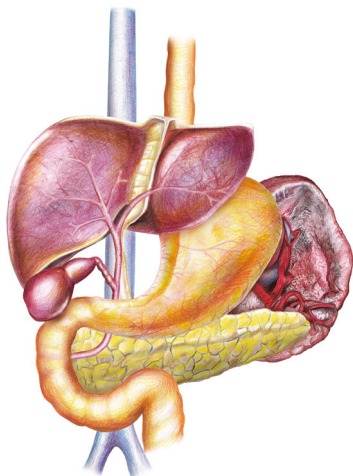


PORADY LEKARZA RODZINNEGO

CUKRZYCA ZDROWA DIETA



- typy cukrzycy
- produkty dozwolone i zabronione
- jadłospisy
- wymienniki węglowodanowe



SPIS TREŚCI

CUKRZYCA	1
-----------------------	---

JADŁOSPISY	10
-------------------------	----

PRZEPISY	12
Sałatka buraczkowa z chrzanem.....	12
Sałatka warzywna z majonezem.....	13
Barszcz ukraiński.....	14
Zupa pikantna.....	15
Ryż z warzywami.....	16
Nadziewane cukinie.....	17
Ryba po grecku.....	18
Filet z mintaja.....	19
Leczo warzywno-drobiowe.....	20
Tortille z indykiem.....	21
Zrazy wołowe bite.....	22
Pulpety cielęce.....	23
Zapiekana cykoria.....	24
Pieczone warzywa korzeniowe.....	25
Grillowane brzoskwinie z serkiem.....	26
Wafel marchwiowy.....	27
Jabłko w kremie waniliowym.....	28
Deser malinowo-ryżowy.....	29
Galaretką truskawkowa.....	30
Sałatka owocowa.....	31

TABELA WYMIENNIKÓW WĘGLOWODANOWYCH	32
---	----

Wydawnictwo Literat
ul. Łazienna 28
87-100 Toruń
tel.: 663933066, 885855159
e-mail: wyd.literat@lit.com.pl

Opracowanie:
Bożena Brudka

Konsultacje:
lek. Katarzyna Nowacka
lek. Jolanta Piekarczyk

Zdjęcia:
Monika von Basse
Anna Smaza

Skład komputerowy:
Monika von Basse

Copyright © by LITERAT, Toruń
ISBN 978-83-8260-394-1

CUKRZYCA

Dieta cukrzycowa mogłaby stanowić formę zdrowego odżywiania się każdego człowieka. Różni się od innych diet ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, przede wszystkim słodczy i produktów zawierających duży dodatek cukru. Niniejszy poradnik wskazuje kierunek, w jakim ma podążać chory na cukrzycę, by poprzez odpowiednie odżywianie wspierać zalecenia lekarza diabetologa.

W całej diecie najważniejsza jest regularność spożywanych posiłków, odpowiednie proporcje węglowodanów, tłuszczów i białek oraz właściwe rozłożenie wymienników węglowodanowych w każdym posiłku.

Dzienne zapotrzebowanie na poszczególne składniki pokarmowe powinno mieć następujące proporcje:

- **WĘGLOWODANY:** nie powinny przekraczać 60%
- **BIĄŁKA:** 10-15%
- **TŁUSZCZE:** 30%.

Tak skonstruowany posiłek jest dla diabetyków najbardziej odpowiedni.

W ciągu całego dnia chory na cukrzycę powinien o jednakowych porach spożywać około 5-6 posiłków racjonalnie zestawionych (w każdym posiłku trzeba zachować odpowiednią zawartość węglowodanów!).

Diabetycy nie mogą jednorazowo spożywać dużych ilości pokarmów ani za długo przebywać bez jedzenia. Każdego dnia poszczególne posiłki powinny mieć zbliżony skład – pomocą służą tabele wymienników pokarmowych.

W omawianej diecie należy uwzględnić dużą ilość warzyw niskokalorycznych (około 500-600 g dziennie) oraz pamiętać o spożywaniu owoców (około 300 g dziennie). Zaleca się również ograniczenie soli, a także picie napojów bez cukru bądź słodzonych słodzikami.

Spożywanie alkoholu przez cukrzyków nie jest zalecane.



