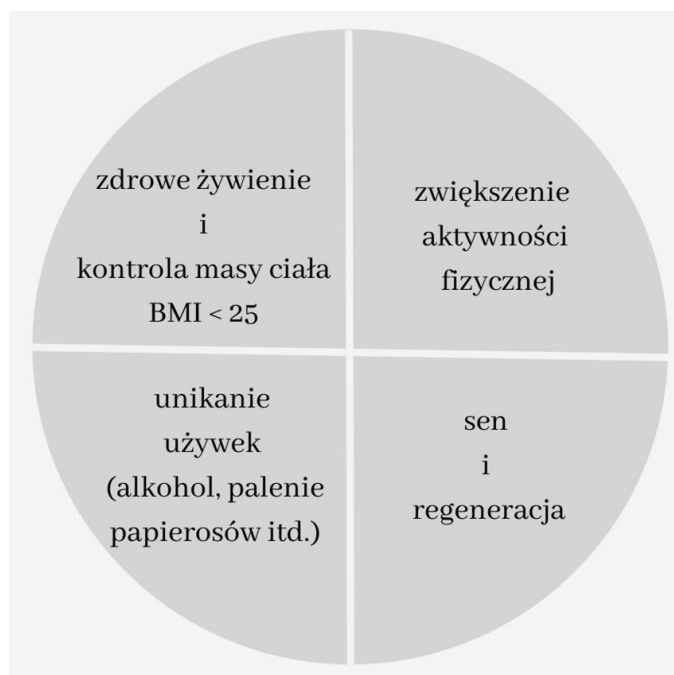


# Dieta w cukrzycy i insulinooporności - dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

## Zalecenia żywieniowe

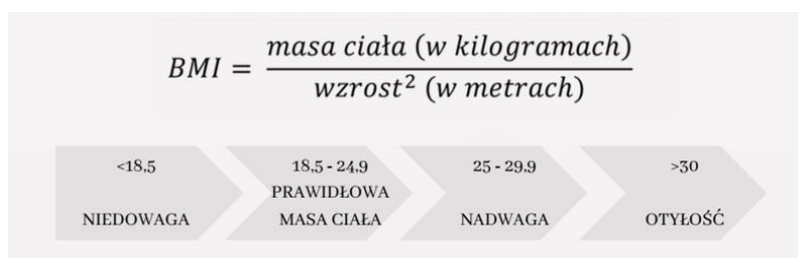
Odpowiednia dieta w cukrzycy typu 2 i/lub insulinooporności ma na celu osiągnięcie docelowych wartości dotyczących gospodarki węglowodanowej, lipidowej i ciśnienia krwi, zwiększenie wrażliwości komórek na insulinę, zapobieganie powikłaniom cukrzycy.

Aby to osiągnąć należy **ZMIENIĆ STYL ŻYCIA**, czyli



## Kontrola masy ciała

**BMI to wskaźnik masy ciała.** Wskaźnik ten wykorzystywany jest przede wszystkim do oceny ryzyka pojawienia się groźnych chorób: miażdżycy, choroby niedokrwiennej serca, udaru mózgu, czy nawet nowotworów. Większość tych chorób jest związana z otyłością i dlatego kalkulator BMI to tak przydatne narzędzie.



- **Kontroluj kaloryczność diety** – wartość energetyczna diety powinna być dostosowana indywidualnie przez dietetyka. Jeżeli masz nadwagę lub otyłość, dąż do uzyskania prawidłowej masy ciała.
- **Jedz urozmaicone posiłki o stałych porach.** Różnorodna dieta pozwala na dostarczenie wszystkich niezbędnych składników odżywczych. Pamiętaj o uważnym i dokładnym gryzieniu pokarmu.
- **Komponuj posiłki** na podstawie Talerza Zdrowego Żywienia.

