

ŻYWIENIE W CUKRZYCY

Zadaniem diety jest uzyskanie prawidłowego poziomu cukru we krwi w ciągu całej doby. Dieta powinna być zbliżona do prawidłowego żywienia, z wykluczeniem cukrów prostych (cukier, słodczyce, miód, dzemy) i ograniczeniem tłuszczów zwierzęcych. Stosuje się zasadę wymienników węglowodanowych (WW). Należy dostarczyć organizmowi wszystkich potrzebnych składników, a więc białka, węglowodanów, tłuszczów, witamin, soli mineralnych i wody. Odpowiedniej ilości energii (prawidłowa masa ciała). Chorzy z nadwagą powinni ograniczyć ilość kalorii, natomiast dla pacjentów z niedowagą powinno się odpowiednio zwiększyć pokrycie zapotrzebowania kalorycznego. Należy ułatwić normalizowanie stężenia glukozy, lipidów i innych zaburzeń powodowanych przez cukrzycę. Dieta powinna mieć zapobiegawczy wpływ na tendencję do powikłań cukrzycy.

Codzienna aktywność fizyczna i odpowiednia dieta są kluczem do unormowania poziomu glukozy we krwi. Należy strzec się nadwagi i otyłości.

ZALECENIA I UWAGI

Jedz regularnie. Posiłki spożywaj 5 - 6 razy dziennie, średnio co 3 godz. aby nie dopuścić do uczucia głodu, małe objętościowo, lekkostrawne, łągodnie przyprawione o stałych porach. Temperatura posiłków powinna być umiarkowana.

Stosuje się potrawy gotowane w wodzie i na parze, pieczone w pergaminie, folii i duszone bez tłuszczu. Zabrania się podawania potraw smażonych i pieczonych. Zupy i sosy sporządza się na wywarach warzywnych. Potrawy podprawia się zawiesinami z wody i mąki. Zabrania się używania zasmażek i śmietany.

Zaleca się spożywanie węglowodanów złożonych bogatych w błonnik: pieczywo ciemne, żytnie, razowe, otręby, kasze grube, ryż brązowy, makaron z ciemniej mąki, warzywa w postaci surówek, sałatek i owoce ze skórką (**jeden owoc w ciągu dnia**).

Wyklucza się spożycie cukrów prostych zawartych w cukrze, słodczykach, miodach, dżemach, powidłach, marmoladzie.

Ograniczyć mleko i przetwory mleczne ze względu na zawartość cukru mlekowego laktozy (**tylko 1 szkl. dziennie**). Stosować z niską zawartością tłuszczu do 1,5%. Wszystkiego rodzaju sery białe, żółte i topione ograniczyć, spożywać tylko chude i nie łączyć z pieczywem.

Tłuszcze stosuje się łatwostrawne tj. masło, margaryny miękkie, oleje: rzepakowy, słonecznikowy, oliwę z oliwek. Zabrania się natomiast spożywania takich tłuszczów jak: smalec, słonina, łój, boczek wędz. Należy unikać widocznego tłuszczu. Usuwać tłuszcz z mięsa, skórę z kurczaka przed przyrządzeniem.

Spożywać wędliny i mięso chude, z drobiu, cielęciny, wieprzowiny, ryb.

Potrawy należy przyprawiać kwaskiem cytrynowym, sokiem z cytryny, zieloną pietruszką, zielonym koperkiem, bazylią, tymiankiem, majerankiem. Należy ograniczyć sól, vegetę, pieprz, ocet, musztardę, chili.

Unikać alkoholu, całkowicie wykluczyć wyroby tytoniowe.

4. Przykładowe jadłospisy

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	OBIAD II	KOLACJA
graham (1kromka),masło, ser żółty (1plaster), ogórek zielony, herbata b/c	jabłko małe (100g)	pomidorowa z ryżem	udko dusz.,sałatka z kap. białej, ziemn.(2szt.-małe) woda mineralna niegaz.	żytni (2 małe kromki),masło, szynka konserwowa, rzodkiewki,kawa zboż.b/c
razowy (2małe kr.),masło, jajecznica/parze,pomidor, herbata z cytryną b/c	jogurt naturalny (200g)	chudy rosół z makaronem (2 łyżki ugot.)	sztuka mięsa, kalarepka dusz.,ziemn.(2szt.-małe) woda mineralna niegaz.	graham (2kromki), masło, pasta z kurzcz.i jarzyn,papr. czerwona,herbata ziel. b/c
żytni (1kromka),serek top. (25g),papryka żółta, herbata b/c	sok pomidorowy (1szkl.),żytni(1kr) kielbasa drob.	kalafiorowa z ziemniak.	zrazy dusz.,ćwikła (1łyżka) sur. z kap.kisz.,kasza gr. (2łyżki ug.kaszy), woda mineralna niegazowana	razowy (2małe kr.), masło, pasta rybna, ogórek ziel., herbata z cytryną b/c
graham (2 kromki),masło, polędwica drob., sałata zielona,kawa zbożowa b/c	twarożek z rzodkiewką (50g) pomidor	dyniowa z grzankami	ryba piecz.w folii,mizeria bez śmiet.,ziemn.(2szt.-małe),woda miner.niegaz.	żytni (2 małe kr.), masło, klops wieprz.,sał.z pomid., ogórka kisz,sałaty lodowej z oliwą, herbata ziel. b/c
razowy (2małe kr.),masło, pasta z jaj,papryka czerw. herbata z cytryną b/c	pomarańcza (1/2 szt.)	barszcz z ziemniak.	leniwe pierogi (6 szt.) z tłuszczem, woda mineralna niegazowana	graham (2kromki), masło, salceson drob.,ogórek ziel., herbata ziołowa b/c
żytni (2małe kr.),masło, parówki ciel.(1 szt.), pomidor,herbata ziel. b/c	kefir (200g)	szpinakowa z makaronem	rolada wieprzowa dusz., sałatka z czerw.kapusty, ziemniaki (2szt.-małe), woda miner. niegazowana	razowy (2małe kr.),masło, paszтет drob.,kalafior got., herbata z cytryną b/c
graham (2kromki),masło, kiełb.szynkowa,rzodkiewki kawa zbożowa b/c	kisiel truskawkowy b/c	pieczarkowa z ziemniak.	pierś z kurcz.w jarzynach, ryż/sypko (2łyżki ugot.), brokuł got., woda min. n/g	żytni (2małe kr.), masło, pasta z wędliny i jajka, pomidor, kawa zbożowa b/c

