



Prawidłowe odżywianie jest jednym z elementów koniecznych do utrzymania dobrego stanu zdrowia pacjentów chorujących na cukrzycę. Terapię żywieniową należy stosować zarówno u pacjentów z zaburzoną gospodarką węglowodanową (stanem przedcukrzycowym) jak i u pacjentów ze zdiagnozowaną cukrzycą, wymagających podawania leków doustnych lub insuliny. Dieta powinna być indywidualnie dobrana do pacjenta.

PODSTAWOWE ZASADY DIETY:

- Żywienie osób z cukrzycą opiera się na zasadach prozdrowotnego żywienia osób zdrowych
- Dieta ma charakter indywidualny, zależny od rodzaju cukrzycy, współistnienia innych chorób i celów leczenia

RODZAJE CUKRZYCY:

- Cukrzyca typu 1 – całkowity niedobór insuliny
- Cukrzyca typu 2 – niedobór insuliny i/lub insulinooporność
- Specyficzne typy cukrzycy (np. powikłania polekowe, enokrynopatie)
- Cukrzyca ciężarnych

CELE LECZENIA DIETETYCZNEGO:

- Dostarczenie odpowiedniej ilości energii oraz składników pokarmowych potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu
- Osiągnięcie należnej masy ciała i utrzymanie jej na prawidłowym poziomie
- Normalizacja wskaźników metabolicznych (glikemia, HbA1c, lipidy, inne)
- Zapobieganie wczesnym i późnym powikłaniom cukrzycowym

ZASTOSOWANIE DIETY

- pacjenci ze zdiagnozowaną cukrzycą typu 2
- pacjenci ze stanem przedcukrzycowym (nieprawidłową glikemią na czczo lub nieprawidłową tolerancją glukozy)

ZALECENIA ŻYWIENIOWE:

- kaloryczność diety ustalana jest indywidualnie
- składniki odżywcze powinny pokrywać zapotrzebowanie energetyczne w następujących proporcjach: węglowodany 45-50%, tłuszcze 30-35%, białka 15-20%
- należy stosować produkty spożywcze nieprzetworzone, bogate w błonnik: chleb z mąki
- grubego przemiału, z dodatkiem otrąb i nasion, grube kasze, makaron z mąki razowej, ryż niełuskany, gruboziarniste kasze
- produktów skrobiowych i warzyw nie należy rozgotowywać, mają wówczas wysoki indeks glikemiczny (szybko podwyższają poziom cukru we krwi)
- w celu uzyskania niskiego indeksu glikemicznego, posiłek powinien zawierać węglowodany złożone, białko i tłuszcz
- należy ograniczyć produkty będące źródłem cukrów prostych: owoce, soki owocowe, mleko oraz produkty zawierające sacharozę: cukier, miód, dżemy słodczyce, słodzone napoje, ciasta, słodkie desery
- należy ograniczyć produkty bogate w tłuszcze pochodzenia zwierzęcego na korzyść tłuszczów roślinnych
- należy ograniczyć spożycie soli kuchennej
- posiłki należy spożywać w małej objętości, regularnie 4-5 razy dziennie
- dobór produktów uzależnia się od indywidualnej tolerancji, potrzeb i możliwości pacjenta

SPOSOBY PRZYGOTOWYWANIA POTRAW:

- gotowanie w wodzie i na parze
- pieczenie w rękawie, folii aluminiowej, pergaminie lub naczyniu żaroodpornym
- duszenie

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS DLA DIETY 1600KCAL W CUKRZYCY TYPU 2

I ŚNIADANIE ok. 320 kcal:

- Chleb wieloziarnisty 75g (3 małe kromki)
- Margaryna miękka 6g (1 łyżeczka)
- Tuńczyk lub inna ryba morska 60g (ok. 2 łyżki)
- Bez ograniczeń: sałata, szczypiorek, ogórek, pomidor, rzodkiewka, papryka żółta

II ŚNIADANIE ok. 160 kcal:

- Chleb chrupki pszenny 20g (2 kromki)
- Serek śniadaniowy 4g (2/3 łyżeczki)
- Szynka 20g (2 cienkie plastry)
- Owoce jagodowe 150-200g (ok. 1 szklanka)

OBIAD ok. 590 kcal:

- Barszcz czerwony czysty 200ml (1 szklanka) z ziemniakami 120g (2 średnie)
- Filet z kurczaka gotowany 100g z warzywami:
- Włoszczyzna 150g
- Kasza jęczmienna 150g (1 szklanka po ugotowaniu)
- Bez ograniczeń: brokuły gotowane na parze skropione oliwą (1 łyżeczka) i surówka z cykorii z jogurtem (1 łyżka) i świeżymi ziołami

PODWIECZOREK ok. 160 kcal:

- Chleb chrupki ryżowy 20g (2 kromki)
- Margaryna miękka 4g (2/3 łyżeczki)
- Jajko ½ szt.
- Jabłko lub morela lub pomarańcza 100g

KOLACJA ok. 370 kcal:

- Chleb graham 75g (3 małe kromki)
- Masło 6g (1 łyżeczka)
- Serek homogenizowany 70g (4 łyżki)
- Otręby 3g (1 łyżeczka)
- Nasiona słonecznika, dyni 5g (1 łyżeczka)
- Bez ograniczeń: sałata, szczypiorek, ogórek, pomidor, rzodkiewka, papryka żółta

***Informator nie zastępuje wizyty u dietetyka.
Wizyta u dietetyka konieczna jest przy występowaniu otyłości.***

Prawidłowe odżywianie kobiet w ciąży ma ogromne znaczenie dla rozwoju dziecka.

Przyszła mama ma odżywiać się zdrowo, musi dostarczyć odpowiednią ilość składników pokarmowych i odżywczych, jeżeli wykryto cukrzycę ciążową to dieta jest pierwszym elementem leczenia. Głównym celem leczenia dietetycznego jest przede wszystkim przyrost masy ciała matki i dziecka i uzyskanie noromoglikemii.

Kobieta w ciąży nie powinna być głodna, ale nie oznacza, że może jeść wszystko, co chce w sposób dowolny, dietę musi traktować jak lekarstwo i wszystkie zalecane produkty powinna spożywać w określonych ilościach. Ilość kalorii zależy jest od masy ciała, wzrostu, wieku i aktywności fizycznej.

Zapotrzebowanie kaloryczne powinien ustalić lekarz diabetolog lub dietetyk,

Kaloryczność powinna wynosić od 1500-2400 kcal

- 40-50% węglowodanów
- 20% białka (1,3g/kg masy ciała)
- 20-30% tłuszczów

- Zaleca się 6 do 8 posiłków, 3 główne posiłki i 3, 4, 5 przekąsek, taki rozkład posiłków sprzyja utrzymaniu w normie glikemii.
- I śniadanie powinno być spożyte nie później niż 8.30.
- Przerwy między posiłkami nie dłuższe jak 2- 2,5 -3 godzin, dopuszczalne przesunięcie czasowe spożyciu posiłków do około ½ godziny.
- Głównym składnikiem diety są węglowodany – mają największy udział procentowy w diecie, są głównym źródłem energii, ale mają największy wpływ na wartość glikemii.
- W trakcie leczenia dietetycznego należy obowiązkowo badać obecność acetonu w moczu przy pomocy pasków testowych. Aceton świadczy o stanie głodu organizmu matki i jest szkodliwy dla płodu. Rozwiązaniem jest spożywanie dodatkowej kolacji, poleca się białe pieczywo i mleko.
- Ważenie produktów ma też duże znaczenie, szczególnie pieczywo, produkty zbożowe i owoce.
- Węglowodany proste takie jak cukier, słodycze, przetwory owocowe, dżem, miód z diety należy wyeliminować.
- Słodziki i słodycze dla kobiet w ciąży są zabronione.

ZALECENIA ŻYWIENIOWE:

PIECZYWO I PRODUKTY ZBOŻOWE

Pieczywo wieloziarniste, żytnie, razowe, graham, kasze grubo ziarniste, płatki zbożowe, otręby, ryż brązowy, makaron z mąki razowej.

MLEKO I PRODUKTY MLECZNE

Pamiętaj! Mleko i produkty mleczne szczególnie w godzinach porannych gwałtownie podnoszą cukier we krwi nie spożywaj ich na I śniadanie.

Mleko słodkie (niezależnie od zawartości tłuszczu) podnosi poziom cukru we krwi, ponieważ zawiera laktozę, dlatego wybieraj produkty sfermentowane: jogurt naturalny, kefir, maślanekę naturalną.

WARZYWA I OWOCE

Ziemniaki puree, pieczone, smażone, marchew gotowana rozdrobniona, buraczki zasmażane, kukurydza, groszek konserwowy, zawierają dużą ilość węglowodanów i mają wysoki indeks glikemiczny przez co powodują znaczny i długotrwały wzrost glikemii. Do jarzynki gotowanej i do potraw mącznych, spożywaj surówkę w ten sposób obniżysz wchłanianie cukru do krwi.

