

# Zalecenia żywieniowe w cukrzycy

(zgodne z aktualnymi normami IŻŻ / NIZP PZH-PIB)

## 1. Ogólne zasady diety

Dieta osoby chorej na cukrzycę powinna być **zbilansowana, indywidualnie dopasowana i oparta na zasadach zdrowego żywienia**. Nie ma potrzeby eliminowania całych grup produktów, kluczowe znaczenie mają **jakość, ilość i regularność posiłków**.

Najważniejsze cele diety:

- utrzymanie prawidłowego stężenia glukozy we krwi,
- zapobieganie powikłaniom cukrzycy,
- utrzymanie prawidłowej masy ciała,
- poprawa profilu lipidowego i ciśnienia tętniczego.

## 2. Regularność posiłków

- Zaleca się **4–5 posiłków dziennie**, spożywanych **co 3–4 godziny**.
- Regularne posiłki pomagają zapobiegać wahaniom glikemii i napadom głodu.
- Nie należy pomijać śniadania.
- Jedzenie powinno odbywać się **powoli**, bez pośpiechu, z zakończeniem posiłku przy uczuciu lekkiej sytości.
- Podjadanie między posiłkami nie jest zalecane (chyba że wynika z zaleceń lekarskich).

## 3. Węglowodany – najważniejszy element kontroli glikemii

Węglowodany powinny pochodzić głównie z produktów o **niskim i średnim indeksie glikemicznym**, bogatych w błonnik.

**Zalecane produkty:**

- pieczywo pełnoziarniste (żytnie, graham),
- grube kasze (gryczana, jęczmienna),
- ryż brązowy, makaron pełnoziarnisty (gotowany al dente),
- płatki owsiane górskie, otręby,
- rośliny strączkowe (soczewica, ciecierzycza, fasola).

### **Ograniczać:**

- białe pieczywo i bułki,
- biały ryż, drobne kasze typu manna, jaglana, kuskus,
- słodkie płatki śniadaniowe typu *corn flakes*,
- produkty wysoko przetworzone.

Aktualne wytyczne **odchodzą od sztywnego liczenia indeksu glikemicznego na rzecz całościowej oceny posiłku** (błonnik, tłuszcz, białko, stopień przetworzenia).

## **4. Warzywa i owoce**

- Warzywa powinny stanowić **co najmniej połowę każdego głównego posiłku**.
- Zaleca się **minimum 400–500 g warzyw i owoców dziennie**, z przewagą warzyw.

### **Najbardziej zalecane:**

- warzywa surowe i krótko gotowane: brokuły, kalafior, kapusta, sałata, ogórek, cukinia, pomidor,
- rośliny strączkowe,
- owoce jagodowe (maliny, borówki, porzeczki),
- cytrusy,
- jabłka, gruszki.

### **Ograniczać:**

- soki owocowe (nawet świeżo wyciskane),
- owoce bardzo dojrzałe i suszone i w puszkach,
- arbuz, melon, winogrono, banan, mango i ananas,
- duże porcje owoców jednorazowo.

## 5. Białko

Białko sprzyja stabilizacji glikemii i uczuciu sytości.

### Zalecane źródła:

- chude mięso (drób bez skóry),
- ryby (min. 2 razy w tygodniu, w tym 1 raz tłuste morskie),
- jaja,
- fermentowane produkty mleczne (jogurt naturalny, kefir),
- rośliny strączkowe.

## 6. Tłuszcze

Należy zwracać uwagę **na jakość tłuszczu**, a nie tylko na jego ilość.

### Zalecane:

- oliwa z oliwek, olej rzepakowy,
- orzechy, nasiona, pestki,
- tłuste ryby morskie (źródło omega-3).

### Ograniczać:

- masło, smalec, śmietana,
- tłuste mięsa i wędliny,
- produkty zawierające tłuszcze trans (wyroby cukiernicze, fast food).

## 7. Cukry i produkty słodkie

- Należy **unikać cukru, miodu, syropów, słodzonych napojów**.
- Słodycze i wyroby cukiernicze nie są zalecane.
- Produkty „dla diabetyków” nie zawsze są korzystne – często mają wysoką kaloryczność.