## Talerz zdrowego żywienia



- Główne źródło węglowodanów powinny stanowić pełnoziarniste produkty zbożowe, zwłaszcza o niskim indeksie glikemicznym (np. pieczywo pełnoziarniste, makaron pełnoziarnisty, ryż brązowy, płatki owsiane, gruboziarniste kasze). Rozplanuj je równomiernie na każdy posiłek.
- Zwiększ spożycie warzyw, które są dobrym źródłem błonnika pokarmowego i składników o działaniu antyoksydacyjnym. Szczególną uwagę zwróć na warzywa w postaci surowej. W Twojej codziennej diecie powinny się znaleźć minimum 4 porcje warzyw (1 porcja to np. 1 średni pomidor, 1/2 dużej papryki lub 1 szklanka warzyw liściastych). Jedz kiszonki. W głównych posiłkach warzywa powinny zajmować połowę talerza.
- Wybieraj te owoce, które mają niższy indeks glikemiczny, np. owoce jagodowe. Jedna porcja owoców to np. 1 średnie jabłko lub 1 niepełna szklanka borówek. Unikaj dojrzałych bananów, winogrona, owoców suszonych i w syropach.
- Węglowodany (pieczywo, makarony, kasze, ryż, warzywa, owoce) zawsze spożywaj w towarzystwie białka i/lub tłuszczu.
- Spożywaj wysokiej jakości białko (mięso, podroby, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych, nabiał) do każdego posiłku.
- Codziennie spożywaj 2 porcje naturalnych produktów mlecznych, bez dodatku cukru, najlepiej fermentowanych, które są dobrym źródłem białka i wapnia (1 porcja to np. 1 kubek jogurtu). Np. jogurt naturalny, kefir, maślanka, zsiadłe mleko, skyr.
- Zmniejsz spożycie mięsa, szczególnie czerwonego. Wybieraj inne źródła białka: 1-2 razy w tygodniu mięso zamień na nasiona roślin strączkowych, 2 razy w tygodniu na ryby, zamieniaj też na jaja.

- Spożywaj zdrowe tłuszcze roślinne bogate w kwasy omega-3 (oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany (na zimno), orzechy, ryby), mają one działanie przeciwzapalne, poprawiają wrażliwość na insulinę w organizmie.
- Ogranicz spożycie słodczy i produktów zawierających w składzie cukier. Zwracaj uwagę na etykiety i wybieraj produkty o obniżonej zawartości cukru lub całkowicie go pozbawione. Czasami w takich produktach cukier może być zastąpiony słodzikami. Naturalne słodziki (jak stevia, ksylitol) mogą wywierać pozytywny wpływ na zdrowie poprzez działanie przeciwutleniające i w mniejszym stopniu wpływać na poziom glikemii.
- Używaj przeciwzapalnych przypraw: cynamon, kurkuma, pieprz, imbir, czarnuszka, zioła
- Pij wodę. Zalecana ilość to 35ml/kg masy ciała/dobę
- Metody przyrządzania potraw to przede wszystkim gotowanie w wodzie lub na parze, duszenie bez obsmażania, pieczenie w pergaminie lub naczyniu żaroodpornym bez dodatku tłuszczu,
- Ogranicz spożycie tłuszczów zwierzęcych, soli, żywności wysokoprzetworzonej i alkoholu. Piwo powinno zostać całkowicie wyeliminowane, ponieważ ma bardzo wysoki indeks glikemiczny.
- Stosuj różnorodną dietę, aby zapobiegać powstawaniu alergii i nietolerancji pokarmowych oraz dostarczyć wszystkich niezbędnych składników odżywczych.
- Nie zapomnij o aktywności fizycznej, która ma pozytywny wpływ na glikemię i może przyczynić się do redukcji masy ciała. WHO zaleca wszystkim dorosłym co najmniej 150-300 minut aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności tygodniowo. Wybierz taką, która będzie Ci sprawiać przyjemność, na początek można wprowadzić spacer/bieganie, jazdę na rowerze, na rolkach, basen, trening na siłowni, zajęcia grupowe.