Uważaj na soki bez cukru też mają wpływ na wyższy poziom glikemii.

DODATKI DO PIECZYWA

Wędliny chude, drobiowe, szynka wieprzowa, wołowa, polędwica, mięso pieczone w rękawie, pasty z mięsa, jajka 3 szt. tygodniowo, sery twarogowe, pasty serowe z dodatkiem warzyw, szynki, ryb, ziół. Zaleca się na I śniadanie i na I kolację od 30-50 g.

MIĘSO, RYBY, DRÓB

Wybieraj chude mięsa, filet z kurczaka, z indyka, nóżki bez skóry, cielęcinę wołową, polędwicę, ryby morskie i słodkowodne. Zaleca się gotowane, duszone, grillowane, pieczone, unikaj smażonych w panierce. Zaleca się 100-150g na obiad.

TŁUSZCZE

Do smarowania pieczywa używaj masła, margaryn miękkich, oleje do sałatek i do potraw, a do smażenia oliwę z oliwek i olej rzepakowy.

ZUPY

Gotuj na wywarach warzywnych i na chudych bulionach, nie dodawaj zasmażki, do kwaśnej zupy możesz dodać jogurt naturalny.

NAPOJE

Nie pij mocnych naparów i nie używaj cukru. Pij herbatę czarną może być z dodatkiem cytryny, owocową (uwaga na owoce suszone), herbatę zieloną 1 raz dziennie, wodę mineralną niegazowaną. Kawa czarna nie jest polecana w ciąży, maksymalnie możesz wypić jedną filiżankę dziennie. Kawa zbożowa nie jest polecana, ponieważ zawiera stód jęczmienny, podnosi poziom cukru.

JADŁOSPIS NA 1800 KCAL

ŚNIADANIE GODZ. 8.00

Kanapki z polędwicą z indyka

- Pieczywo razowe 75g(około 3 kromki)
- Masło 10g (2 płaskie łyżeczki)
- Szynka drobiowa 30-50g (ok.4 –5 plasterków)
- Warzywa niżej węglowodanowe: ogórek, sałata,
- Herbata z cytryną bez cukru lub woda mineralna

II ŚNIADANIE GODZ. 10.00-10.30

Kanapki z serem twarogowym

- Pieczywo razowe 25g (ok. 1 kromka)
- Ser twaróg 25g
- Masło ½ łyżeczki
- Warzywa niżej węglowodanowe: pomidor
- Owoc z tabelki np: banan 70g
- Herbata owocowa

OBIAD 13.00

Zupa jarzynowa z makaronem ok. 300ml

- Bukiet jarzyn 100g
- Makaron 50g (3 łyżki)
- Pietruszka zielona

Duszony filet z kurczaka z ziemniakami i z surówką

- Filet z kurczaka 100-150g
- Olej rzepakowy 8g (2 łyżeczki)
- Ziemniaki: 180g po ugotowaniu (3 średnie sztuki)
- Surówka z marchwi i jabłka (marchew 200g, jabłko 50g.
- Warzywa niżej węglowodanowe np: brokuły

PODWIECZOREK GODZ. 16.00

- Pieczywo razowe 25g (1 kromka)
- Śledź marynowany z cebulką 30g
- Warzywa: sałatka warzywna (1 łyżka stołowa)
- Herbata z cytryną bez cukru lub woda mineralna

I KOLACJA 18.00

- Kanapki z serem twarogowym
- Pieczywo wieloziarniste 75g (ok. 3 kromki)
- Masło 10g (2 łyżeczki)
- Ser twarogowy 50g (2 płaskie łyżki stołowe) z rzodkiewką i szczypiorkiem
- Polędwica sopocka 20-30g

Surówka z selera

- Surówka z selera 2 – 3 łyżek stołowych
- Seler 130g (1 średni) z łyżką jogurtu
- Warzywa niżej węglowodanowe
- Herbata z cytryną bez cukru lub woda mineralna

II KOLACJA 21.30

Bułka kajzerka z serem żółtym i jogurt

- Bułka kajzerka 20g (1/2 szt.)
- Ser żółty 20g (1 plasterek)
- Owoc z tabelki np: gruszka 100g

III KOLACJA 23.00

Maca z mlekiem

- Maca 12g (1 sztuka)