



## ZASTOSOWANIE DIETY

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

## ZASADY DIETY

- ✓ Dieta ma charakter indywidualny, zależny od rodzaju cukrzycy, współistnienia innych chorób i celów leczenia
- ✓ Celem jest osiągnięcie należytej masy ciała i utrzymanie jej na prawidłowym poziomie, normalizacja wskaźników glikemii
- ✓ Dieta opiera się na zastosowaniu produktów spożywczych nieprzetworzonych, bogatych w błonnik: chleb z mąki z grubego przemiału, z dodatkiem otrąb i nasion, grube kasze, makaron z mąki razowej, ryż niełuskany, gruboziarniste kasze
- ✓ 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 słodyczne, słodzone napoje, ciasta, słodkie desery
- ✓ Należy ograniczyć produkty bogate w tłuszcze pochodzenia zwierzęcego na korzyść tłuszczów roślinnych
- ✓ Należy ograniczyć spożycie soli kuchennej

## PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

I śniadanie: chleb wieloziarnisty, masło, polędwica z szynki, sałata, szczypiorek, ogórek, pomidor, rzodkiewka, papryka żółta

II śniadanie: kefir, jabłko, pieczywo chrupkie

Obiad : zupa jarzynowa, grillowana pierś z kurczaka, kasza jęczmienna, surówka z kiszzonej kapusty

Podwieczorek: płatki owsiane wymieszane z jogurtem naturalnym i malinami

Kolacja: risotto z warzywami, posypane pestkami słonecznika



# DIETA W CUKRZYCY TYPU 2

## PRODUKTY I POTRAWY ZALECANE, ZALECANE W UMIARKOWANEJ ILOŚCI I NIEWSKAZANE

NAZWA PRODUKTU LUB POTRAWY	ZALECANE	W UMIARKOWANEJ ILOŚCI	NIEWSKAZANE
NAPOJE	woda mineralna, słaba herbata, kawa filtrowana lub rozpuszczalna, soki warzywne	mleko odtłuszczone, kawa zbożowa, świeże soki owocowe bez dodatku cukru	napoje alkoholowe, soki owocowe z dodatkiem cukru, napoje gazowane
PRODUKTY ZBOŻOWE	pieczywo razowe, żytnie z dodatkiem otrąb i nasion, typu graham, chleb chrupki, grube kasze: pęczak, gryczana, jaglana, grube makarony z mąki razowej, ryż brązowy, płatki owsiane, pumpernikiel	kasze drobne pieczywo pszenne, pieczywo z dodatkiem miodu lub karmelu, mąka pszenna,	rozgotowane: kasza, ryż, makaron, błyskawiczne płatki śniadaniowe, (produkty rozgotowane powodują szybki wzrost glikemii poposiłkowej)
ZUPY I SOSY NA CIEPŁO	zupy czyste, jarzynowe, na wywarach warzywnych	zupy na chudych wywarach mięsnych, podprawiane jogurtem	zupy podprawiane zasmażkami i śmietaną
TŁUSZCZE	roślinne, oliwa z oliwek, olej rzepakowy (można spożywać na surowo i poddawać obróbce termicznej)	oleje: słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, z pestek winogron (zaleca się spożywać na surowo), margaryny miękkie	masło, słonina, smalec, margaryny twarde
MIĘSO, RYBY	mięso chude: cielęcina, indyk, kurczak, konina, wołowina, królik, dziczyzna wędliny chude: szynka wołowa, drobiowa, polędwica drobiowa ryby świeże: dorsz, flądra, mintaj, morszczuk, pstrąg strumieniowy, sandacz, sola, szczupak	chudy schab, polędwica polędwica wołowa, kabanos drobiowy konserwy rybne, ryby ze skórą, w oleju, łosoś, śledź, makrela, węgorz, halibut, ryby wędzone	tłuste gatunki mięsa: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczkę, wszystkie podroby, boczek, kiełbasy tłuste ryby smażone na maśle, panierowane, boczku, słoninie, smalcu
JAJA	gotowane, jajecznica na parze		jajecznica na maśle, boczku, słoninie, smalcu
MLEKO I JEGO PRZETWORY	sery twarogowe, produkty fermentowane: jogurty naturalne, kefir,	mleko o obniżonej zawartości tłuszczu i mleczne napoje, sery żółte	mleko skondensowane, zabielać do kawy, śmietana, sery topione, słodzone desery mleczne
ZIEMNIAKI		ziemniaki krótko gotowane na parze lub w wodzie, podawane w całości	smażone, chipsy, frytki
OWOCE	owoce jagodowe, owoce cytrusowe, kiwi, jabłka, truskawki, wiśnie, brzoskwinie, morele, nektarynki	śliwki, gruszki	banany, winogrona owoce z puszki i owoce bardzo dojrzałe, owoce suszone

**DIETA W CUKRZYCY TYPU 2**

NAZWA PRODUKTU LUB POTRAWY	ZALECANE	W UMIARKOWANEJ ILOŚCI	NIEWSKAZANE
WARZYWA	<p>           pomidory, ogórki świeże i kiszane, rzodkiewka, sałata zielona, brokuły, brukselka, cukinia, cykorja, fasolka szparagowa, kalafior, kapusty, kapusta pekińska, papryka, pory, szparagi, koperek, zielona pietruszka, kabaczek, szczypiorek, natka pietruszki, seler naciowy, grzyby         </p>	<p>           buraki, marchew, seler, pietruszka (korzeń) groch, fasola, soczewica, bób         </p>	<p>           warzywa rozgotowane buraki zasmażane, marchew oprószana (wysoki indeks glikemiczny), warzywa z puszki (zawierają dużo soli)         </p>
PRZYPRAWY	<p>           łagodne: sok z cytryny, koperek, zielona pietruszka, kminek, cynamon, wanilia, majeranek, oregano, bazylija, przyprawy korzenne         </p>	<p>           sól, przyprawy ostre np. chili         </p>	<p>           majonez, kostki rosółowe, gotowe sosy (zawierają dużo soli), ocet         </p>
DESERY	<p>           sałatki owocowe, musy i galaretki owocowe bez dodatku cukru            kisiele, budynie bez dodatku cukru         </p>	<p>           ciasta drożdżowe bez dodatku cukru         </p>	<p>           tłuste ciasta, kremy, torty, z dodatkiem kawy, alkoholu czekolada, batony, lody         </p>
CUKIER I SŁODYCZE		<p>           dżemy bez cukru         </p>	<p>           miód, cukier         </p>