

Zalecenia żywieniowe w cukrzycy typu II



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

Poradnik ten nie ma na celu zastępowania fachowej porady dietetycznej, ale ma dostarczyć informacji związanych z zasadami prawidłowego żywienia w cukrzycy typu II.



C u k r z y c a

t y p u II

Cukrzyca typu II w dzisiejszych czasach uznawana jest za chorobę cywilizacyjną. Z każdym rokiem liczba osób zmagających się z tą przypadłością jest coraz większa.

Jednym z objawów cukrzycy jest wysoki poziom cukru we krwi. Dzieje się tak, gdy nasz organizm produkuje, zbyt małą ilość insuliny, która odpowiedzialna jest obniżenie poziomu cukru.

Coraz częściej zmagamy się także z tzw cukrzycą insulinooporną. Mamy z nią do czynienia, gdy mimo iż nasza trzustka produkuje odpowiednią ilość insuliny- cukier nie spada.

Leczenie tego schorzenia polega przede wszystkim na prawidłowo dobranej diecie i wprowadzeniu aktywności fizycznej. Odpowiednio zbilansowana dieta pozwoli na utrzymanie prawidłowego poziomu stężenia glukozy we krwi.

Polskie Towarzystwo Diabetologiczne zaleca, aby dieta dla osób z cukrzycą bazowała na zasadach prawidłowego odżywiania się osób dorosłych, uwzględniając niewielkie modyfikacje.



Opracowanie:

Emilia Wrona – Dietetyk

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

Zalecenia żywieniowe w cukrzycy typu II



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

Jaką dietę powinniśmy prowadzić mając cukrzycę typu 2 ?

Dieta powinna być przeciwzapalna. Najlepszym rozwiązaniem są: dieta śródziemnomorska lub dieta DASH.



Produkty przeciwzapalne to:

warzywa, owoce oraz nasiona roślin strączkowych
ryby morskie, oleje, orzechy, nasiona



Produkty prozapalne:

produkty wysokoprzetworzone,
produkty bogate w tłuszcze nasycone i uwodornione

Pojęcia istotne przy cukrzycy

Indeks glikemiczny

Wskaźnik, który informuje w jakim tempie wzrasta poziom glukozy we krwi po spożyciu danego produktu. Produkty te podzielone są na 3 grupy ze względu na poziom indeksu glikemicznego (IG).

Podział produktów:

- Niski IG: 0-55
- Średni IG: 55-69
- Wysoki IG: >70

Ładunek glikemiczny

To ilość węglowodanów w produkcie. Uwzględniający nie tylko ilość, ale także jakość spożytych węglowodanów.

$$\text{ŁG} = \frac{\text{Ilość węglowodanów w porcji (g)} \times \text{IG}}{100}$$

Podział dla pojedynczego produktu:

- Niski ŁG: 0-10
- Średni ŁG: 11-19
- Wysoki ŁG: >20

Zalecenia żywieniowe w cukrzycy typu II



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



Posiłki spożywaj 4-5 razy dziennie, regularnie w odpowiednich odstępach czasowych co 2-3 godz. Regularne jedzenie odpowiednio zbilansowanych posiłków pozwoli na niepodjadanie między posiłkami.

Węglowodany

Węglowodany złożone – to one powinny przeważać w twoich posiłkach. Produkty te są bogate w błonnik i wolniej trawione w przewodzie pokarmowym. Znajdująca się w nich glukoza jest powoli uwalniana, dzięki czemu poziom cukru we krwi jest stabilny.



Grupe tych produktów stanowią:

- Pełnoziarniste pieczywo: razowe, żytnie, typu graham
- Grube kasze tj kasza gryczana, jęczmienna
- Makarony razowe lub makarony z roślin strączkowych
- Ciemny ryż – brązowy lub dziki
- Mąki – pełnoziarniste, razowe, owsiane, żytnie, orkiszowe

Zrezygnuj z węglowodanów prostych – cukrów, które gwałtownie podnoszą poziom cukru we krwi. Zaliczamy do nich ciasta, słodkie bułki, miód, słodzone przetwory owocowe (dżemy, konfitury).

Skrobia oporna

To składnik, który powstaje w wyniku chłodzenia produktu skrobiowego. Skrobia ta nie jest trawiona w przewodzie pokarmowym, dlatego też obniża ona indeks glikemiczny spożywanego produktu.

Przykładem skrobi odpornej jest np.; ryż, który po ugotowaniu jest szybko schłodzony (produkt ten nie powinien być przechowywany w lodówce dłużej niż jeden dzień i nie należy podgrzewać go więcej niż jeden raz!).

**Pamiętaj !
Makarony, kasze, ryże powinny
ugotowane być al dente.**

Praktycznie każdy z nas preferuje smak słodki. Całkowita eliminacja, tego produktu dla co niektórych wydaje się niemożliwa.

Polskie Towarzystwo Badań nad Otyłością oraz Polskie Towarzystwo Diabetologiczne potwierdziło, iż bezpiecznie możemy stosować substancje słodzące niskokaloryczne – zachowując odpowiedni umiar.



Miód, karmel, glukoza
syrop: klonowy, z agawy, daktylowy, cukier
trzciniowy, brązowy, buraczany, kokosowy



Ksylitol, erytrytol, stewia



Zalecenia żywieniowe w cukrzycy typu II



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

Tłuszcze

Swoją dietę wzbogacić w „zdrowe tłuszcze”. Ilość spożytych tłuszczów pochodzenia roślinnego stosunkowo powinien być większy od produktów, bogatych w tłuszcze zwierzęce. Tłuszcze są źródłem dostarczanej do organizmu energii. Za ich pośrednictwem dostarczane są witaminy tj A, D, E, K (witaminy rozpuszczalne w tłuszczach).

