

mgr inż. Aleksandra Cichocka

Żywnienie w leczeniu cukrzycy typu 2

Każdy z cukrzycą typu 2 powinien znać 7 głównych zaleceń żywieniowych zgodnych z najnowszymi zasadami zdrowego żywienia i Piramidą Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej opracowanymi w Instytucie Żywności i Żywienia (IŻŻ, 2016) (www.izz.waw.pl; www.zachowajrownowage.pl) oraz rekomendacjami Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego (2016) i Światowej Federacji Diabetologicznej (2015).

Zalecenia żywieniowe dla osób z cukrzycą typu 2:

1. Ustal kaloryczność diety z dietetykiem.
2. Ustal zawartość węglowodanów w diecie z dietetykiem.
3. Jedz często i regularnie (4-5 razy dziennie, w zależności od rodzaju leczenia).
4. Jedz małe porcje, staraj się do większości posiłków dodawać warzywa.
5. Pamiętaj o wartościowym śniadaniu.
6. Unikaj cukru, słodczy i słodkich napojów.
7. **Korzystaj z zalecanego przez IŻŻ wyboru produktów spożywczych.**

W ramach danej grupy produktów wybieraj **produkty o niskim indeksie glikemicznym (IG < 55)**. Dla ułatwienia, zobacz poniżej, **jak w poszczególnych grupach produktów można wyodrębnić produkty o niskim IG.**

1) produkty zbożowe:

- kasza gryczana, jęczmienna – nierozgotowane,
- płatki owsiane i inne – nierozgotowane,
- ryż brązowy, dziki – nierozgotowane,
- makaron razowy – ugotowany *al dente*,
- chleb żytni pełnoziarnisty, chleb oznaczony niskim IG;

2) produkty mleczne:

- najkorzystniejsze są napoje mleczne fermentowane: jogurt, kefir, maślanka, zsiadłe mleko oraz ser biały;

3) warzywa:

- m.in. brokuły, kapusta, cukinia, cykoria, kalafior, papryka, pomidory, sałata, szpinak,
- surowe warzywa mają niższy IG niż gotowane (szczególnie w przypadku marchwi),
- nasiona roślin strączkowych: fasola, groch, soja, soczewica (ilość uzgodnij z dietetykiem, ponieważ zawierają dużo węglowodanów);

4) owoce (uzgodnij ich ilość z dietetykiem, ponieważ zawierają sporo cukrów, więcej niż warzywa):

- staraj się jeść głównie surowe;

5) orzechy, nasiona, pestki:

- m.in. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, migdały,
- siemię lniane, sezam, nasiona słonecznika,
- pestki dyni.

Dodatkowo, **w ramach danej grupy produktów spożywczych wybieraj produkty o małej zawartości:**

- nasyconych kwasów tłuszczowych (NKT),
- izomerów trans,
- soli.

Selekcja w ramach danej grupy produktów o małej zawartości nasyconych kwasów tłuszczowych:

1) produkty mleczne:

- mleko i napoje mleczne o niskiej zawartości tłuszczu,
- sery białe, twarożki – chude lub półtłuste;

2) produkty mięsne:

- chude,
- **ryby mogą być tłuste, a nawet wskazane są tłuste ryby morskie** (zaleca się spożywać je przynajmniej 2 razy na tydzień, ze względu na zawarte w nich cenne kwasy tłuszczowe omega-3).

3) tłuszcze:

- oleje roślinne,
- margaryny miękkie.

Warto też zastosować się do poniższych zaleceń, aby:

1) zmniejszyć zawartość izomerów trans w diecie:

- unikaj produktów typu fast food, chipsów,
- wybieraj zupy ze świeżych warzyw zamiast zup w proszku,
- wybieraj sosy domowe zamiast sosów w proszku,
- jeśli używasz margaryny, wybieraj miękką zamiast twardej.

2) ograniczyć ilość soli w diecie:

- staraj się zastępować sól ziołami i przyprawami,
- wybieraj produkty bez soli lub z bardzo małym jej dodatkiem – czytaj etykiety,
- nie dosalaj na talerzu.

Ponadto pamiętaj o codziennej aktywności fizycznej (jej rodzaj i intensywność uzgodnij z lekarzem), regularnym badaniu stężenia glukozy we krwi (również w domu glukometrem), stężenia cholesterolu i triglicerydów i innych zaleconych przez lekarza

badaniach oraz mierzeniu ciśnienia tętniczego. Dbaj o utrzymanie prawidłowej masy ciała, unikaj nadwagi i otyłości.