Diabetycy, oprócz stosowania diety cukrzycowej, koniecznie powinni uprawiać **aktywność fizyczną**. Wpływa ona bowiem na obniżenie poziomu glukozy we krwi i pomaga utrzymać odpowiednią wagę ciała. Kontrolowanie wagi ciała jest konieczne i musi być dokonywane często, ponieważ stanowi niezmiernie ważny element w prawidłowym funkcjonowaniu chorych na cukrzycę.

Stosowanie diety wymaga dużej samodyscypliny. Aby ułatwić sobie przygotowywanie posiłków, wręcz niezbędne jest zaopatrzenie się w wagę kuchenną. Proponowane jadłospisy zawierają odpowiednią gramaturę produktów i potraw, których masa może być odmierzana z pewnym błędem ($\pm 10\%$).

Cukrzyca jest chorobą ściśle związaną z **przemianą materii**. Dochodzi w niej do zaburzeń w metabolizmie węglowodanów, które (obok białek, tłuszczów, witamin i składników mineralnych) stanowią ważny składnik pokarmowy, niezbędny do prawidłowego funkcjonowania organizmu człowieka. Dla ułatwienia obliczania zawartości węglowodanów w codziennej diecie wprowadzono **pojęcie wymiennika węglowodanowego (WW)**.

Jeden wymiennik węglowodanowy (WW) jest to porcja produktu (w gramach), która zawiera około 10 gramów węglowodanów przyswajalnych.

➤ **Węglowodany przyswajalne** – te, które należy ograniczać lub wykluczyć, np. skrobia, cukier buraczany (sacharoza) i cukier mleczny (laktoza).

➤ **Węglowodany nieprzyswajalne** – stanowi je błonnik pokarmowy.

Ilość produktu odpowiadającą 1 WW podają specjalne tabele wymienników węglowodanowych.

Obok wymienników węglowodanowych bardzo ważną rolę w diecie osoby chorej na cukrzycę odgrywa **indeks glikemiczny (IG)**.

INDEKS GLIKEMICZNY (IG) to średni, procentowy wzrost stężenia glukozy we krwi po spożyciu porcji produktu zawierającej 50 g przyswajalnych węglowodanów. Wzrost poziomu cukru we krwi w przypadku spożycia 50 g glukozy przyjęto jako podstawę skali (100%).

Przykład: po spożyciu 50 g truskawek, których indeks glikemiczny wynosi 40, nastąpi wzrost stężenia cukru we krwi o 40% wartości, o jaką podniósłby się poziom cukru po spożyciu 50 g czystej glukozy.

Osobom chorującym na cukrzycę zaleca się produkty, których IG nie przekracza 60, dozwolone są natomiast produkty o wartości między 61 a 69. Produkty posiadające IG powyżej 70 nie powinny być spożywane przez diabetyków. Spożycie produktu o wysokim IG powoduje nagły wzrost poziomu cukru we krwi, co najczęściej prowadzi do przecukrzenia (hiperglikemii). Zaleca się jednak spożywanie takich produktów w przypadku niedocukrzenia, aby szybko podnieść poziom cukru we krwi, który obniżył się do niebezpiecznie niskiego poziomu.

Spożywanie produktów o niskim IG pozwala lepiej kontrolować wagę ciała oraz, w przeciwieństwie do produktów o wysokim IG, nie powoduje tycia.

Należy pamiętać, że z pozoru ten sam produkt, ale przygotowany na różne sposoby, ma inny IG. Ogólna zasada jest taka, iż im produkt jest mniej przetworzony, tym mniejszy ma IG. Obróbka termiczna (gotowanie, smażenie) podwyższa IG.

Także produkty zawierające dużo błonnika obniżają wartość IG, ponieważ błonnik częściowo blokuje wchłanianie węglowodanów do krwi. Dlatego zaleca się cukrzykom brązowy ryż albo ciemnie pieczywo (pełnoziarniste, a nie barwione karmelem lub miodem).

Warto dodać, że produkty takie jak kiszona kapusta czy ogórki kiszone zwiększają ilość błonnika, który może zostać wchłonięty przez organizm.

Na koniec rozważań o IG należy dodać, iż bardzo ważne jest tempo spożywania posiłku. Im szybciej jemy, tym szybciej węglowodany zawarte w posiłku wchłaniają się do krwi – **jedzenie w pośpiechu zwiększa IG produktów**.

