

12

## DIETA W CUKRZYCY

**Zasady diety:**

Zasadą diety jest wyłącznie szybko przyswajalnych węglowodanów jak: cukier i przetwory na cukrze, miody, dżemy, marmolady, syropy, pełnowartościowe białko dostarczamy organizmowi spożywając chude gatunki mięsa, jaj, twarogu, mleka.

Należy dbać o jak największe urozmaicenie jadłospisu aby pożywienie nie było jednostajne. W diecie należy ograniczyć tłuszcz oraz wyłączyć ciężkostrawne potrawy jak: tłuste gatunki mięsa, ryb w postaci smażonej, pieczonej, tłuste wędliny, potrawy z suchych nasion roślin strączkowych, fasola, groch, potrawy smażone w dużej ilości tłuszczu: racuchy, bliny, pączki, frytki.

Dla zaspokojenia głodu należy spożywać w dowolnej ilości warzywa niskowęglanowe jak: sałata, pomidory, jabłka, ogórki, kalarepa.

Potrawy sporządzić techniką gotowania w wodzie i parze duszenia bez tłuszczu.

Dozwolony tłuszcz należy dodawać w postaci surowej do gotowanej potrawy.

Zupy i sosy podprawić zawiesiną z mleka i mąki.

**NIE WOLNO SPOŻYWC:**

- słodkich dań i deserów,
- mięs tłustych smażonych, pieczonych,
- konserw, marynat,
- tłuszczu zwierzęcych, smalcu, słoniny, boczku,
- używek, kawy prawdziwej, alkoholu, czekolady,
- ostrych przypraw, pieprzu, octu, musztardy, papryki.

## DIETA CUKRZYCOWA

Nazwisko i imię .....

Kalorie .....

Białko .....

Tłuszcz .....

Węglowodany .....



Tab. 1. Wymienniki węglowodanowe (Włodarek 2005)  
1 wymiennik węglowodanowy (WW) dostarcza 10 g przyswajalnych węglowodanów

