



Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

Zalecenia
żywniowe
w cukrzycy



Opracowanie:

Zespół Dietetyków

Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II Sp. z o.o.
w Siedlcach



Zalecenia dietetyczne

Staraj się zjeść 4-5 posiłków w ciągu dnia, przerwy między posiłkami nie powinny być dłuższe niż 3-4 godziny, ostatni posiłek zjedz najpóźniej 2 godziny przed pójściem spać.

Zalecana dieta o niskim indeksie glikemicznym. Wybieraj produkty spożywcze nieprzetworzone, bogate w błonnik pokarmowy: pieczywo pełnoziarniste (np. razowe, typu graham, bułki grahamki), makarony razowe, kasze gruboziarniste (np. pęczak, gryczana), ryż brązowy, płatki (np. owsiane, żytnie), otręby (np. owsiane, pszenne).

Warzywa powinny być dodatkiem do każdego posiłku, szczególnie warzywa w postaci surowej (w formie sałatek/surówek, jako dodatek do kanapek).

Surówka/sałatka powinna zajmować połowę miejsca na talerzu obiadowym.

Częściej sięgaj po warzywa niż owoce, korzystaj z produktów sezonowych. Unikaj owoców bardzo dojrzałych, słodkich, owoców kandyzowanych, z puszek. Każdy posiłek zaczynaj od jedzenia warzyw.

Wybieraj chude gatunki mięs (kurczak, indyk bez skóry, wołowina, cielęcina, chude części wieprzowiny np. schab, szynka), chude wędliny (szynka, polędwica, schab).

Jeśli to możliwe wędliny przyrządzaj samodzielnie np. upiecz schab lub pierś kurczaka w ulubionych ziołach. Odcinaj z mięs widoczne części tłuszczu. Unikaj stosowania panierek z bułki tartej i mąki (wpływają na wzrost cukru we krwi).

Wprowadź do swojego jadłospisu ryby co najmniej 2 razy w tygodniu (np. mintaj, dorsz, pstrąg, halibut, makrela, śledź, łosoś, sardynki, flądra), najlepszym sposobem ich przyrządzenia jest pieczenie lub gotowanie na parze.

Wybieraj mleko i przetwory mleczne do 2% tł. (jogurty, kefiry, maślanek, zsiadłe mleko, sery twarogowe, serki wiejskie). Uważaj, mleko może wpływać na wzrost glikemii. Unikaj spożywania gotowych jogurtów owocowych, słodkich deserów mlecznych zawierają w swoim składzie duże ilości cukru i/lub substancji słodzących (np. syrop glukozowo – fruktozowy). Zamiast gotowych produktów samodzielnie przygotuj zdrowy jogurt owocowy (jogurt naturalny/kefir/maślanek wymieszaj z ulubionymi owocami i orzechami).

Zalecenia dietetyczne



Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

Ogranicz spożycie tłuszczów zwierzęcych, wybieraj zdrowe tłuszcze zawarte m.in. w olejach roślinnych np. rzepakowym, lnianym, oliwie z oliwek, orzechach (np. włoskich, laskowych, migdałach), nasionach, pestkach, awokado.

W ciągu dnia wypij co najmniej 1,5-2 l płynów. Najlepszym wyborem jest woda. Wybieraj również lekkie napary herbaty (czarnej, zielonej, owocowej), rozcieńczone z wodą soki warzywne. Zrezygnuj ze spożycia słodkich napojów (napoje typu cola, wody smakowe, oranżady, nektary, napoje owocowe, herbatki granulowane – zawierają duże ilości cukru). Każdy dzień zaczynaj od wypicia szklanki wody.

Ogranicz spożywanie cukru i słodczy. Unikaj słodzenia kawy i herbaty. Ogranicz produkty będące źródłem węglowodanów prostych: duże ilości owoców, soki owocowe, słodzone napoje, miód, dżemy.

Ogranicz ilość soli w swoim jadłospisie! Dienne spożycie soli nie powinno przekraczać 5g (ilość mieszcząca się na małej łyżeczce).

Ważnym elementem jest także odpowiednie przygotowywanie posiłków, ogranicz smażenie i zastąp je pieczeniem w folii/pergaminie/rękawie, gotowaniem w wodzie i na parze, duszeniem, grillowaniem bez dodatku tłuszczu.





Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

PRODUKTY ZBOŻOWE

Produkty zalecane

pieczywo z pełnego przemiału, chleb razowy, chleb żytni razowy, chleb graham, bułki grahamki, kasze szczególnie gruboziarniste (pęczak, gryczana, jęczmienna gruba), ryż brązowy, makaron pełnoziarnisty, płatki owsiane górskie, zwykłe, płatki jęczmienne, żytnie

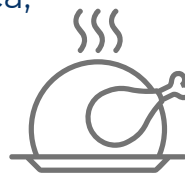


Produkty niezalecane

pieczywo jasne, bułki pszenne, pieczywo cukiernicze (drożdżówki, pączki), potrawy mączne, musli z dodatkiem cukru, makarony jasne, ryż biały

MIĘSO, DRÓB, RYBY, WĘDLINY

chude gatunki mięs: cielęcina, wołowina, indyk, kurczak (drób bez skóry) wędliny (chude drobiowe, polędwica, pieczony schab środkowy, pierś kurczaka, indyka) ryby (np. mintaj, sola, szczupak, morszczuk, dorsz, pstrąg, łosoś)



tłuste mięsa: tłusta wieprzowina, baranina, kaczka, gęś podroby, pasztety, parówki, tłuste wędliny, kiełbasy, boczek, podroby (np. wątróbka), konserwy mięsne i rybne

