

**ZALECENIA ŻYWIENIOWE DLA PACJENTÓW CHORUJĄCYCH NA CUKRZYCĘ,  
BEZ OBCIĄŻEŃ ZE STRONY PRZEWODU POKARMOWEGO**

Postępowanie dietetyczne:

- posiłki należy spożywać 4-6 razy w ciągu dnia, regularnie w określonych godzinach i w niewielkich objętościach, ostatni posiłek zaleca się 2 godziny przed snem,
- **całkowicie eliminuje się słodycze, miód, dżemy wysokosłodzone, żywność przetworzoną, kolorowe napoje, soki,**
- ograniczaniu w diecie podlegają łatwo przyswajalne węglowodany w postaci pieczywa pszennego, białych makaronów, drobnych kasz, jak: kasza manna, kasza perłowa, białego ryżu, ziemniaków,
  - ⇒ wskazane jest pieczywo razowe, pieczywo graham, kasza gryczana, kasza jęczmienna pęczak, otręby pszenne, płatki owsiane górskie, płatki orkiszowe, jaglane, itp.
- białko zwierzęce o dużej wartości biologicznej powinno pochodzić z chudego mleka, mięsa, ryb, drobiu, chudego lub półtłustego sera twarogowego oraz jaj,
  - ⇒ należy pamiętać, że mleko jest źródłem cukru mlecznego – laktozy i może wpływać na stężenie glukozy we krwi – ilość spożywanego mleka należy ustalić na podstawie indywidualnej tolerancji,
- w diecie powinno znajdować się więcej surowych warzyw i owoców: surówek, sałatek z warzyw, wskazane jest picie około 2,0 - 2,5 l płynów dziennie (najlepsze nawodnienie organizmu zapewnia woda mineralna niegazowana),
- **przygotowując posiłki:**
  - należy stosować gotowanie w wodzie, na parze, pieczenie w pergaminie lub rękawie do pieczenia, duszenie z dodatkiem małej ilości tłuszczu,
  - nie zaleca się potraw smażonych, pieczonych w tradycyjny sposób,
  - zupy i sosy należy sporządzać na wywarach warzywnych,
  - nie należy rozgotowywać produktów zbożowych i jarzyn – spożywanie potraw rozgotowanych powoduje nagły wzrost stężenia glukozy we krwi,
  - należy ograniczać sól kuchenną, a w zamian stosować przyprawy ziołowe,
- z diety eliminuje się tłuszcze zwierzęce w postaci: smalcu, słoniny, łoju oraz tłustych mięs, wędlin, salcesonu, kaszanki, pasztetów, wątrobianki, konserw mięsnych i rybnych, metki, majonezu,
- w umiarkowanej ilości podaje się masło (prawdziwe, o zawartości tłuszczu minimum 82%).

Tab. Produkty i potrawy zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	woda przegotowana, woda mineralna niegazowana, herbata bez cukru, zielona bez cukru, ziołowa, kawa zbożowa bez cukru, soki z warzyw o niskim indeksie glikemicznym	mleko (1,5 - 2% tłuszczu), słaba kawa naturalna z chudym mlekiem bez cukru, jogurty naturalne, kefir, koktajle mleczno-owocowe bez cukru,	wszystkie napoje słodzone cukrem, kakao naturalne, mocna kawa, napoje z owoców i śmietanki, tłuste mleko, napoje alkoholowe, soki owocowe z cukrem, napoje gazowane typu coca-cola, peps, woda mineralna gazowana