## 8. Obróbka kulinarna

Najlepsze metody przygotowania potraw:

- gotowanie,
- gotowanie na parze,
- duszenie bez obsmażania,
- pieczenie bez dodatku tłuszczu,
- grillowanie na patelni grillowej.

Należy unikać:

- smażenia,
- duszenia z dużą ilością tłuszczu.

## 9. Płyny i alkohol

- Zaleca się **minimum 1,5–2 l płynów dziennie**.
- Najlepsze napoje: woda, herbaty niesłodzone.
- **Alkohol nie jest zalecany** – może powodować hipoglikemię i utrudniać kontrolę cukrzycy.

## 10. Styl życia

- Dieta powinna być połączona z **regularną aktywnością fizyczną** (minimum 150 minut tygodniowo).
- Należy dbać o sen, redukcję stresu i regularne kontrole lekarskie.

## Podział produktów według indeksu glikemicznego (IG)

**Indeks glikemiczny (IG)** określa, jak szybko po spożyciu produktu wzrasta stężenie glukozy we krwi.

- **Niski IG:**  $\leq 55$  – produkty zalecane
- **Średni IG:** 56–69 – spożywać umiarkowanie
- **Wysoki IG:**  $\geq 70$  – ograniczać lub unikać

### WARZYWA

#### Niski IG ( $\leq 55$ )

brokuły, kalafior, kapusta,  
sałata, ogórek, cukinia,  
pomidor, papryka, szpinak,  
bakłażan, cebula, czosnek

#### Średni IG (56–69)

buraki  
gotowane,  
dynia

#### Wysoki IG ( $\geq 70$ )

ziemniaki puree,  
ziemniaki, pieczone, frytki,  
marchew gotowana

### OWOCE

#### Niski IG ( $\leq 55$ )

jabłka, gruszki, wiśnie,  
czereśnie, śliwki,  
morele, grejpfrut, kiwi,  
maliny, borówki,  
truskawki

#### Średni IG (56–69)

banan, mango,  
ananas,  
winogrona

#### Wysoki IG ( $\geq 70$ )

arbuz, daktyle, owoce  
suszone

## PRODUKTY ZBOŻOWE

### Niski IG ( $\leq 55$ )

makaron pełnoziarnisty al dente, makaron razowy, kasza gryczana, kasza jęczmienna, płatki owsiane, owsianka

### Średni IG (56–69)

ryż brązowy, pieczywo pełnoziarniste, muesli

### Wysoki IG ( $\geq 70$ )

biały ryż, biały makaron, pieczywo pszenne, bułki, cornflakes

## NABIAŁ I ZAMIENNIKI

### Niski IG ( $\leq 55$ )

jogurt naturalny, kefir, maślanka, mleko, napoje sojowe niesłodzone

### Średni IG (56–69)

jogurt owocowy

### Wysoki IG ( $\geq 70$ )

mleko ryżowe, desery mleczne słodzone

## ŹRÓDŁA BIAŁKA

Produkty białkowe **nie podnoszą istotnie glikemii** ( $IG \approx 0$ ), jednak sposób przygotowania i dodatki mają znaczenie.

### Zalecane

chude mięso, drób bez skóry, ryby, jaja, twaróg, tofu, nasiona roślin strączkowych

### Ograniczać

panierowane i smażone mięsa, gotowe wyroby mięsne

## TŁUSZCZE

Tłuszcze nie mają IG, ale wpływają na kaloryczność i zdrowie metaboliczne.

### Zalecane

oliwa z oliwek, olej rzepakowy, orzechy, pestki, awokado, tłuste ryby

### Ograniczać

masło, smalec, margaryny twarde, tłuszcze trans

## Pamiętaj

- Na wartość glikemii wpływa **nie tylko IG**, ale również **wielkość porcji, zawartość błonnika, tłuszczu i białka**.
- Łączenie węglowodanów z białkiem i tłuszczem **obniża odpowiedź glikemiczną posiłku**.
- Preferuj produkty nisko przetworzone i bogate w błonnik.