

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W CUKRZYCY



PRZEWODNIK DLA PACJENTA

— Dieta osób chorujących na cukrzycę powinna opierać się na zasadach zdrowego żywienia.

Szczególnie ważne jest ograniczenie łatwo przyswajalnych węglowodanów oraz nasyconych kwasów tłuszczowych.

Co uwzględniać, a czego unikać komponując codzienny jadłospis?

Poniżej praktyczne wskazówki żywieniowe dla osób chorujących na cukrzycę typu 2.

Warzywa i owoce

Stanowią podstawowy element zdrowej diety. Są głównym źródłem witamin, składników mineralnych i błonnika pokarmowego.

Warzywa i owoce należy spożywać codziennie, najlepiej w formie surowej.

Warzywa zaleca się uwzględniać w każdym posiłku.

Owoce dobrze jest łączyć z produktami białkowymi, jak jogurt czy twarożek.

Unikaj owoców suszonych, w syropach i zalewach.

Warzywa strączkowe

Nasiona roślin strączkowych charakteryzują się dużą zawartością błonnika pokarmowego, białka oraz niskim indeksem glikemicznym. Warto wzbogacić nimi jadłospis przynajmniej 3-4 razy w tygodniu.



Produkty zbożowe

Produkty zbożowe stanowią źródło energii oraz błonnika pokarmowego. Wybieraj pełnoziarniste produkty zbożowe (pieczywo i makarony razowe, ryż brązowy, grube kasze).

Wymienione wyżej grupy produktów są doskonałym źródłem błonnika pokarmowego. Jest to bardzo ważny składnik diety, który wpływa na poprawę gospodarki węglowodanowej, reguluje pracę jelit, łagodzi zaparcia oraz ułatwia redukcję masy ciała.

Nabiał

Zaleca się wybór niskotłuszczowych produktów mlecznych. Stanowią one źródło pełnowartościowego białka oraz wapnia, przyczyniającego się m.in. do prawidłowego działania układu krążenia. Bardzo wartościowe są fermentowane produkty mleczne – naturalne kefiry, jogurty, maślanka.

Mięso

Wybieraj chude gatunki mięs, bez skóry.

Unikaj mięsa czerwonego, przetworzonego (kiełbasy, pasztety) oraz smażonego. Pozwoli to na zmniejszenie udziału nasyconych kwasów tłuszczowych i tłuszczu ogółem.

Jajka

Są źródłem pełnowartościowego białka, witamin oraz składników mineralnych. Najbardziej wartościowe są jajka gotowane na miękko.

Nie zaleca się jaj smażonych na boczku, smalcu i dużej ilości tłuszczu.

Ryby

Stanowią dobre źródło pełnowartościowego białka. Tłuste ryby morskie są również źródłem kwasów omega-3, przeciwdziałającym występowaniu chorób układu krążenia. Zaleca się spożywać ryby przynajmniej dwa razy w tygodniu.

Unikaj ryb ze skórą, smażonych i wędzonych.

Orzechy, nasiona, pestki

Orzechy są źródłem dobrych tłuszczów, białka, witamin i składników mineralnych. Dodatek orzechów np. włoskich, pistacji, migdałów, nasion (np. lnu), pestek dyni czy słonecznika wzbogaca gotowe dania o smak i wartość odżywczą.

Niezalecane jest spożywanie orzechów solonych, z dodatkiem cukru lub w panierkach.



Tłuszcze

Odpowiednie tłuszcze to element zbilansowanej, zdrowej diety.

Wybieraj oleje roślinne tłoczone na zimno np. olej lniany, rzepakowy czy oliwę z oliwek extra virgin. Są one źródłem NNKT, czyli niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, które wykazują działanie przeciwzapalne (inne źródła NNKT w diecie to: awokado, orzechy, siemię lniane, ziarna słonecznika oraz dyni).

Tłuszcze spożywaj w niewielkich ilościach i najlepiej na surowo, jako dodatek do sałatek, pieczywa lub dań gotowych.

Wyeliminuj/ogranicz w codziennej diecie: tłuszcze trans, znajdujące się w żywności przetworzonej (żywność fast food, margaryny twarde, wyroby cukiernicze).

Sól kuchenna

Dzienne spożycie soli nie powinno przekraczać 5 g.

W przybliżeniu odpowiada to jednej niepełnej łyżeczce.

Ogranicz do minimum cukry proste i ich źródła w diecie (cukier, miód, słodycze, dosładzane napoje, słodzone przetwory mleczne).

Pamiętaj o odpowiednim nawadnianiu. Wypijaj codziennie przynajmniej 2 litry płynów.

Posiłki spożywaj regularnie, o podobnych porach.

Nie pomijaj posiłków głównych oraz unikaj podjadania między posiłkami.

Kontroluj masę ciała

Osoby z nadwagą i otyłością powinny dążyć do normalizacji masy ciała. Bardzo ważne jest, żeby proces odchudzania odbywał się stopniowo. Szczególnie u osób chorujących na cukrzycę niewskazana jest szybka utrata masy ciała poprzez głodówki i restrykcyjne diety.

Dietoterapia jest podstawowym elementem leczenia cukrzycy.

Stosowanie odpowiedniej diety pozwala normalizować stężenie glukozy we krwi i utrzymywać należną masę ciała. Ogranicza postęp choroby oraz zapobiega wystąpieniu powikłań z nią związanych.

Materiał ten ma charakter wyłącznie edukacyjny i nie może zastąpić porady lekarskiej, diagnozy ani indywidualnej konsultacji z lekarzem, pielęgniarką, rehabilitantem, farmaceutą lub innym wykwalifikowanym personelem medycznym. W przypadku jakichkolwiek pytań dotyczących zdrowia, objawów lub leczenia, należy zawsze skonsultować się z odpowiednim specjalistą medycznym.

Opracowanie:

mgr Anna Serwecińska, konsultacja: mgr Jolanta Czerwińska, dr n. med. Wojciech Sakiewicz

Bibliografia:

1. „Dietetyka. Żywnie zdrowego i chorego człowieka” Ciborowska H., Ciborowski A. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL 2021.
2. „Żywnie w chorobach serca”. Michał Czapla, Piotr Jankowski. PZWL Wydawnictwo Lekarskie. Warszawa 2022.

Ten dokument jest własnością AMERICAN HEART OF POLAND S.A. Wszelkie prawa zastrzeżone. Niedozwolone jest rozpowszechnianie, kopiowanie, modyfikowanie ani udostępnianie pliku bez uprzedniej zgody AMERICAN HEART OF POLAND S.A.

