



SZPITAL SPECJALISTYCZNY

w PILE

im. Stanisława Staszica

64-920 Piła, ul. Ludwika Rydygiera 1

Sekretariat 67 210 62 00
Centrala 67 210 66 66
Fax 67 212 40 85
e-mail sekretariat@szpital.pila.pl
www.szpitalpila.pl

ZALECENIA DIETETYCZNE

Cukrzyca typu 2

Cukrzyca typu 2 to choroba metaboliczna charakteryzująca się podwyższonym poziomem glukozy we krwi (hiperglikemią), jest najczęściej występującym na świecie typem cukrzycy.

Wyróżnia się dwa czynniki jej powstawania:

- genetyczny (na który nie mamy wpływu) tzw. niemodyfikowalny – zaburzenia wydzielania insuliny przez komórki β wysp trzustkowych,
- środowiskowy (na który mamy wpływ) tzw. modyfikowalny – w wyniku otyłości, zwłaszcza brzusznej, dochodzi do zmniejszenia wrażliwości tkanek obwodowych na działanie insuliny tzw. insulinooporności. Trzustka, aby utrzymać prawidłowy poziom glukozy we krwi, produkuje coraz więcej insuliny. Po kilku latach komórki β wysp trzustkowych ulegają wyczerpaniu i produkują coraz mniej insuliny.

Leczenie cukrzycy typu 2 wymaga stosowania kilku metod:

- farmakologicznej,
- niefarmakologicznej: odpowiednio dobrana dieta oraz aktywność fizyczna.

INDEKS GLIKEMICZNY (IG)

Indeks glikemiczny to wskaźnik, który mierzy jak szybko po spożyciu danego produktu wzrasta poziom glukozy we krwi w porównaniu do czystej glukozy, która ma wartość IG równą 100. Produkty podzielono w zależności od Indeksu Glikemicznego na:

- produkty o niskim IG – poniżej 55,
- produkty o średnim IG – 56-77,
- produkty o wysokim IG - powyżej 70

Produkty o wysokim indeksie glikemicznym powodują szybki wzrost poziomu glukozy,

natomiast produkty o niskim IG powodują wolniejszy, bardziej stopniowy wzrost. Niski indeks glikemiczny mają przede wszystkim pełnoziarniste produkty zbożowe (np. otręby, razowe pieczywo i makarony, kasze np. gryczana, ryż brązowy) .

Czynniki wpływające na wartość IG produktów:

- Obróbka termiczna – gotowanie produktów im dłużej trwa tym IG jest wyższe. Produkty takie jak kasze, ryż, makaron, płatki zbożowe, warzywa skrobiowe, najlepiej gotować al dente;
- Metoda produkcji i sposób przetwarzania żywności – w przypadku owoców i warzyw na wzrost IG wpływa obieranie ze skórki, miksowanie, przecieranie, rozdrabnianie;
- Stopień dojrzałości owoców – w trakcie dojrzewania rośnie ilość cukrów prostych. Należy wybierać owoce mniej dojrzałe, słodkie, zwłaszcza jagodowe np. jagody, maliny, truskawki.
- Zawartość innych składników pokarmowych - obecność białka, tłuszczu oraz błonnika pokarmowego opóźnia opróżnianie żołądka, wydłuża czas trawienia i zapobiega szybkiemu wzrostowi stężenia glukozy we krwi. Dobrze połączyć jedzenie owoców z białkiem i/lub tłuszczem np. owoc + jogurt naturalny + garść orzechów.

ŁADUNEK GLIKEMICZNY (ŁG)

Ładunek glikemiczny jest miarą wpływu spożywanego pokarmu na stężenie glukozy we krwi, uwzględnia indeks glikemiczny oraz ilość węglowodanów w danej porcji.

Zakresy wartości ładunku glikemicznego:

- niski ŁG ≤ 10
- średni ŁG 11-19

- wysoki ŁG ≥ 20

Zazwyczaj produkty o wysokim IG mają wysoki ŁG.

TALERZ DIABETYKA

Ułatwieniem w komponowaniu posiłków może być talerz diabetyka. Sposób został opracowany przez Amerykańskie Towarzystwo Diabetologiczne (ADA), pozwala na łatwą kontrolę wielkości porcji, zapewnia dostarczenie wszystkich niezbędnych składników odżywczych. Zapewnia lepsze oszacowanie ilości spożywanych węglowodanów, które wpływają na glikemię po posiłku.

Przy stosowaniu tej metody ważne jest, aby talerz nie był większy niż 24 cm a pożywienie było nakładane w odpowiedni sposób:

- Około 1/4 talerza powinny zajmować produkty węglowodanowe (skrobiowe) – pieczywo pełnoziarniste, kasze, makarony, ryż brązowy. Powinny to być produkty o jak najmniejszym stopniu przetworzenia (pełnoziarniste). W tej części talerza nakładamy warzywa skrobiowe (ziemniaki, bataty, dynia, bób, zielony groszek). W tym miejscu powinny znaleźć się warzywa korzeniowe (gotowane buraki i marchew) oraz niewielka ilość owoców.
- Około 1/4 talerza powinny zajmować dodatki białkowo – tłuszczowe – mięso, drób, ryby, wędliny, jajka, sery oraz niewielka ilość miękkiej margaryny lub masła do posmarowania pieczywa.
- 1/2 powierzchni talerza powinny zajmować nieskrobiowe warzywa – sałata, kalafior, brokuł, ogórki, pomidory, papryka, rzodkiewka, kapusta, cukinia, kabaczek, szpinak, cykorja, fasolka szparagowa.