MLEKO I PRZETWORY
MLECZNE, JAJA

mleko 0,5-2% tł. (mleko może wpływać na wzrost glikemii), jogurt naturalny, kefir, maślanka naturalna, zsiadłe mleko (o niskiej zawartości tłuszczu), chude sery twarogowe, serek ziarnisty



mleko 3,2% tł., śmietana, jogurty owocowe, maślanki owocowe, mleko skondensowane, zabielać do kawy, sery pełnotłuste, żółte, topione, feta, pleśniowe

gotowane, jajecznicą na parze/na niewielkiej ilości oleju



jaja przygotowane z dodatkiem tłuszczu (smażone na maśle, smalcu, z majonezem)



Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

Produkty zalecane

Produkty niezalecane

TŁUSZCZE

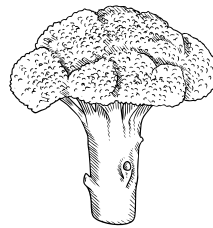
margaryny miękkie o obniżonej zawartości tłuszczu, oleje roślinne: olej rzepakowy, słonecznikowy, sojowy, oliwa z oliwek, masło w niewielkich ilościach



smalec, słonina, łój, margaryny twarde (w kostkach)

WARZYWA

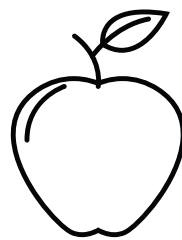
wszystkie warzywa świeże i mrożone, na surowo lub krótko gotowane



warzywa z zasmażką, smażone, podawane z majonezem, śmietaną (majonez i śmietaną można zastąpić jogurtem naturalnym)

OWOCE, ORZECHY

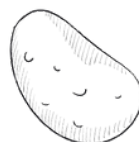
wszystkie świeże lub mrożone w umiarkowanej ilości, w mniejszej ilości: banany, winogrona, śliwki
owoce warto zjadać razem z orzechami/nasionami/pestkami (tłuszcz zawarty w orzechach spowalnia przyswajanie cukru z owoców)



owoce suszone, owoce konserwowe słodzone, z dodatkiem cukru lub bitej śmietany

ZIEMIANKI

gotowane (w niewielkich ilościach), bataty



frytki, smażone placki ziemniaczane, chipsy, odsmażane gotowane ziemniaki



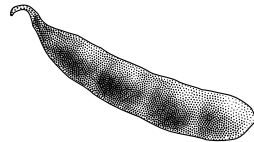
Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

Produkty zalecane

Produkty niezalecane

NASIONA ROŚLIN
STRĄCZKOWYCH

wszystkie
jeśli są dobrze tolerowane



-

CUKIER
I SŁODYCZE

sorbety, galaretki, budynie na chudym mleku z niewielkim dodatkiem cukru/słodzika, sałatki owocowe, kompoty niesłodzone, kisiele, czekolada gorzka o wysokiej zawartości kakao (powyżej 70 %)



lody, kremy, budynie na pełnym mleku z cukrem, sosy na śmietanie lub maśle, torty, przemysłowe wyroby cukiernicze, czekolada, słodycze, cukierki czekoladowe, ciasto francuskie

PRZYPRAWY I SOSY

przyprawy świeże i suszone, zioła, przyprawy korzenne sosy sałatkowe na bazie jogurtu naturalnego



sól, majonezy, sosy sałatkowe, gotowe sosy do mięsa i ryb, kostki rosółowe, mieszanki przypraw sosy na zasmażkach, na tłustych wywarach mięsnych

PŁYNY

woda niegazowana, woda przegotowana, herbata zwykła/zielona/owocowa/ziołowa, kawa lekki napar, kawa zbożowa na chudym mleku/wodzie, soki owocowe i warzywne rozcieńczane wodą (w niewielkich ilościach)



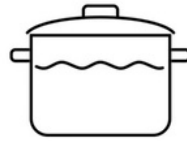
napoje słodzone, soki, nektary owocowe, wody smakowe, czekolada płynna, słodkie kakao, herbaty granulowane, napoje alkoholowe



Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

Produkty zalecane

gotowane, duszone bez
wcześniejszego obsmażania,
pieczone w folii aluminiowej,
pergaminie lub rękawie foliowym



Produkty niezalecane

smażone, duszone z wcześniejszym
obsmażeniem na głębokim
tłuszczu, pieczone w dużej ilości
tłuszczu.

zupy mleczne (kasze, zacierki, ryż na
mleku 0,5% - 2% tł.) – Uwaga! mogą
wpływać na wzrost glikemii
warzywne, chude wywary mięsne
zupy zaprawiane chudym
mlekiem/jogurtem



zupy na tłustych wywarach
mięsnych, kostnych, zaprawiane
śmietaną, masłem, zasmażkami,
mąką
zupy w proszku, zupki chińskie

POTRAWY
Z RYBI I MIĘSA

POTRAWY



Przykładowy jadłospis jakościowy



Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.



ŚNIADANIE

Kanapki z wędliną i sałatką
chleb żytni razowy, margaryna miękka kubkowa – cienko posmarowane, chuda
szynka sałatka: pomidor + sałata + cebula + oliwa z oliwek

II ŚNIADANIE

Jogurt z owocami
jogurt naturalny + nasiona chia + kiwi
+ nasiona słonecznika



OBIAD

Pieczony dorsz z ryżem i warzywami
filet z dorsza (marynata: oliwa z oliwek/olej rzepakowy + sok z cytryny + pieprz
ziołowy + posiekany koperek + czosnek)
ryż brązowy
fasolka szparagowa + ziarna sezamu



PODWIECZOREK

orzechy włoskie

KOLACJA

Kanapki z pastą jajeczną z awokado
chleb żytni razowy, rzodkiewka
pasta jajeczna z awokado: jajko ugotowane na twardo +
awokado + posiekana natka pietruszki + cytryna + pieprz