

.....
pieczętka Oddziału

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych
węglowodanów w cukrzycy typu 2**

Cel diety:

1. Osiągnięcie i utrzymanie należytej masy ciała
2. Utrzymanie stężenia glukozy we krwi w optymalnym zakresie (lekarz ustala zakres glikemii)
3. Osiągnięcie prawidłowych wartości lipidów (cholesterol, trójglicerydy)
4. Optymalizacja ciśnienia tętniczego (lekarz ustala wartość ciśnienia optymalnego dla Ciebie)
5. Właściwe odżywianie stanowi podstawę leczenia .Dieta powinna zawierać wszystkie składniki pokarmowe ,węglowodany, 40-50%, białko 15-20 % tłuszcze 30-35% , oraz witaminy ,składniki mineralne ,błonnik .Wybieraj produkty o niskim indeksie glikemicznym, z dużą zawartością błonnika.

Pieczywo i produkty zbożowe	Jedz rzadziej	Unikaj
chleb wieloziarnisty , żytni, graham , razowy, chrupki, kasze gruboziarniste , gryczana, jęczmienna, płatki zbożowe i owsiane ,otręby ,ryż brązowy ,makaron z pełnego ziarna	pieczywo z mąki pszennej ,chrupkie pszenne i kukurydziane i manny, płatki pszenne ryżowe, ryż biały, makaron z mąki pszennej	pieczywa zawierającego miód, słód jęczmienny, ciast; francuskie, ucieranych drożdżowych ciepłego pieczywa bulki pszenne , rozgotowane makarony ryż

Dodatki pieczywa: wędliny chude, drobiowe, wieprzowe, polędwica, filet drobiowy , mięso pieczone w rękawie lub gotowane, pasty z mięsa gotowanego jajka (2szt tygodniowo) ser twarogowy ,chudy lub półtłusty , pasty z sera i warzyw ryby	tłuste sery ,sery żółte, topione, pasztety, konserwy rybne, parowki, kabanos, galaretki drobiowe.	tłuste wędliny , salceson ,mielonka, boczek, konserwy wieprzowe, miód, dżemy, parowki, kaszanki
Tłuszcz: margaryny miękkie , lub w małej ilości masło, olej: słonecznikowy, kukurydziany ,oliwa z oliwek ,rzepakowy -stosuj do smażenia i na surowo		
Mięso ,ryby, drób : filet z indyka, kurczaka, nóżki bez skóry cielęcina, królik , ryby morskie ,słodkowodne	mięso wieprzowe, schab, ,wołowinę	tłuste wieprzowina. karczek, golonka, podroby
Zupy: na wywarach warzywnych lub bulionach odtłuszczonych, podprawiane zawiesiną z jogurtu ,lub kefiru . Dodatki do zup : makaron, ziemniaki-gotuj osobno		śmietany, zasmażek ,zawiesiny z śmietany i mąki

[illegible]

Dobre rady;

1. Jedz 5 posiłków dziennie –staraj się je spożywać w stałych porach

2. Pamiętaj o wysiłku fizycznym –wpływa na obniżenie cukru we krwi

3. Potrawy sporządzaj metoda:

- gotowania w wodzie
- gotowanie na parze
- duszenie z małą ilością tłuszczu
- pieczenia bez tłuszczu w rękawie lub w folii do grillowania

4. Wypijaj dziennie do 2 litrów płynów

5 Zaleca się picie napojów bez cukru

6 .Unikaj:

- smażenia w panierce .Ich spożycie podnosi cukier do 5 godzin po posiłku.
- słodycze dla diabetyków .Pamiętaj że nie można bezkarnie w nieograniczonej ilości .Są bardzo kaloryczne –zawierają dużo tłuszczu. Słodycze słodzone fruktozą mają wpływ na wzrost cukru we krwi.
- Jeśli często zdarza się ,ze po posiłku masz zbyt wysoki cukier we krwi, należy się zastanowić możesz zrobić ,aby tego uniknąć. Np. jeżeli po zjedzeniu banana masz wyższy cukier to zamiast go zjedz inny owoc
- Korektę w jadłospisie .Przy wysokich wartościach glukozy po posiłku należy przenieść węglowodany na inny posiłek np. w jadłospisie na śniadanie masz zalecone zjeść trzy kromki pieczywa,- zjedz dwie ,a jedną przenieść na II śniadanie lub inny posiłek.
- W razie głodu gdy nie możesz doczekać się następnego posiłku możesz zjeść warzywa nisko węglowodanowe takie jak: pomidor, ogórek kiszony, zielony, sałata

**Przykład diety z ograniczenie łatwo przyswajalnych węglowodanów
w cukrzycy typu 2 - 1500kcal**

Posiłek	Nazwa potraw	Składniki	Ilość	Miara gospodarcza
I śniadanie	kanapki z serem białym i szczypiorkiem herbata b/c	pieczywo pszenne masło ser biały szczypiorek	100g 7g 100g	4 kromki 1,5 łyżeczki 4 plastry 2 łyżki 427kcal
II śniadanie	jogurt owocowy bez cukru	jogurt owocowy bez cukru	200g	1 opakowanie
Obiad	Żurek z ziemniakami papryka z mięsem surówka z pora i jabłka kompot b/cukru	włoszczyzna mięso ziemniaki papryka z mięsem por jabłko	50g 130g 150g 100g 100g	1 mały kawałek 2 średnie 2 małe sztuki ½ średniego 1 średnie 423kcal
Podwieczor--ek	kiwi	kiwi	200g	3 sztuki 98kcal
Kolacja	pieczywo z masłem sałatka z tuńczyka herbata bez cukru	pieczywo pszenne masło tuńczyk kukurydza papryka	75g 3g 150g 50g 100g	3 kromki ½ łyżeczki 5łyżek 4łyżki 1 sztuka 398kcal

Opracowała: Diet. Dypl. H.Wągiel

Na podstawie literatury, „Dietetyka Żywnienie Zdrowego i Choerego Człowieka ”J.Tatoń