ZALECENIA ŻYWIENIOWE:

- W przypadku nadwagi lub otyłości wskazana jest stopniowa redukcja masy ciała. Zmniejszenie masy ciała o 5%, daje efekt w postaci poprawy glikemii. Dieta powinna być indywidualnie dostosowana do pacjenta;
- Spożywaj od 4-5 posiłków w ciągu dnia co 3-4 godziny. Ostatni posiłek 2-3 godziny przed snem. Regularność posiłków zapobiegnie wahaniom poziomu

glukozy i chęci podjadania między posiłkami;

- Spożywaj posiłki powoli i starannie przeżuwaj;
- Potrawy należy przyrządzać metodą: gotowania, gotowania na parze duszenia, pieczenia. Schłodzenie produktów, będących dobrym źródłem węglowodanów złożonych (np. ziemniaków, kaszy, ryżu), powoduje wytworzenie skrobi odpornej na trawienie.
- Wybieraj produkty nieprzetworzone takie jak chleb z mąki pełnoziarnistej, grube kasze, makaron razowy, ryż brązowy, surowe warzywa;
- Spożywaj 2 porcje naturalnych produktów mlecznych fermentowanych np. jogurt naturalny, kefir, maślanka do 3% tłuszczu;
- Zwiększ ilość warzyw, spożywaj najlepiej na surowo, skropione olejem roślinnym;
- Ogranicz spożycie słodczy i produktów z dodatkiem cukru. Sporadycznie cukier można zastąpić słodzikami np. stewią;
- Wyklucz z diety produkty będące źródłem utwardzonych kwasów tłuszczowych typu trans: wypieki przemysłowe (np. ciastka, ciasta, pączki), fast-foody, słone przekąski, produkty gotowe do spożycia (zupki instant, dania mrożone), słodczy (czekolady, batoniki, karmelki), gotowe mieszanki kremów, śmietana w sprayu;
- Pij 2 litry wody dziennie;
- Ogranicz sól do 1 łyżeczki dziennie, unikaj gotowych mieszanek przyprawowych np. maggi;
- Wyeliminuj alkohol z diety;
- Zrezygnuj z palenia papierosów;
- Zadbaj o regularną aktywność fizyczną;

- Zadbaj o odpowiednią ilość snu – 7-8 godzin dziennie.

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	ZALECANE W OGRANICZONYCH ILOŚCIACH	NIEZALECANE
PRODUKTY ZBOŻOWE	Pieczywo pełnoziarniste, graham, płatki owsiane górskie, orkiszowe, żytnie, kasza gryczana, pęczak, ryż brązowy, paraboliczny, dziki, czerwony, makarony pełnoziarniste, mąka z pełnego przemiału	Kasza jęczmienna	Mąka pszenna, pieczywo pszenne, wypieki z dodatkiem cukru, karmelu, płatki kukurydziane, czekoladowe, muesli, crunchy, drobne kasze: kuskus, manna, kukurydziana), biały ryż, makaron ryżowy, makaron pszenny
ZIEMNIAKI	Gotowane, pieczone		Smażone, z dodatkiem sosów, puree, frytki, chipsy, placki ziemniaczane
MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE	Chude gatunki mięs bez skóry: cielęcina, kurczak indyk, królik, chuda wołowina, chude wędliny polędwica, szynka gotowana, szynka drobiowa, pieczony schab, pieczony filet drobiowy lub indyka	Chuda wieprzowina np.: polędwica, schab	Tłuste gatunki mięs: wołowina, wieprzowina, baranina, gęś, kaczka, tłuste wędliny: mielonka, boczek, salceson, baleron, salami, kabanosy, kiełbasy, pasztety, parówki, konserwy mięsne
RYBY I PRZETWORY RYBNE	Wszystkie chude ryby: dorsz, pstrąg, sola, mintaj, flądra, morszczuk, halibut, biały, miruna sandacz, leszcz, szczupak, okoń, lin	Łosoś, makrela, karp, śledzie, ryby wędzone	Konserwy rybne
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	Produkty mleczne fermentowane naturalne do 3% tłuszczu: jogurty, kefiry, maślanki, skyr, serki ziarniste, zsiadłe mleko, sery twarogowe chude i półtłuste, mozzarella light	Serki kanapkowe	Tłuste mleko, mleko skondensowane, śmietana, jogurty owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne, sery żółte, pleśniowe, topione, tłusty twaróg, ser typu Feta, pełnotłusta mozzarella, mascarpone

