



Mazowiecki Szpital Specjalistyczny im. dr. Józefa Psarskiego w Ostrołęce

ZALECENIA W CUKRZYCY

1. W codziennej diecie zadbaj o regularność posiłków. W zależności od rodzaju cukrzycy, spożywaj od 3 do 6 posiłków dziennie w równych odstępach czasu, najlepiej co 2-3 godziny. Regularność posiłków jest bardzo ważna dla uniknięcia wahań stężenia glukozy we krwi, dlatego też nie wskazane są wszelkie głodówki. Jeśli przyjmujesz insulinę ludzką długodziałającą, nie zapomnij o niewielkim posiłku nocnym. Aby utrzymać odpowiedni poziom cukrów (również tych nocnych) stosuj się dokładnie do zaleceń lekarza lub dietetyka.
2. Jeśli masz nadwagę lub otyłość, zastosuj dietę niskokaloryczną, starając się uzyskać należną masę ciała, najlepiej przy współpracy z dietetykiem. Pamiętaj jednak, że nawet dieta niskokaloryczna musi być odpowiednio zbilansowana – powinna zawierać wszystkie niezbędne składniki odżywcze o odpowiedniej jakości.
3. Nie zapominaj o dostarczeniu odpowiedniej ilości płynów – 1,5-2,5 litra na dzień. Podstawowym napojem powinna być woda źródlana lub mineralna. Napojami uzupełniającymi może być herbata czarna, zielona, kawa zbożowa lub dozwolone napary ziół.
4. Pamiętaj o produktach zbożowych, wybieraj szczególnie: pełnoziarniste pieczywo (razowe, żytnie, typu graham), grube kasze (gryczana, pęczak, pęczak owsiana, jęczmienna gruba, bulgur), płatki owsiane, płatki jęczmienne, otręby, brązowy ryż, ryż czerwony, makarony razowe, mąki (pełnoziarniste, razowe, żytnie, orkiszowe). Produkty te, bogate w błonnik są wolniej trawione w przewodzie pokarmowym. Znajdujące się w nich węglowodany są uwalniane powoli, dzięki czemu poziom cukru we krwi jest stabilny. Zrezygnuj z pieczywa i wyrobów z białej mąki (bułek i chleba pszennego, pieczywa z dodatkiem słodu, karmelu, miodu, sucharów, chleba chrupkiego, drobnych kasz, białego ryżu, makaronów, słodkiego pieczywa, rogalików francuskich itp.).
5. Zwiększ spożycie warzyw – są one doskonałym źródłem błonnika pokarmowego, który spowolni wchłanianie cukru z posiłku. To również doskonałe źródło składników o działaniu antyoksydacyjnym. Spożywaj je na surowo. Doskonale sprawdzą się tu zielone sałaty, kapusty, seler, seler naciowy, szpinak, brokuły, pomidory, ogórki, cykorii, kalarepa itp. W twojej diecie powinny znaleźć się przynajmniej 4 porcje warzyw (jedna porcja to np. 1 średni pomidor, 1 szklanka warzyw liściastych lub ½ dużej papryki). Jeśli chcesz spożywać warzywa w postaci gotowanej, spożywaj je al. dente. Unikaj gotowanej marchwi i gotowanych buraków. Podczas gotowania następuje rozkład węglowodanów złożonych na cukry proste, w wyniku czego wzrasta ich indeks glikemiczny.
6. Ziemniaki spożywaj w niewielkich ilościach, ponieważ są one powodem podwyższonego cukru. Jeśli już spożywasz ziemniaki, to postaraj się je szybko schłodzić i podgrzać, wtedy zawarta w nich skrobia stanie się oporna, dzięki czemu



Twój poziom cukru będzie utrzymywał się na właściwym poziomie (skrobia ta nie jest trawiona w przewodzie pokarmowym, dzięki czemu obniża ona indeks glikemiczny spożywanego produktu). Pamiętaj jednak, że produkt ten nie może być przechowywany w lodówce dłużej niż jeden dzień i nie należy podgrzewać go więcej niż jeden raz.