Główne cele diety dla diabetyków:

- dostarczenie niezbędnych składników odżywczych, zarówno pod względem jakościowym, jak i ilościowym
- zapewnienie dostatecznej podaży kalorii w zależności od indywidualnych zapotrzebowań
- regulowanie poziomu glukozy we krwi, również w połączeniu z lekami obniżającymi jej stężenie
- profilaktyka i wspomaganie leczenia powikłań cukrzycy.

W każdej diecie, w tym i diecie cukrzycowej, należy pamiętać o indywidualizacji komponowania posiłków. Oznacza to, że trzeba uwzględnić zarówno płeć, wiek, masę ciała, dawkowanie preparatów obniżających poziom glukozy we krwi, aktywność fizyczną, jak i występujące powikłania (np. nefropatia cukrzycowa). Wartość energetyczną diety ustala się w taki sposób, aby uzyskać i utrzymać prawidłową, tj. należną, masę ciała.



NALEŻNA MASA CIAŁA

Budowa ciała	Kobiety	Mężczyźni
średnia	45 kg dla pierwszych 150 cm wysokości ciała + 2,5 kg dla każdego dodat- kowego 2,5 cm	48 kg dla pierwszych 150 cm wysokości ciała + 3 kg dla każdego dodatko- wych 2,5 cm
drobna	odjąć 10%	odjąć 10%
masywna	dodać 10%	dodać 10%

Energia na funkcje podstawowe:

- należna masa ciała $\times 20$ = energia w kcal na funkcje podstawowe (kcal/24 godz.).

Energia na dodatkową aktywność fizyczną:

- siedzący tryb życia: energia podstawowa + należna masa ciała $\times 6$ (kcal/24 godz.)
- umiarkowany pod względem aktywności tryb życia: energia podstawowa + należna masa ciała $\times 10$ (kcal/24 godz.)
- intensywny pod względem aktywności tryb życia: energia podstawowa + należna masa ciała $\times 20$ (kcal/24 godz.).

Dzieci, młodzież, kobiety w czasie ciąży i karmienia piersią powinny zwiększyć wartość energetyczną posiłków dobowych o 300-500 kcal. Dotyczyć to może również osób starszych. W tym przypadku można zredukować ilość produktów w diecie lub niektóre produkty całkowicie wyeliminować. Osobom starszym z problemami połykania i gryzienia należy podawać jak najczęściej posiłki przecierane lub maksymalnie rozdrobnione. Natomiast osoby chcące zmniejszyć masę ciała o około 1 kg na tydzień powinny zredukować kaloryczność dziennej diety o 750-1000 kcal.

W ustaleniu należnej masy ciała pomagają także tzw. **wskaźnik masy ciała (BMI – Body Mass Index)**, który optymalnie powinien zawierać się w przedziale od 18,5 do 24,9. **BMI = (masa ciała w [kg]) / (wzrost² w [m])**

Zaburzenia masy ciała	BMI (kg/m ²)	Ryzyko chorób
niedowaga	<18,5	niskie
norma	18,5-24,9	średnie
nadwaga	≥ 25	podwyższone
czas przed otyłością	25,0-29,9	podwyższone
I stopień otyłości	30,0-34,9	znacznie podwyższone
II stopień otyłości	35,0-39,9	wysokie
III stopień otyłości	≥ 40,0	bardzo wysokie

Przykład: osoba o wzroście 165 cm oraz wadze 70 kg:

WZÓR: masa ciała (kg) / wzrost² (m) = 70 / (1,65)² = 70 / 2,7225 = 25,7

wynik: lekka nadwaga!

PRODUKTY DOZWOLONE,

które można spożywać stale w większych ilościach, ale zgodnie z indywidualnym przepisem dietetycznym i określonym dziennym zapotrzebowaniem na energię:

⇒ pieczywo:

- chleb pełnoziarnisty razowy, mieszany
- pieczywo białe, bułki, obwarzanki, rogalce (mała ilość)

⇒ produkty sygie:

- ryż brązowy
- makarony (mała ilość)
- kasza

⇒ nabiał:

- mleko odtłuszczone (0,5-1,0%),
- chudy twaróg (zawartość tłuszczu < 8%), obowiązują ograniczenia zgodnie z indywidualnymi zaleceniami dietetycznymi

⇒ mięsa (chude):

- cielęcina
- mięso białe
- wędliny z drobiu
- dziczyzna, np. zając, sarna

⇒ drób (chudy, zawsze bez skóry):