	rozcieńczone wodą w stosunku 1:1		
Pieczycwo	chleb razowy, graham, chleb pełnoziarnisty, z otrębami, chleb o niskim indeksie glikemicznym	chleb pszenny, pszenno-żytni, bułki, pumpernikiel	duże ilości pieczywa, wypieki z dodatkiem cukru, chleb razowy z dodatkiem miodu, karmelu, bułki maślane, biszkopty z cukrem, ciasta kruche, francuskie, ucierane
Dodatki do pieczywa	chude wędliny: szynka, polędwica drobiowa, pasty z mięsa i warzyw, ryby morskie gotowane, chudy lub półtłusty ser twarogowy	jaja na miękko lub jajecznica (2-3 razy w tygodniu), masło	tłuste wędliny, pasztety, konserwy mięsne, pasztetowa, salceson, miód, dżemy, marmolada, konfitury, jaja-żółtka, tłuste sery żółte, tłuste sery twarogowe, sery topione, sery pleśniowe (np. Camembert, Brie), ser „Feta”
Zupy i sosy gorące	jarzynowa, czyste: pomidorowa, grzybowa, barszcz czerwony, barszcz zabieleny, koperkowa, kalafiorowa, krupnik, rosół jarski, zupy podprawiane jogurtem, kefirem, chudy rosół (z fileta z kurczaka); sosy na wywarach z warzyw, np. pietruszkowy, koperkowy, pomidorowy, potrawkowy, cytrynowy, mleczny	sosy: delikatny chrzanowy, grzybowy	zupy esencjonalne np. na tłustych wywarach mięsnych, zagęszczane zasmażkami, z dużą ilością śmietany, owocowe z cukrem; sosy: zawiesiste, tłuste, esencjonalne, słodkie, na zasmażkach
Dodatki do zup	ryż pełnoziarnisty, kasze (np. gryczana, jęczmienna pęczak, jaglana), makaron brązowy, płatki owsiane górskie i zwykłe	ryż biały, ziemniaki, średnie kasze	duże ilości pieczywa, makaronów, kasz, grochu, fasoli, groszek ptyśowy, kluski francuskie, biszkoptowe na jajkach
Mięso, drób, ryby	mięso chude: cielęcina, młoda wołowina, królik, kurczak, indyk, chude ryby; potrawy gotowane, pieczone w pergaminie lub rękawie do pieczenia, duszone bez tłuszczu	polędwica wieprzowa, schab, potrawy duszone tradycyjnie (tylko z olejem), ryby tłuste	tłuste gatunki mięsa: wieprzowina, baranina, podroby, gęsi, kaczkę, potrawy nasiąknięte tłuszczem, smażone, pieczone w tradycyjny sposób
Potrawy półmięsne i bezmięsne	warzywa faszerowane mięsem np. faszerowana cukinia, papryka	makarony z warzywami, risotto z warzywami i	duża ilość produktów mącznych, potrawy z dodatkiem cukru, np. knedle, naleśniki, pierogi z cukrem (na słodko),

		chudym mięsem lub rybami	potrawy smażone np. racuchy, placki ziemniaczana, krokiety
Tłuszcz		oleje roślinne tłoczone na zimno dodawane na surowo do gotowych potraw: lniany, rzepakowy, z orzechów włoskich, z awokado, z kiełków pszenicy, oliwa z oliwek, masło, śmietanka (do 12% tłuszczu)	smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, majonez, śmietana kremowa
Warzywa	sałata, cykoria, ogórek, pomidor, szpinak, szparagi, boćwina, brokuły, cukinia, kalafior, cukinia, bakłażan, koperek; w postaci gotowanej, „z wody”, sałatek, surówek	buraki, dynia, fasolka szparagowa, groszek zielony, kapusta pekińska, czerwona, biała, papryka, szczypiorek, marchewka, seler, pietruszka, soczewica zielona, brązowa, żółta	stare, sałatki z warzyw gotowanych z dodatkiem dużej ilości majonezu, śmietany, żółtek, cukru; warzywa rozgotowane
Ziemniaki		gotowane, pieczone w całości	smażone, frytki, duże ilości ziemniaków
Owoce		200-300 g dziennie - <i>według indywidualnych tolerancji (poziomów cukru):</i> jabłka, owoce jagodowe (truskawka, malina, borówka, jeżyna), morela, śliwki, cytrusy	owoce w syropach, kompoty z cukrem, galaretki ze śmietaną, daktyle, rodzynki
Desery <b>bez cukru</b>	kompot, kisiel, galaretki, musy, owoce z chudym serkiem	owoce - surówki owocowe	wszystkie desery z cukrem, miodem np. galaretki, kremy, kompoty, leguminy, marmolada; wszystkie produkty z dużą zawartością tłuszczu i cukru (ciasta, torty, pączki, faworki, orzechy, chałwa, czekolada mleczna, o zawartości miazgi kakaowej poniżej 60%)
Przyprawy	łagodne tj.: sok z cytryny, kwasek cytrynowy, koperek, natka pietruszki, czosnek, kminek, majeranek, tymianek, bazyli, cynamon	gałka muszkatołowa, liść laurowy, ziele angielskie, słodka papryka, pieprz ziołowy, ocet jabłkowy, sól (do 5 g dziennie), czerwona cebula	bardzo ostre: pieprz, papryka ostra, musztarda, ocet, chili, cukier, sos sojowy