Produkty i potrawy wskazane i przeciwwskazane w cukrzycy

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWSKAZANE
napoje	kawa zbożowa bez mleka, herbata, herbaty ziołowe, soki warzywne, niegazowane wody mineralne w ogranicz.ilości : kawa zboż.z mlekiem, bawarka, mleko i napoje mleczne ferment.do 1,5 % tłuszczu , kompoty owocowe b/c, naturalne soki owocowe b/c	alkoholowe, kakao, płynna czekolada, kawa, prawdziwa, napoje mleczne i fermentowane pełnotłuste, wody i napoje gazowane
pieczywo	chleb żytni, razowy, graham, pieczywo pszenno -razowe z dodatkiem słonecznika, soi, pieczywo z otrębami	pieczywo pszenne jasne, pieczywo cukiernicze i półcukiernicze z dodatkiem tłuszczu,suchary, biszkopty, pieczywo drożdżowe
dodatki do pieczywa	chudy twaróg, chuda szynka, polędwica, polędwica drobiowa,salceson drob.,mięso gotowane, białko jajka got., pasty z białka jaj, pasty mięsne, mięsno-warzywne, rybne w ograniczonej ilości : chude sery topione, żółte, pasty z całych jaj, jajka gotowane	tłusty twaróg i tłuste sery dojrzewające,topione tłuste wędliny, konserwy, pasztetowa,salceson wieprzowy, dżemy, miody, powidła, marmolada
tłuszcze	masło, margaryny miękkie,olej słonecznikowy, rzepakowy, sojowy, oliwa z oliwek	smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, tłuszcze kuchenne
zupy i sosy	na wywarach warzywnych, podprawiane zawiesiną z mąki i wody w ograniczonej ilości : chude rosoly ; sosy łagodne, warzywne, zagęszczane zawiesiną z mąki i wody	tłuste, zawiesziste na wywarach mięsnych, kostnych, zasmażane, zaprawiane śmiet. pikantne, esencjonalne rosoly, buliony; sosy ostre : chrzanowy, musztardowy, cebulowy, śmietanowy, majonezowy
dodatki do zup	grzanki, kasza manna, jęczmienna, ryż, lane ciasto, makaron nitki, grube makarony, ziemniaki w ograniczonej ilości : groszek ptysiowy	kluski francuskie, kluski kładzione
mięso, drób, ryby	chuda :cielęcina,wieprzowina,wołowina,królik,indyk, kurczak, chude ryby potrawy duszone, gotowane, potrawki, klopsy, pulpety, budynie mięsne w ograniczonej ilości :ozorki, serca, wątroba, karp	tłusta wołowina, wieprzowina, baranina, dziczyzna, kaczk, gęsi, flaki, mózg, tłuste ryby; potrawy pieczone, smażone, smażone w panierce, wędzone, marynowane
potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z kasz, warzyw, makaron i risotto z mięsem i warzywami, leniwe pierogi na białkach b/c w ograniczonej ilości : zapiekanki z kasz i mięsa lub warzyw, kluski śląskie i z mięsem, łazanki z kap.	knedle, naleśniki, wszelkie potrawy smażone na tłuszczu : placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety ; bigos, fasolka po bretońsku
warzywa	świeże i mrożone : pietruszka,seler,dynia, szpinak, pomidory,rzodkiewka, sałata zielona i lodowa,ogórki zielone i kiszone,brokuly,kalafior,warzywa kapustne, kap.kiszona, papryka czerwona, zielona, żółta, pora, kalarepa,fasolka szparagowa,groszek ziel.,pieczarki warzywa w postaci surówek i sałatek w ogranicz. ilości : buraki, marchew,nasiona roślin strączkowych	warzywa z dodatkiem majonezu, śmietany, musztardy, warzywa marynowane, solone
ziemniaki	gotowane w ogranicz. ilości : pieczone	odsmażane, smażone z tłuszczem : frytki, krążki, placki, chipsy
owoce	świeże i mrożone : cytrusowe, brzoskwinie, morele, jabłka, kiwi, wiśnie, w ogranicz.ilości :banany,winogrona, śliwki,melon, arbuz, gruszki, czereśnie, jagody,truskawki	owoce kandyzowane, marynowane, w syropie, suszone
desery	sałatki owocowe, sorbety, galaretki i kisiele b/c, budyń na chudym mleku b/c w ogranicz.ilości :orzechy włoskie, pistacjowe, laskowe, ziemne bez soli, migdały,czekolada gorzka	ciasta, torty, lody, desery z użwkami, batony, czekolada, cukierki, chałwa, orzechy solone
substancje słodzące	w ograniczonej ilości : słodziki	cukier
przyprawy	łagodne : sok z cytryny, kwasek cytrynowy, zielona pietruszka, zielony koperek, szczypiorek, melisa, majeranek, bazyli, papryka słodka w ograniczonej ilości : ocet winny, sól, vegeta	ostre : ocet, pieprz, papryka ostra, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść lauowy, gałka muszkatołowa