- kurczak
- kura
- indyk
- perliczka

⇒ ryby:

- chude słodko- lub słonowodne, np. dorsz

⇒ tłuszcze:

- nowe rodzaje margaryn, zawierające oleje roślinne o zmniejszonej ilości tłuszczu i cholesterolu, produkowane bez procesu utwardzania

⇒ oleje roślinne:

- sojowy
- rzepakowy bezerukowy
- słonecznikowy
- oliwa



⇒ **warzywa i soki warzywne:**

- wszystkie rodzaje świeżych lub mrożonych jarzyn i soków z jarzyn
- kiszona kapusta i ogórki – bez ograniczeń (z niewielkimi wyjątkami)

⇒ **owoce:**

- wszystkie rodzaje, świeże lub mrożone

⇒ **napoje:**

- wody mineralne (najlepiej niegazowane, ale niekoniecznie)
- soki jarzynowe – bez ograniczeń
- cola light
- kawa
- herbata słodzona słodzikami
- bawarka.

PRODUKTY ZABRONIONE,

czyli takie, których nie należy spożywać:

⇒ **produkty słodkie:**

- cukier
- miód
- słodkie i tłuste ciasta (np. tort, ciasto francuskie)
- ciasta z dużą ilością żółtek jaj (np. sękacz)
- czekolada i czekoladki
- cukierki
- dżemy i konfitury (z wyjątkiem niskocukrowych)
- słodzone cukrem soki owocowe
- batony na cukrze i tłuszczu
- chałwa
- owoce kandyzowane, owoce w cukrze
- daktyle
- napoje słodzone cukrem: coca-cola i inne



⇒ **nabiał:**

- pełne mleko oraz jego przetwory
- śmietana
- koktajle mleczne

⇒ **produkty sypkie:**

- makarony wielojajeczne

⇒ **mięsa:**

- mięso wieprzowe, kielbasy, salceson, kiszka, baranina
- wątroba, mózdzek, nerki, płuca
- tuczone gęsi i kaczki



- **ryby** (tłuste):
 - węgorz, łosoś, szproty, śledź, halibut, karp
 - konserwy rybne w oleju
- **mięczaki i owoce morza** (duża zawartość cholesterolu):
 - ostrygi, małże, kraby, homary
- **tłuszcze:**
 - słonina
 - smalce
 - olej kokosowy
- **alkohol.**

PRODUKTY,

**KTÓRE MOŻNA SPOŻYWAĆ W OGRANICZONYCH ILOŚCIACH,
zgodnie z indywidualnymi zaleceniami dietetycznymi:**

- **pieczywo:**
 - pieczywo białe słodzone (np. chałka)
- **produkty słodkie:**
 - dżemy niskocukrowe
 - marmolada
 - ciasto z owocami (z obniżoną ilością cukru i tłuszczu)
 - ciasto drożdżowe
- **nabiał:**
 - mleko skondensowane
 - jogurty słodzone cukrem
 - mieszanki mleczne z dodatkiem cukru i śmietany
 - lody
 - sery żółte o zawartości tłuszczu większej niż 30%
 - jaja
- **ryby** (chude):
 - dorsz
 - flądra
 - lin
 - pstrąg
 - sandacz
 - szczupak
- **mięsa:**
 - wołowina
- **ziemniaki.**



WAŻNE!

- Przygotowując potrawy, należy je przyrządzać tak, aby nie zwiększać ich kaloryczności, trzeba zatem unikać smażenia, szczególnie w głębokim tłuszczu. Preferowane techniki kulinarne to:
 - gotowanie w wodzie
 - gotowanie na parze
 - pieczenie w folii, pergaminie
 - przyrządzanie potraw z rusztu, grilla.

[A. Czech, J. Tatoń, M. Bernas, *Zasady dietetycznego leczenia cukrzycy. Przewodnik lekarza – Suplement diabetologiczny*, 2001 (5, 30-36)]

PAMIĘTAJMY:

Dieta cukrzycowa pokrywa się z zaleceniami zdrowego żywienia. Wymaga tylko większej dyscypliny, ponieważ konsekwencje jej nieprzestrzegania są poważniejsze niż w przypadku ludzi zdrowych.

Trzeba pamiętać, by jeść co najmniej 5 razy dziennie (3 posiłki główne i 2 o stałych porach) i w każdym posiłku zachować odpowiednią zawartość węglowodanów.

