



Zalecenia dietetyczne DIETA W CUKRZYCY

Zaleca się stosowanie diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.

Zalecenia podstawowe :

- 1) 5 – 6 posiłków dziennie, konsumowanych regularnie, o stałych porach,
- 2) wykluczenie z diety cukru i słodczy, ewentualne dosładzanie słodzikami, erytrytolem lub stewią,
- 3) spożywanie kontrolowanej ilości węglowodanów złożonych, czyli: pieczywa, kasz, makaronów,
- 4) nierozgotowywanie produktów zbożowych: makaronu, kasz, ryżu – przyrządzanie „al dente”,
- 5) spożywanie urozmaiconych posiłków zawierających chude białko, błonnik pokarmowy (razowe pieczywo, warzywa podawane na surowo),
- 6) przyrządzanie potraw metodami : gotowanie tradycyjne, gotowanie na parze, duszenie bez tłuszczu, pieczenie w folii aluminiowej czy grillowanie,
- 7) gotowanie zup na wywarach warzywnych lub odtłuszczonych bulionach, z dodatkiem naturalnego jogurtu bądź kefiru zamiast śmietany (makaron, ryż, ziemniaki do zup gotowane osobno),
- 8) spożywanie dozwolonej porcji owoców zamiast soków szybciej podnoszących poziom glukozy we krwi,
- 9) ograniczenie soli kuchennej, wymiana jej na zioła i przyprawy naturalne,
- 10) zwiększenie ilości płynów obojętnych do 2 litrów dziennie.

W przypadku silnego głodu między posiłkami, można spożyć np. jedno z warzyw niskowęglowodanowych, zawierających dużo błonnika pokarmowego – pomidor, rzodkiewka, ogórek.

Produkty zalecane i niezalecane

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	NIEZALECANE
PRODUKTY ZBOŻOWE	chleb żytni, graham, razowy; płatki owsiane, jęczmienne; otręby żytnie; kasze gruboziarniste takie jak gryczana, jęczmienna, pęczak; brązowy (naturalny), ryż oraz razowy (ciemny) makaron	chleb pszenny (jasny), pieczywo z maki kukurydzianej, kasze drobnoziarniste (manna, kukurydziana, jaglana), płatki pszenne, ryzowe; biały ryż; makarony (jasne); wypieki biszkoptowe, drożdżowe (bułki słodkie), ucierane, francuskie, kruche; tosty, zapiekanki; chipsy; paluszki
NABIAŁ	mleko (do 300 ml na dobę) i jego przetwory o niskiej zawartości tłuszczu (do 2 %) tj.: kefir, maślanka, jogurty naturalne oraz chudy twaróg; jajka	mleko tłuste, słodkie; przetwory mleczne z wysoką zawartością tłuszczu; sery żółte, topione
MIEŚA, RYBY	kurczak, indyk, królik, cielęcina; chude wędliny; ryby morskie, słodkowodne (można zjeść każdy gatunek ryby o ile jest przyrządzona zgodnie z zaleceniami tzn. gotowana, pieczona w folii aluminiowej); ryby wędzone w małych ilościach	wieprzowina, tłusta wołowina, gęsi, kaczki, gotowe mięso mielone, podroby, tłuste wędliny, salceson, boczek, baleron, konserwy mięsne i rybne, kaszanki, parówki, kabanosy
TŁUSZCZ	margaryny miękkie i/lub margaryny zawierające sterole roślinne (tj.: flora, benecol, optima), masło w bardzo małej ilości; olej słonecznikowy, sojowy, oliwa z oliwek – do sałatek (na surowo)	smalec, masło w dużej ilości

OWOCE	jabłka, truskawki, poziomki, maliny; porzeczki czarne, czerwone; jagody, grejpfruty, pomarańcze, wiśnie, brzoskwinie, melon, arbuz	banany, winogrona, gruszki, owoce suszone
WARZYWA	brokuły, kalafior; kapusta pekińska, czerwona, biała, kiszona; papryka czerwona, żółta i zielona; pomidor, por, rzodkiewka, sałata, szparagi, cebula, szpinak, cukinia, cykoria, a także groch fasola i soja	gotowana marchew, warzywa rozgotowane
ZIOŁA I PRZYPRAWY	bazylia, tymianek, koperek, liść laurowy, pietruszka, ziele angielskie, cynamon, goździki, czosnek, oregano, sok z cytryny, mięta, kminek, gałka muskatołowa, erytrytol, stevia, słodziki, ksylitol w ograniczonych ilościach	cukier, miód, syrop klonowy,
NAPOJE	herbaty czarne, zielone, ziołowe; wody źródlane, mineralne; soki niskowęglowodanowe; kawa	słodzone cukrem napoje gazowane i niegazowane; soki i syropy owocowe, cappuccino
SŁODYCZE	-	dżemy, marmolady, słodycze

Opracowanie: Zespół dietetyków
Szpital Specjalistyczny im. Henryka Klimontowicza w Gorlicach