Nazwa produktu	Ilość produktów równoważna 1 WW [g]	Miary domowe	Przybliżona energetyczność [kcal]	Nazwa produktu	Ilość produktów równoważna 1 WW [g]	Miary domowe	Przybliżona energetyczność [kcal]
PRODUKTY ZBOŻOWE							
Kajzerka	20	1/2 średniej	52	Bulka wrocławska	20	1 średnia kromka	59
Bulka grahamka	20	1/3 średniej	52	Chleb pszenny	20	1 cienka kromka	50
Chleb graham	25	1 średnia kromka	56	Chleb pszenno-żytni	25	1 cienka kromka	51
Chleb żytni jasny	20	1 cienka kromka	48	Chleb żytni razowy	20	1 cienka kromka	45
Pumpernikiel	20	1 cienka kromka	50	Chleb tostowy	20	1 cienka kromka	61
Chleb tostowy graham	20	1 cienka kromka	55	Chleb chrupki	15	1,5 kromki	56
Bulka tarta	15	1,5 łyżki	52	Sucharki bezcukrowe	15	1,5 sztuki	56
Maca	12	1 kromka	48	Herbatniki	15	2 sztuki	66
Buleczka drożdżowa z jabłkiem	20	1/5 dużej buleczki	55	Krakersy	15	3 sztuki	72
Paluszki	15	10-15 sztuk	58	Płatki kukurydziane	15	3 łyżki	54
Kasza jęczmienna, gryczana, manna, ryż, suche	15	1 płaska łyżka stołowa	51	Kasza gryczana, ryż po ugotowaniu	50	2-3 łyżki stołowe (1/3 szkl.)	51
Chrupki kukurydziane bez cukru	15	20 sztuk	53	Płatki owsiane, jęczmienne, pszenne	15	1,5 łyżki	54
Müsli z suszonymi owocami	15	2 łyżki	49	Müsli z rodzynkami i orzechami	20	2,5 łyżki	75
Mąka pszenna	15	1,5 płaskiej łyżki	51	Makaron przed ugotowaniem	15	2 płaskie łyżki (1/3 szkl.)	56
Mąka ziemniaczana	12	1 łyżka	41	Makaron ugotowany	40-50	2,5 płaskiej łyżki (1/3 szkl.)	56
OWOCE							
Agrest	120	1,5 szklanki	49	Ananas bez skórki	80	2 plastry	43
Arbuz bez skórki	120	1 mały plaster	43	Banan ze skórką	70	1/2 średniego	42
Banan bez skórki	50	1/2 małego	48	Brzoskwinia	100	1 średnia	46
Jagody	100	2/3 szklanki	45	Czeresnie	80	ok. 16 sztuk (1/2 dużej szkl.)	49
Grejpfrut ze skórką	200	1 mały	46	Grejpfrut bez skórki	130	1/2 średniego	47
Gruszka ze skórką	110	1 mała	45	Gruszka bez skórki	80	1/2 średniej	43
Jabłko ze skórką	140	1 średnie	48	Jabłko bez skórki	100	1 małe	48
Jabłka suszone	20	6 plasterków	48	Kiwi	90	1 średnie	48
Maliny	200	1,5 szklanka	58	Mandarynki ze skórką	140	2 małe	45
Mandarynki bez skórki	110	1 średnia	46	Melon bez skórki i pestek	140	1 średni plaster	50
Morele	100	2 średnie	47	Morele suszone	15	3 średnie	43
Pomarańcza ze skórką	160	1 średnia	51	Pomarańcze bez skórki	110	1 mała	48
Porzeczki	160	1 szklanka	50	Poziołki	170	1 szklanka	56
Rodzynki	15	1 łyżka	42	Śliwki	100	5 średnich	45
Śliwki suszone	15	4 sztuki	47	Truskawki	200	20 średnich	56
Winogrona	60	10 średnich	41	Wiśnie	100	25 sztuk	47
WARZYWA							
Bób	120	1 duża szklanka	79	Buraki	140	1 średni	53
Fasola biała sucha	20	8-12 sztuk	58	Groch suchy	20	1,5 łyżki	58
Groszek zielony	100	1/2 szklanki	75	Groszek zielony konserwowy (bez zalewy)	100	1/2 szklanki	63
Kukurydza	100	1/2 kolby	64	Kukurydza – ziarna	50	3 łyżki	55
Kukurydza konserwowa bez zalewy	50	3,5 łyżki	51	Marchewka z groszkiem, mrożona	170	1,5 szklanki	66
Pietruszka korzeń	200	2 sztuki	76	Soczewica czerwona	20	1,5 łyżki	65
Soja suche nasiona	60	4 łyżki	229	Ziemniaki	60	1 mały obrany	46
Sos Ketchup	50	2 łyżki	47				
PRODUKTY MLECZNE							
Mleko 2% tłuszczu	200	1 szklanka	102	Mleko 0,5% tłuszczu	200	1 szklanka	78
Kefir	200	1 szklanka	102	Jogurt naturalny 2% tł.	170	2/3 dużej szklanki	102
Jogurt naturalny 0% tłuszczu	150	3/5 dużej szklanki	72	Jogurt truskawkowy 1,5% tł.	130	1/2 dużej szklanki	78
Maślanka	200	1 szklanka	74	Serwatka	200	1 szklanka	50
Mleko w proszku, półtłuste	22	3 łyżeczki	91				
SŁODYCZE*							
Cukier	10	2 płaskie łyżeczki	40	Miód naturalny	15	1 łyżeczka	48
Czekolada twarda, gorzka	20	1/5 tabliczki o wadze 100 g	111	Dżem niskosłodzony	25	3 łyżeczki	39
Krówki	15	1 sztuka	63	Karmelki	10	2 sztuki	40
Ciasto drożdżowe	20	Cienki plaster	58	Placek z kruszonką	20	Mały kawalek	72
Sernik	25	3 łyżki	81	Piernik z bakaliami	20	0,5 cienkiego plastra	68
Pierniki alpejskie	15	1,5 sztuki	55	Szarlotka	20	1/2 sztuki	58
SOKI I NAPOJE**							
Sok pomarańczowy, jabłkowy, grejpfrutowy, marchwiowy,	100	1/2 szklanki	43	Sok z czarnej porzeczki	80	1/3 dużej szklanki	42
Sok wielowarzynowy	200	1 szklanka	50	Sok pomidorowy	400	2 szklanki	58
Napoje słodzone typu cola	100	1/2 szklanki	42				