7. Owoce spożywaj w znacznie mniejszej ilości, gdyż zawierają one glukozę i fruktozę, która podnosi poziom cukru. Najlepiej spożywać je w kilku mniejszych porcjach (max do 300g dziennie), na surowo, jako dodatek do jogurtu. Wybieraj owoce o niskim indeksie glikemicznym, czyli takie, które zawierają małe ilości cukru. Są to np.: owoce jagodowe (jagody, borówki, jeżyny, maliny, truskawki poziomki, porzeczki, agrest, aronię), cytrusy (cytryny, pomarańcze, mandarynki), wiśnie, czereśnie, brzoskwinie, morele, nektarynki, śliwki, jabłka, gruszki. Zrezygnuj z bananów, winogron, arbuza, melonów, ananasów, owoców w słodkich syropach, owoców suszonych, marmolad, dżemów, konfitur, nawet tych własnej produkcji ze względu na zwiększoną zawartość cukru. Owoce spożywaj maksymalnie do godz. 16.
8. Nie zapominaj o nasionach roślin strączkowych, które możesz spożywać kilka razy w tygodniu w różnej postaci, np. w postaci zupy, pasztetu, pasty, jako dodatek do II dań, surówek czy sałatek itp.
9. Wprowadź do diety produkty mleczne bez dodatku cukru, najlepiej fermentowane, takie jak: naturalne jogurty, naturalne kefiry, zsiadłe mleko, maślankę, twarogi. Są one doskonałym źródłem wapnia i białka. Jedna porcja to np. jeden kubek jogurtu. Ogranicz, a najlepiej wyeliminuj spożycie żółtego sera, sera pleśniowego, serków topionych, sera typu feta, serków do kanapek typu fromage, śmietany, mleka. Jeśli lubisz jogurty owocowe, to dodaj świeże owoce (dozwolone) do naturalnego jogurtu lub naturalnego kefiru.
10. Ogranicz tłuszcz pochodzenia zwierzęcego, unikaj smalcu, słoniny, boczku, baraniny, wędlin rozdrabnianych (mortadela, parówkowa, salceson, pasztet), podrobów (wątróbka, serca, nerki). Wybieraj chude gatunki mięs jak: drób bez skóry, królik, cielęcina, dziczyzna, wędliny jednogatunkowe typu szynka, polędwica a najlepiej wędliny drobiowe. Jeśli masz możliwość, sam/sama zrób wędliny/pieczenie.
11. Ogranicz spożycie jaj, szczególnie żółtka.
12. Ryby spożywaj 2-3 razy w tygodniu, najlepiej morskie świeże lub mrożone (mintaj, miruna, dorsz, morszczuk, halibut, sola, lin, pstrąg itp.) – to doskonałe źródło kwasów omega-3, które min. zwiększają wrażliwość tkanek na insulinę. Unikaj konserw rybnych, ryb wędzonych, gotowych past rybnych oraz ryb smażonych w panierce na tłuszczu.
13. Wprowadź do swojej diety olej rzepakowy, oliwę z oliwek, orzechy, pestki. Tłuszcze roślinne dodawaj do sałatek, surówek lub innych potraw na zimno w ilości 1 łyżka stołowa na 1 porcję. Nie podjadaj dowolnie w ciągu dnia orzechów czy pestek, tylko dodaj je do swoich posiłków w ilości ok. 1 garść dziennie.
14. Spożywaj lekkostrawne posiłki – unikaj potraw smażonych w panierce na tłuszczach (także na oleju/oliwie), wędzonych, bardzo pikantnych, produktów o dużej zawartości tłuszczu. Posiłki gotuj w wodzie lub na parze, duś bez obsmażania na tłuszczu (można to zrobić na suchej patelni), piecz w rękawie foliowym lub smaż na patelni grillowej bez dodatku tłuszczu i bez panierki.
15. Zrezygnuj z gotowych dań, potraw typu fast food. Zawierają one dużo tłuszczu szczególnie nasyconych oraz kwasy tłuszczowe trans, które wpływają niekorzystnie



- na twój organizm, a zawarta w nich nadmierna ilość soli, substancji dodatkowych (np. glutaminian sodu) obciążają twój organizm.
16. Unikaj gotowych mieszanek przyprawowych czy kostek rosółowych z solą lub z glutaminianem sodu (oraz innymi sodowymi wzmacniaczami smaku). Stosuj natomiast zioła i przyprawy w postaci świeżej lub suszonej np. natkę pietruszki, koperek, szczypiorek, bazylię, oregano, tymianek, lubczyk itp.
 17. Zrezygnuj z cukru, słodyczy i wyrobów cukierniczych (chałwy, czekolady, słodyczy zawierających tłuszcz, ciast z kremami, lodów, batonów, ciastek, wafelków chipsów, paluszków), miodu, syropu klonowego itp.
 18. Zrezygnuj z alkoholu, słodkich soków, napojów słodzonych, napojów energetycznych.
 19. Jeśli palisz papierosy, koniecznie z nich zrezygnuj.
 20. Nie zapominaj o aktywności fizycznej (wpływa na obniżenie cukru we krwi). Dostosuj ją do swoich możliwości. Zwróć również uwagę na prawidłowe nawodnienie organizmu, szczególnie w warunkach wysokiej temperatury otoczenia. Pamiętaj, że nawet krótki spacer będzie korzystniejszy niż siedzenie w domu przed telewizorem.

Indywidualne zalecenia każdy pacjent otrzymuje podczas pobytu w Oddziale. Powyższe zalecenia są ogólne i mogą różnić się w zależności od indywidualnych potrzeb i warunków zdrowotnych. W celu ustalenia indywidualnej diety należy skonsultować się z lekarzem lub dietetykiem.

*Czas i zdrowie to dwa cenne skarby, których nie doceniamy dopóki się
nie wyczerpią.
(Walter Disney)*

**OPRACOWANIE:
Dietetyk-Kierownik Sekcji Żywienia
mgr Agata Szczepanek**



Mazowiecki Szpital Specjalistyczny
im. dr. Józefa Psarskiego w Ostrołęce