Wybieraj !

- Oliwa, olej rzepakowy, olej lniany (na zimno)
- Orzechy (niesolone, bez panierki)
- Wszelkiego rodzaju nasiona i pestki
- Tłuste ryby

Unikaj!

Tłuszczy pochodzenia zwierzęcego tj smalec, słonina, łój.

OGRANICZ!

Tłuszcze typu trans i przemysłowo utwardzone tłuszcze roślinne.

Ograniczyć należy także nasycone kwasy tłuszczowe.

Spożywaj tłuszcze roślinne (z wyjątkiem oleju kokosowego i palmowego).



Ryby

Spożywaj minimalnie 2 razy w tygodniu.

Pamiętaj, zarówno ryby jak i owoce morza, mogą być skażone metalami ciężkimi i zanieczyszczeniami organicznymi. Dlatego warto do jadłospisu wprowadzić ryby z niższym stopniem zanieczyszczeń takie jak: łosoś, pstrąg, sardynki, sum, flądra, dorsz, morszczuk, langusta.

W przypadku gdy nie spożywamy ryb lub znajdują się one w naszych posiłkach bardzo rzadko, należy wprowadzić suplementację tranu.

Warzywa i owoce

Warzywa są źródłem dużej ilości węglowodanów oraz błonnika. Jeśli jest to możliwe spożywaj produkty te w formie surowej, warzywa nie powinny być rozgotowane.

Podczas gotowania następuje rozkład węglowodanów złożonych na cukry proste przez co wzrasta ich indeks glikemiczny.

Owoce zawierają glukozę i fruktozę, które podnoszą poziom cukru, dlatego należy spożywać je w kilku porcjach najlepiej w formie surowej.



Zalecenia żywniowe w cukrzycy typu II



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

Białko

Białko jest bardzo ważnym materiałem budulcowym w organizmie człowieka.

Wyróżniamy dwa źródła białka: białko zwierzęce i roślinne.

Białko pochodzenia zwierzęcego do organizmu dostarczymy wraz z:

- chudym mięsem: drób (bez skóry), cielęcina, chude ryby, chuda wędlina
- mleku i w jego produktach: mleko o niskiej zawartości tłuszczu do 2 %, jogurty naturalne, kefir, maślanki, chude sery twarogowe
- jaja

Białko pochodzenia roślinnego to:

- suche nasiona roślin strączkowych: groch, ciecierzyca, soczewica, fasola, bób
- migdały i orzechy



Płyny w diecie

Organizm człowieka w 60% składa się z wody. Dlatego składnik ten jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania każdego organizmu. Odpowiednia podaż płynów zapewni nam utrzymanie stałej temperatury ciała oraz prawidłowy przebieg procesów niezbędnych do życia. Zaleca się picie wody, woda z cytryną, herbaty, herbaty ziołowe. Należy wyeliminować z diety słodkie napoje gazowane, napoje energetyczne, soki owocowe, smakowe wody, kompoty słodzone.

2 l płynu =



Zapotrzebowanie na płyny:

<u>Grupa</u>	<u>ml/ dobę</u>
Mężczyźni	2500
Kobiety	2000
Ciąża	2300
Laktacja	2700

Sól

W diecie zarówno osoby zdrowej jak i zmagającej się z cukrzycą zaleca się ograniczenie spożycia soli **do 5 g na dobę**. Sól zastąp przyprawami lub ziołami. Odpowiednimi zamiennikami soli są np.: majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, czosnek, imbir, szalwia.

Należy pamiętać, że sól znajduje się, także w gotowych do spożycia już produktach.



Zalecenia żywniowe w cukrzycy typu II



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

Alkohol

Alkohol u osób z cukrzycą jest niewskazany.

Napój ten jest wysokoprocentowy-

1 gram alkoholu → aż 7 kcal!

Ponadto hamuje on uwalnianie glukozy z wątroby co może doprowadzić do niedocukrzenia.

Trunek ten nie jest wskazany dla osób z dyslipidemią, neuropatią oraz z zapaleniem trzustki. Dopuszczalna ilość alkoholu to 20 g na dobę u kobiet i 30 g na dobę u mężczyzn.

Aktywność fizyczna

Zalecana jest aktywność fizyczna co najmniej 30 min dziennie przez 5 dni w tygodniu. Aktywność fizyczna powinna być dobrana indywidualnie, w zależności od stanu zdrowia, wieku, wyników badań, oraz preferencji. Wybierz sport, który sprawia Ci przyjemność. Zalecane jest aktywność fizyczna co najmniej 30 min dziennie przez 5 dni w tygodniu.

Regularne ćwiczenia siłowe pozwolą na:

- poprawę wrażliwości insulinowej,
- poprawę jakości snu,
- zmniejszenie ryzyka zachorowalności na cukrzycę typu 2,
- utrzymanie lub zmniejszenie masy ciała,
- wytrzymałość i większa wydolność tlenowa.



Techniki kulinarne, które powinieneś wykorzystać:

- gotowanie → w wodzie bądź na parze
- duszenie
- pieczenie → w rękawie, w folii aluminiowej, w pergaminie, w naczyniu żaroodpornym

Zrezygnuj ze smażenia. Przygotowując posiłek pamiętaj, aby dany produkt nie był rozgotowany!