JAJA	Gotowane na miękko, twarżo, w koszulce, jajecznica, omlet smażony bez tłuszczu lub na niewielkiej jego ilości		Jajka smażone na dużej ilości tłuszczu, jajka z majonezem
TŁUSZCZE	Oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany, margaryny miękkie		Masło, masło klarowane, smalec, słonina, łój, margaryny twarde, olej palmowy, kokosowy, majonez
OWOCE	Owoce świeże, mała dojrzałe		Owoce suszone, kandyzowane
WARZYWA	warzywa świeże, mrożone	marchew gotowana, buraki gotowane, kapusta gotowana, bób	Warzywa z dodatkiem tłustych sosów, zasmażek
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH	Wszystkie – soja, ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób, pasty z nasion roślin strączkowych, mąka sojowa, tofu, tempeh, makarony z roślin strączkowych np. z fasoli		Niskiej jakości przetwory strączkowe np. kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie)
ORZECHY,PESTKI , NASIONA	Orzechy (np. włoskie, laskowe, pekan), migdały, pestki i nasiona (np. słonecznika, dyni)		Orzechy i pestki solone, w czekoladzie, w karmelu, miodzie, posypkach, panierkach
CUKIER, SŁODYCZE I DESERY	Gorzka czekolada min. 70% kakao, jogurt naturalny ze świeżymi owocami. Słodziki (np. erytrytol, ksylitol), sorbety, dżemy bez cukru, kisiele i galaretki bez dodatku cukru, domowe wypieki bez dodatku cukru		Cukier biały, trzcinowy, brązowy, kokosowy, miód, syrop klonowy, daktylowy, z agawy, wyroby cukiernicze np. ciasta, ciastka, batony, czekolada mleczna i biała, chałwa, dżemy wysokosłodzone
NAPOJE	Woda, napoje bez dodatku cukru (np. kawa, kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe, domowa	Świeżo wyciskane soki warzywne i owocowe	Słodkie napoje gazowane i niegazowane, napoje alkoholowe, napoje energetyzujące,

	niesłodzona lemoniada		nektary, syropy owocowe, czekolada do picia
PRZYPRAWY I SOSY	Zioła świeże, suszone jednoskładnikowe (np. bazylia, tymianek, oregano, zioła prowansalskie, kurkuma, cynamon ,imbir), mieszanki przypraw bez dodatku soli, glutaminianu sodu, domowe sosy na bazie niewielkiej ilości oleju lub jogurtu, ziół i cytryny	sól	Gotowe mieszanki przyprawowe zawierające dużą ilość soli, kostki rosółowe, płynne przyprawy wzmacniające smak, gotowe sosy
ZUPY	Zupy na wywarach warzywnych lub chudych mięsnych, zabielenie jogurtem, mlekiem do 2% tłuszczu		Zupy na tłustych wywarach mięsnych, z zasmażką, zabielenie śmietaną, zupy typu instant
GOTOWE DANIA	Mix mrożonych warzyw i owoców, mieszanki kasz, nasiona roślin strączkowych, zupy kremy, gotowe dania na patelnię z warzywami, pasty i przeciery warzywne bez dodatku cukru i soli		Typu fast food, mrożone pizze, zapiekanki, wyroby garmażeryjne w panierkach, tłustych sosach, z mąki oczyszczonej, owsianki typu instant, dania instant (np. sosy, zupy)

*Tabela na podstawie materiałów opracowanych przez Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej

Przykład jadłospisu:

I ŚNIADANIE : pieczywo żytnie pełnoziarniste 80 g, masło 15 g, ser twarogowy ze szczypiorkiem 50 g, wędlina drobiowa 50 g, surówka z pora, jabłka i papryki czerwonej 100 g, herbata bez cukru 250 ml

II ŚNIADANIE: pieczywo graham 60 g, puree z groszku zielonego i awokado 30 g

OBIAD: zupa grzybowa z kaszą pęczak 300 ml, ziemniaki 200 g, ryba duszona w jarzynach 150 g, sałata zielona z jogurtem naturalnym i koperkiem, grejpfrut

PODWIECZOREK: 1 szklanka malin z jogurtem naturalnym, orzechy włoskie 3 szt.

KOLACJA: Risotto z warzywami strączkowymi 150 g, sałatka z pomidorów 50 g, herbata miętowa 250 ml

LIETRATURA:

1. Ciborowska H., Rudnicka A.: Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka. Wyd.Lek. PZWL wyd. IV Warszawa 2021 r.
2. M. Jarosz.: Praktyczny podręcznik dietetyki. Wyd. Instytut Żywności i Żywienia 2010. Wyd.I
3. Diabetologia Kliniczna. Zalecenia Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego 2020, 2024 r.
4. Sieradzki J., Czupryniak L., Małecki M.: Cukrzyca Tom I i Tom II. Wyd. Via Medica, Gdańsk 2016 r, Wyd. 2
5. Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej

Opracowała: Magdalena Grabarska - dietetyk

Wydanie II, 9.04.2025 r.