanie włosów,
- wzmożony apetyt na słodkie.

### Insulinooporność i jej wpływ na organizm

Insulinooporność to obniżona wrażliwość komórek organizmu na działanie insuliny. Insulina jest hormonem, który ma za zadanie transportować glukozę z krwioobiegu do komórek naszego ciała. Tam jest ona wykorzystywana jako źródło energii. U osób z insulinoopornością, mechanizm ten zawodzi i komórki przestają reagować na działanie insuliny. Insulina pobiera z krwi glukozę, przenosi do komórek, ale one nie reagują na nią i glukoza nie wnika do ich wnętrza. Wtedy insulina przenosi glukozę do tkanki tłuszczowej, powodując jej nadmierną akumulację, rozpoczynając okres tycia. Komórki organizmu potrzebują glukozy do prawidłowego funkcjonowania, ponieważ cukier ten stanowi paliwo potrzebne do ich pracy. Wówczas pojawia się nadmierny apetyt, zwłaszcza na produkty słodkie. Organizm zaczyna wytwarzać coraz większą ilość insuliny, aby zrekompensować braki glukozy. Stąd rozpoczyna się proces hiperinsulinizmu. Im większe stężenie insuliny w organizmie, tym więcej zaczyna odkładać się tkanki tłuszczowej. Cały proces zaczyna się wzmacniać.

### Diagnostyka

Diagnozowanie insulinooporności nie jest zadaniem łatwym, głównie dlatego, że nie ma ustalonego standardu badań, które należałoby wykonać u osób, które podejrzewa się o obniżoną



wrażliwość na działanie insuliny. W celu potwierdzenia lub wykluczenia insulinooporności należy wykonać badanie krzywej glukozy i insuliny. Badanie polega na wypiciu roztworu glukozy (75 g glukozy rozpuszczonej w szklance wody) i pomiarach obu parametrów. Wykonuje się 3 pobrania - na czczo, a następnie po 1 i po 2 godzinie od wypicia roztworu. Na badanie należy zgłosić się na czczo, w spoczynku. Wyniki zobrazują stężenia glukozy i insuliny. Otrzymane wyniki należy skonsultować z lekarzem lub dietetykiem. Jak natomiast zdiagnozować insulinooporność, jeśli poziom cukru we krwi jest prawidłowy? W takiej sytuacji najczęściej wykorzystuje się wskaźnik HOMA-IR, do obliczenia którego potrzebne są wyniki badania: glukozy na czczo i insuliny na czczo lub glukozy i insuliny w ramach testu obciążenia glukozą (rzadziej). Insulinooporność rozpoznaje się przy wartości HOMA-IR powyżej 2,5. Aby postawić rozpoznanie insulinooporności na podstawie wskaźnika HOMA-IR, badanie powinno być powtórzone 3-4 razy.

### Zalecenia żywieniowe

Dieta powinna być bogata w produkty o niskim indeksie glikemicznym - które nie podnoszą gwałtownie poziomu glukozy we krwi.

PRODUKTY PRZECIWSKAZANE produktów przetworzonych, typu fast food, słodczy i innych przekąsek. Podstawą jadłospisu są pełnoziarniste produkty zbożowe - kasze, ryż, pieczywo, a także rośliny strączkowe. W zależności od zaawansowania choroby, niejednokrotnie zachodzi potrzeba wykluczenia soków owocowych i owoców o wyższym indeksie glikemicznym. Dlatego głównie polecane są owoce o mocnej i głębokiej barwie, np. maliny, borówki, porzeczki. Nie można zapomnieć o warzywach, które dostarczają bogactwo witamin i składników mineralnych pomagających regulować gospodarkę węglowodanową w naszym ciele.

Białko pojawia się w umiarkowanej ilości, głównie pod postacią ryb, produktów mlecznych oraz jajka. Poleca się wybierać chude gatunki mięsa, w celu ograniczenia spożycia szkodliwych nasyconych kwasów tłuszczowych. Wybierając rodzaj tłuszczu, należy zwrócić uwagę na kwasy omega -3, ponieważ pomagają regulować poziom insuliny we krwi i zmniejszają stan zapalny. Należą do nich oleje np. lniany, rzepakowy; orzechy, pestki, tłuste ryby.

Kluczowe znaczenie ma śniadanie. Ze względu na wysokie stężenie hormonów, odpowiedzialnych za magazynowanie tkanki tłuszczowej, posiłek ten nie powinien zawierać zbyt dużej ilości węglowodanów. Dlatego spożycie owsianek jest ograniczone. Głównie poleca się jajka w różnej postaci, kanapki z pieczywa pełnoziarnistego z pastą roślinną lub twarogiem.