Do diety warto włączyć produkty zawierające witaminę C, witaminy z grupy B, witaminę E, nikiel, cynk, kobalt. Pomocne mogą być zioła: pokrzywa, mniszek lekarski, dziurawiec, rdest ptasi, skrzyp. Warto pamiętać o oleju z wiesiołka, kozieradce, curry, imbirze, wyciągu z drożdży piwnych i koenzymie Q10.

- Głównym źródłem węglowodanów powinny być: kasze gruboziarniste, płatki zbożowe, ciemne pieczywo, nieoczyszczony ryż, fasola, groch, soczewica.
- Dobrym źródłem białka w prawidłowej diecie są: ryby morskie, chudy drób, cielęcina, chude wędliny, mleko i przetwory mleczne odtłuszczone.
- Dieta powinna być niskotłuszczowa. Zaleca się tłuszcze pochodzenia roślinnego: oleje, oliwę z oliwek, margaryny.
- Bardzo wskazane są warzywa (szczególnie kapusta, brokuł, kalafior, cebula, czosnek, cykoria, pomidor, ogórek, sałata, szparagi, szpinak, rzodkiewka, natomiast kukurydza, ziemniaki, groszek konserwowy – w ograniczonych ilościach) i surówki (zwłaszcza z kiszonek) oraz owoce (winogrona w ograniczonych ilościach).
- Należy ograniczać sól.
- Zaleca się picie napojów bez cukru, ewentualnie słodzonych słodzikami.

SŁOWNIK

CUKRZYCA TYPU I (zwana także młodzieńczą lub insulinozależną) – wywołana jest zniszczeniem komórek beta trzustki, odpowiedzialnych za produkcję i wydzielanie insuliny (hormonu obniżającego poziom cukru we krwi). Ten rodzaj cukrzycy występuje częściej u ludzi młodych (ale nie tylko) oraz u dzieci. Spośród chorych na cukrzycę na typ I choruje 15-20% chorych. Jedynym możliwym leczeniem tej choroby jest podawanie insuliny oraz właściwe odżywianie i wysiłek fizyczny.

CUKRZYCA TYPU II (cukrzyca dorosłych, insulinoniezależna) – w tym rodzaju cukrzycy przyczyną podwyższonego poziomu cukru nie jest brak insuliny, ale jej nieprawidłowe działanie w organizmie (oporność na działanie insuliny). Cukrzycy typu II towarzyszy zwykle otyłość oraz, bardzo często, nadciśnienie tętnicze. Ten rodzaj cukrzycy występuje najczęściej u ludzi starszych. Około 80-85% wszystkich pacjentów z cukrzycą stanowią chorzy na cukrzycę typu II. Początkowo leczenie tej choroby opiera się na stosowaniu odpowiedniej diety, dostosowanego do możliwości chorego wysiłku fizycznego oraz doustnych leków hipoglikemizujących (przeciwcukrzycowych). Wszyscy jednak chorzy na cukrzycę typu II wymagają po pewnym (różnym) czasie trwania choroby leczenia insuliną. Pewna grupa osób młodych, poniżej 35. roku życia, cierpi na odmianę cukrzycy typu II – MODY (maturity onset diabetes of the youth).

CUKRZYCA CIĄŻOWA – cukrzyca pojawiająca się w okresie ciąży, zazwyczaj ustępuje po porodzie. Dotyczy ona 1-4% całkowitej liczby ciężarnych, zwłaszcza w drugim i trzecim trymestrze ciąży, u około połowy z nich w przyszłości rozwija się cukrzyca typu II.

GLUKOZA – naturalny węglowodan, który jest podstawowym związkiem energetycznym dla większości organizmów.

INSULINA – hormon w naszym organizmie, który odpowiada za obniżenie poziomu cukru we krwi. U zdrowego człowieka produkują ją komórki beta trzustki, natomiast chorzy na cukrzycę muszą sobie ją podawać w postaci zastrzyków, ponieważ doszło u nich do zatrzymania pracy tychże komórek. Ze względu na pochodzenie insulinę można podzielić na dwa rodzaje: **zwierzęcą** (wołową i wieprzową) oraz **ludzką** (półsyntetyczną, produkowaną z wykorzystaniem inżynierii genetycznej). W Polsce leczy się diabetyków insuliną ludzką, którą można kupić w aptece na receptę.