\* spożywanie tych produktów jest niewskazane dla chorych na cukrzycę i powinno być uzgodnieniu z lekarzem i dietetykiem

\*\* soki owocowe i napoje słodzone nie są polecane dla chorych na cukrzycę i mogą być spożywane jedynie w niewielkich ilościach, w ramach przyswajalnego



## Dieta ubogoenergetyczna 1800 kcal

### Struktura składników pokarmowych

Białko	90.0g - 20% zapotrzebowania energetycznego
Tłuszcz	50.0g - 25% zapotrzebowania energetycznego
Węglowodany	250.0g - 55% zapotrzebowania energetycznego

### Dzienna racja pokarmowa opracowana na podstawie wymienników

Grupa	Nazwa wymiennika	Ilość	Kcal	Białko (wg)	Tłuszcz (wg)	Węglowodany (wg)
1	owocowy	3.0	150	-	-	36.0
2	warzywny	4.5	225	9.0	-	45.0
3	mączny	6.0	696	24.0	-	150.0
4	mięсно - nabiałowy	2.0	268	40.0	12.0	-
5	mleczny	4.0	200	16.0	8.0	16.0
6	tłuszczowy	8.0	288	-	32.0	-
		<b>OGÓŁEM:</b>	<b>1827</b>	<b>89.0</b>	<b>52.0</b>	<b>247.0</b>

### Rozkład dziennej racji na poszczególne posiłki

Posiłki	Wymienniki						% energii	kcal
	owoc.	warz.	mącz.	m - nab.	mlecz.	tłuszcz		
I śniadanie	-	1.0	2.0	0.5	0.5	2.0	25	446
II śniadanie	1.0	-	0.5	0.5	-	1.0	10	211
Obiad	0.5	2.5	2.0	0.5	0.5	4.0	35	618
Podwieczorek	1.5	-	0.5	-	1.0	-	10	183
Kolacja	-	1.0	1.0	0.5	2.0	1.0	20	369
<b>OGÓŁEM:</b>	<b>3.0</b>	<b>4.5</b>	<b>6.0</b>	<b>2.0</b>	<b>4.0</b>	<b>8.0</b>	<b>100</b>	<b>1827</b>



# Przykładowy całodzienny jadłospis

dla diety ubogoenergetycznej 1800 kcal

Posiłek	Godz.	Wymiennik	szt.	Produkt podstawowy	il. wg.	Jadłospis
I śniadanie Kcal – 446 B – 22g T – 12g W – 62g	7.00	warzywny mączny mięsno - nabiałowy mleczny tłuszczowy	1 2 0,5 0,5 2	marchew chleb razowy wędlina chuda mleko masło roślinne	100 100 50 50 10	kawa z mlekiem pieczywo razowe z masłem wędlina chuda sałatka z marchwi
II śniadanie Kcal – 211 B – 12g T – 7g 5W – 24,5g	10.00	owocowy mączny mięsno – nabiałowy tłuszczowy	1 0,5 0,5 1	herbata ziołowa chleb Graham jajo masło roślinne jabłko	1 25 50 5 100	herbata ziołowa chleb Graham z masłem jajko faszerowane rzodkiewką sałatka z ogórka kiszzonego jabłko
Obiad Kcal – 618 B – 25g T – 20g W – 83g	13.00	owocowy warzywny mączny mięsno – nabiałowy mleczny tłuszczowy	0,5 2,5 2 0,5 0,5 4	włoszczyzna jabłko kapusta czerwona ziemniaki chrupki kukurydż. ryba – filet mleko olej masło roślinne pomidory	100 50 150 225 15 50 50 8 10 100	zupa pomidorowa czysta w filiżance z chrupkami, ryba duszona w jarzynach z 1 łyżeczką oleju, sałatka z kapusty czerwonej i ogórka kiszzonego z olejem, ziemniaki z wody z zieleniną, kompot z jabłek bez cukru
Podwieczorek Kcal – 183 B – 6g T – 2g W – 34,5g	16.00	owocowy mączny mleczny	1,5 0,5 1	truskawki chleb chrupki ser twarogowy	225 15 20	truskawki z serem twarog. chleb chrupki herbata ziołowa bez cukru
Kolacja Kcal – 369 B – 24g T – 11g W – 43g	19.00	warzywny mączny mięsno – nabiałowy mleczny tłuszczowy	1 1 0,5 2 1	włoszczyzna buraki chleb Graham kurczak żelatyna mleko masło	30 70 50 50 4 200 5	kurczak w galarecie z jarzynami, pieczywo razowe z masłem, sałatka z buraczków z kminkiem, kawa zbożowa z mlekiem bez cukru