	ZALECANE	ZALECANE W MNIJSZEJ ILOŚCI	PRZECIWWSKAZANE
<b>NAPOJE</b>	woda; herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa; napary ziołowe – słabe napary; kawa naturalna, kawa zbożowa	bawarka; kakao naturalne (bez dodatku cukru); soki warzywne, soki owocowe; kompoty (bez dodatku cukru)	napoje wysokosłodzone; nektary owocowe; wody smakowe z dodatkiem cukru; napoje energetyzujące; napoje alkoholowe
<b>PIECZYWO</b>	pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren; pieczywo żytnie		pieczywo: białe pszenne, z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu; ciasto francuskie; pieczywo cukiernicze

i mieszane

<b>ZBOŻA</b>	wszystkie mąki pełnoziarniste; kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur; płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego; makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni (gotowane „al dente”); ryż brązowy, ryż basmati, ryż biały dłużoziarnisty	kasza jaglana; potrawy mączne z mąki pełnoziarnistej, np.: pierogi, kopytka, kluski	drobne kasze (manna, kukurydziana); ryż biały, jaśminowy, paraboiled; potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski; produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy; płatki ryżowe, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.
<b>WARZYWA NASIONA ORZECHY PESTKI</b>	wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone; nasiona roślin strączkowych i przetwory z nasion roślin strączkowych; wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane	„masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru	warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze
<b>ZIEMNIAKI</b>	ziemniaki i bataty gotowane w mundurkach, ostudzone		smażone w głębokim tłuszczu, bataty pieczone
<b>OWOCE</b>	owoce mniej dojrzałe;	owoce: gotowane,	owoce w syropach

	owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone; przetwory owocowe niskosłodzone, np. dżemy	pieczone; musy owocowe bez dodatku cukru;	cukrowych; owoce kandyzowane; przetwory owocowe wysokosłodzone; owoce suszone
<b>TŁUSZCZE</b>	oleje roślinne: oliwa z oliwek, olej lniany (na zimno), olej rzepakowy dobrej jakości (w ciemnej, szklanej butelce)	masło; masło klarowane; margaryna miękka	tłuszcze zwierzęce, np. masło, smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina; twarde margaryny; tłuszcz kokosowy i palmowy; frytura smaźalnicza
<b>MIĘSO</b>	mięso z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka; chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych; pieczone pasztety z chudego mięsa; chude gatunki kiełbas; galaretki drobiowe; wszystkie ryby morskie i słodkowodne	konserwy rybne bez dodatku cukru; ryby wędzone	mięso z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu; tłuste wędliny, np.: baleron, boczek; tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele; tłuste pasztety; wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); mięsa surowe np. tatar; ryby smażone na dużej ilości tłuszczu; ryby surowe
<b>NABIAŁ</b>	sery twarogowe chude lub półtłuste; napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru, np. kefir, jogurt, maślanka; serki homogenizowane naturalne; delikatne sery kozie; serki	mleko chude lub półtłuste; sery podpuszczkowe	mleko i sery twarogowe tłuste; mleko skondensowane; jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru; tłuste sery podpuszczkowe; tłusta śmietana, sery topione

śmietankowe  
typu Almette bez  
dodatków

---

<b>JAJA</b>	gotowane; jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu; omlety		jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; jaja smażone na słońnie, skwarkach, tłustej wędlinie
-------------	---	--	---

---

<b>PRZYPRAWY</b>	wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne; słodziki: erytrytol, ksylitol, stevia	gotowe przyprawy warzywne; sól; musztarda; keczup; chrzan; sos sojowy	gotowe mieszanki przyprawowe z dodatkiem soli; kostki rosołowe i esencje bulionowe; gotowe bazy do zup i sosów; gotowe sosy sałatkowe i dressingi; substancje słodzące: cukier biały, cukier brązowy, cukier koksowy, miód, syrop klonowy, syrop z agawy
------------------	---	---	--