Dobrym umiejscowieniem owoców w ciągu dnia jest II śniadanie. Aby nie podnosiły zbyt mocno poziomu glukozy we krwi, warto połączyć je ze źródłem tłuszczu, białka lub błonnika. Można wypić zielony koktajl na bazie szpinaku, kiwi oraz awokado posypany orzechami lub



zjeść jogurt naturalny z owocami i orzechami. Na II śniadanie sprawdzi się również sałatka z warzyw z dressingiem.

Na obiad najczęściej wybiera się porcję mięsa lub ryby. Mogą być gotowane na parze, pieczone w piekarniku, grillowane. Dodatkiem są warzywa surowe lub gotowane, a także pełnoziarniste kasze i ryż. Posiłki te powinny być urozmaicane potrawami wegetariańskimi na bazie roślin strączkowych.

Kolacja powinna bazować na warzywach zarówno surowych jak i gotowanych. Mogą to być zupy, gulasze warzywne, sałatki, warzywa grillowane lub pieczone. Dodatkiem do nich mogą być ziemniaki lub bataty, kasze, ryż a także jajka i produkty mleczne.

Należy pamiętać o spożywaniu orzechów, nasion oraz pestek, a także o odpowiednim nawodnieniu. Należy wypijać ok. 2 litry wody dziennie, ponieważ niedobór wody będzie nasilał Insulinooporność. Osoby z tym zaburzeniem, nie mogą pić alkoholu, ponieważ będzie to odbijało się na masie ciała.

#### **Zalecenia żywieniowe:**

- ✓ Wypijaj od 1,5 do 2,5 litrów wody dziennie, najlepiej pomiędzy posiłkami, aby zapewnić wystarczającą ilość płynów w organizmie i odczuwać nasycenie. Unikaj soków owocowych, napojów, nektarów.
- ✓ Spożywaj posiłki regularnie co ok. 3-4 h (od 4 do 5 dziennie), bez dodatkowego dojadania pomiędzy wyznaczonymi godzinami.
- ✓ Skup się na posiłku. Wyłącz telewizor, odstaw gazetę. Gryź i przeżuwaj starannie. Dzięki temu szybciej dojdzie informacja do ośrodka sytości, a ty poczujesz się najedzony.
- ✓ Nie pomijaj pierwszego ani drugiego dania, podwieczorku, obiadu ani kolacji, nie zamieniaj kilku posiłków na jeden złożony z wielu składników.
- ✓ Wybieraj produkty z niskim indeksem i ładunkiem glikemicznym.
- ✓ Pamiętaj aby każdego dnia dodawać do potraw 2 łyżek oliwy z oliwek, oleju rzepakowego tłoczonego na zimno lub oleju lnianego w potrawach. Należy unikać potraw smażonych i tłustych.
- ✓ Dieta powinna być bogata w błonnik pokarmowy (warzywa, gruboziarniste kasze, pełnoziarniste pieczywo, rośliny strączkowe).
- ✓ Do każdego posiłku dodawaj warzywa, najlepiej na surowo. Dzienna ich podaż to co najmniej 300-500 g. Owoce dostarczaj w ilości 250-300 g dziennie, w dwóch lub w trzech porcjach rozłożonych w ciągu dnia. Świeże owoce łącz zawsze z orzechami, pestkami lub błonnikiem (tłuszcz z nasion oleistych i błonnik spowalniają uwalnianie glukozy do krwi).



- ✓ Wyeliminuj cukier z diety. Wyklucz produkty na jego bazie - konfitury, dżemy, miody, czekolady, kakao, słodycze i lody.
- ✓ Możesz dowolnie stosować przyprawy i zioła aromatyczne. Sól spożywaj jedynie w niewielkich ilościach - do 5 g.
- ✓ Jeżeli po spożyciu posiłków nadal odczuwasz głód, pij herbaty ziołowe niesłodzone (np. zielona, czerwona herbata) lub jedz świeże warzywa.
- ✓ Wyeliminuj z diety produkty typu fast food, sosy sojowe, maggi i mieszanki przyprawowe.
- ✓ Odpowiedni sposób przyrządzania potraw to: grill, opiekanie na ruszcie, podgrzewanie w kuchence mikrofalowej, gotowanie i gotowanie na parze (al dente), pieczenie w piekarniku, duszenie, przyrządzanie w sosie własnym lub w papilotach.
- ✓ Pamiętaj o aktywności fizycznej. Ćwiczenia powinny być dostosowane do Twoich możliwości (na przykład: godzina spaceru dziennie). Intensywny ruch wymaga zwiększenia podaży węglowodanów złożonych w diecie.

Opracowała : Dietetyk Dominika Bijok-Stryj

na podstawie:

„Dietetyka. Żywnie 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