Oznaczenie: B – białko: T – tłuszcze: W - węglowodany

## ZAMIENNIKI POKARMOWE

### Produkty zbożowe (52g węgl.)

100g chleba można zastąpić  
100g bułki  
100g chleba grahama  
70g mąki  
70g kaszy jęczmiennej  
70g makaronu  
70g grysku  
70g ryżu

### 30g pieczywa można zast. (15g węgl.)

20g mąki pszennej  
20g mąki ziemniaczanej  
20g kaszy  
20g makaronu  
70g ziemniaków

### 30g kaszy m. zastąpić 20g węgl.

40g bułki  
30g mąki pszennej  
30g makaronu  
100g ziemniaków

### Mleko i produkty mleczne

#### 100g mleka można zastąpić

100g kefiru  
20g twarogu

### 50g sera m. zastąpić

50g cielęciny – 5g masła  
30g szynki – 5g masła

### Jaja

#### 1 jajo m. zastąpić

25g polędwicy – 5g masła  
30g cielęciny

### Mięso

100g mięsa m. zastąpić  
100g wołowiny  
100g kury  
100g wątroby cielęcej

### Tłuszcze

60g masła m. zastąpić  
40g śmietany  
10g margaryny  
8g oleju

### Ziemniaki

100g ziemniaków m. zastąpić (20g węgl.)  
40g bułki  
30g kaszy  
30g mąki

### Warzywa wyżej węglow. 7 – 12g węglow.

100g brukwi  
100g brukseli  
100g buraków  
100g cebuli  
100g dyni  
100g fasolki  
100g marchwi  
100g pietruszki  
100g porów  
100g selera  
100g włoszczyzny

### Warzywa niżej węglow. do 7g węglow.

100g botwiny  
100g grzybów świeżych  
100g kabaczki  
100g kalafiora  
100g ogórka świeżego  
100g kapusty białej  
100g kapusty czerwonej  
100g kapusty kiszzonej  
100g ogórka świeżego  
100g ogórek kiszony  
100g pomidorów  
100g rabarbaru  
100g rzepy  
100g rzodkiewki  
100g sałaty  
100g szczawiu  
100g szparagi  
100g szpinaku  
Można spożywać w dowolnej ilości

### Owoce 12 – 13g węglowodanów

100g jabłek można zastąpić  
80g sliwek  
80g winogron  
100g gruszek  
100g czereśni  
100g porzeczek  
100g borówek  
100g żurawin  
120g brzoskwiń, moreli  
150g truskawek  
200g cytryn, pomarańcz  
20g suszonych jabłek, sliwek, moreli



# MIARY GOSPODARCZE

50g chleba	1 kromka grubości 1 cm
35g bułka	1 mała
10g mąki	1 łyżeczka z czubkiem
250g mleka	1 duża szklanka
50g twarogu	1 - 2 łyżki stołowe
50g jajko	1 sztuka
100g mięso	kawałek o dł. 10cm i szer. 8cm, grubości 1 cm
10g masło	2 łyżeczki
20g śmietana	1 łyżka stołowa
10g margaryna	2 łyżeczki
4g olej	1 łyżeczka
50g ziemniaki	1 łyżka z czubkiem
50g pomidory	1 średniej wielkości
50g marchew	1 sztuka małej
100g jabłka	1 sztuka
5g cukier	1 łyżeczka

50g gotowych, rozdrobnionych warzyw - 1 łyżka stołowa

**Opracowała:** Dietetyczka dyplomowana Urszula Hajdyla – tel.kontaktowy - 0-33 8723224

Na podstawie: "Dietetyka - żywienie zdrowego i chorego człowieka" - H.Ciborowska  
A.Rudnicka

Włodarek D - "Dietetyka" Format AB Warszawa 2005