

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW I NASYCONYCH KWASÓW TŁUSZCZOWYCH

Powyższa dieta ma zastosowanie w chorobach cukrzycy w przypadkach upośledzonej tolerancji glukozy. Może mieć zastosowanie także w różnych przypadkach chorobowych, zależnie od wskazań lekarza. Ma na celu uzyskanie i utrzymanie optymalnych wartości parametrów gospodarki węglowodanowej, lipidowej i ciśnienia tętniczego oraz zapobieganie późnym powikłaniom cukrzycy lub ich spowolnieniu. Dieta osób chorych na cukrzycę powinna uwzględniać zasady prawidłowego żywienia, które obowiązują zarówno osoby zdrowe, jak i chore.

Bardzo ważne jest regularne przyjmowanie posiłków 5 razy dziennie (przy cukrzycy typu 1 w zależności od poziomów glikemii ich ilość może być większa). W cukrzycy regularne posiłki pomagają uniknąć nagłych spadków poziomu cukru we krwi, czyli hipoglikemii, dostarczają energii oraz niezbędnych składników odżywczych i pomagają w utrzymaniu prawidłowej masy ciała.

Dieta cukrzycowa powinna być smaczna i urozmaicona, należy tylko przestrzegać kilku zasad

- Zwiększyć ilość ryb w diecie, ponieważ stanowią naturalne źródło korzystnych dla zdrowia kwasów Omega-3, (min. zwiększają wrażliwość tkanek na insulinę).
- Dieta powinna być bogata w błonnik pokarmowy, który obniża wchłanianie glukozy do krwi, (gruboziarniste kasze, warzywa, owoce, pełnoziarniste pieczywo, rośliny strączkowe,) Do każdego posiłku powinno się spożywać warzywa i owoce, najlepiej na surowo. Jeśli muszą być gotowane to najlepiej w małej ilości wody i przez krótki czas. Aby zwiększyć przyswajalność witamin rozpuszczalnych w tłuszczu do gotowanych warzyw należy dodać niewielką ilość oliwy lub oleju rzepakowego.
- Zalecane są głównie produkty o niskim indeksie glikemicznym (< 50). Zawierają więcej błonnika, dlatego dają większe uczucie sytości, minimalizują wydzielanie insuliny po posiłku, przez co opóźniają wystąpienie uczucia głodu. Indeks glikemiczny (IG)-klasyfikuje produkty żywnościowe na podstawie ich wpływu na stężenie glukozy we krwi.
- Produkty węglowodanowe przeznaczone do gotowania (np.: kasze, ryż, makaron, płatki zbożowe) mają wyższy indeks glikemiczny (IG), gdy są rozgotowane. Z makaronów szczególnie są polecane razowe, natomiast makarony białe mają niższy IG, gdy są gotowane na półtwardo („al dente”).

- Ponieważ wędliny zawierają dużo soli, zamiennie do pieczywa zaleca się plasterki gotowanego lub pieczonego mięsa. Sól częściowo można zastąpić przyprawami ziołowymi.
- Alkohol oraz słodycze należy wykluczyć z diety, gdyż powodują wzrost stężenia glukozy, triglicerydów i cholesterolu oraz hiperlipidemię (nadmiar lipidów we krwi).
- Nie jest wskazane wprowadzanie do diety specjalnych produktów spożywczych tzw. „produktów dla diabetyków”.
- Preferowane techniki przyrządzania potraw z mięsa, drobiu i ryb to gotowanie w wodzie, na parze, pieczenie w folii aluminiowej, rękawie foliowym, pergaminie, naczyniu żaroodpornym lub duszenie.

Oprócz prawidłowej diety i farmakoterapii w leczeniu cukrzycy bardzo istotną rolę odgrywa wysiłek fizyczny, którego działanie na organizm jest wielokierunkowe. Wysiłek fizyczny zwiększa zużycie cukru przez komórki mięśniowe, a to prowadzi do obniżenia poziomu cukru we krwi. Aktywność fizyczna pozwala pozbyć się nadwagi i zmniejszyć otyłość, które są uważane za jedne z głównych przyczyn cukrzycy typu 2.

Zasady podejmowania wysiłku fizycznego

- Początkowo aktywność fizyczna powinna być umiarkowana i dostosowana do stanu zdrowia.
- W celu uzyskania optymalnego efektu wysiłek fizyczny powinien być regularny, podejmowany co najmniej co 2-3 dni, jednak najlepiej codziennie.
- Rozpoczynając intensywną aktywność fizyczną, należy wykonywać trwające 5-10 minut ćwiczenia wstępne, a na zakończenie ćwiczenia uspokajające.
- Należy zwracać uwagę na prawidłowe nawodnienie organizmu w warunkach wysokiej temperatury otoczenia.
- Odpowiednią formą wysiłku u osób z cukrzycą, przy współwystępowaniu nadwagi/otyłości, w każdym wieku jest "nordic walking".

Wybór produktów spożywczych w profilaktyce i leczeniu cukrzycy

Produkty spożywcze	Zalecane	Ograniczane	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	pieczywo razowe, chleb chrupki, płatki owsiane, musli (bez dodatku cukru), kasze gruboziarniste: gryczana, jęczmienna, pęczak, jagłana, ryż brązowy, makaron	ryż biały, płatki kukurydziane	rogaliki francuskie, pieczywo białe, słone paluszki, krakersy
Warzywa	warzywa świeże i mrożone, soki warzywne	ziemniaki	frytki, warzywa konserwowane, chipsy



Owoce	owoce świeże i mrożone, owoce konserwowe (niesłodzone)	owoce suszone, soki owocowe	Dżemy owocowe wysokosłodzone, owoce kandyzowane i w syropie
Nabiał	mleko 1,5% tłuszczu, ser biały chudy lub półtłusty, jogurt, kefir chudy, maślanka, serwatka, jajka - najlepiej gotowane na miękko	sery: brie, camembert, mozzarella, feta, sery żółte o obniżonej zawartości tłuszczu	tłuste mleko, mleko skondensowane, zabielać do kawy, śmietana, sery pełnotłuste, jogurt pełnotłusty, kremowy
Ryby i owoce morza	ryby z rusztu, grilla, pieczone, gotowane, w galarecie	ryby smażone na oleju rzepakowym lub oliwie z oliwek	ryby smażone na innych tłuszczach niż wymienione
Mięso	indyki i kurczaki (bez skóry), cielęcina, bardzo chuda wołowina i jagnięcina, króliki, dziczyzna	wędliny typu polędwica i szynka (bez tłuszczu), wędliny drobiowe, wieprzowe, wołowe, bardzo chuda wieprzowina (np. schab środkowy lub polędwiczki)	mięso z widocznym tłuszczem, gotowe mięso mielone, kaczki, gęsi, kiełbasy, salami, pasztety, podroby
Nasiona roślin strączkowych	fasola, groch, soja, soczewica	–	–
Tłuszcze	olej rzepakowy, olej lniany, oliwa z oliwek	Oleje zawierające kwasy wielonienasycone, np. słonecznikowy, kukurydziany, sojowy, z pestek winogron, sojowy, z pestek winogron, krokoszowy, margaryny miękkie	Masło w dużych ilościach, smalec, słonina, łój, tłuszcz spod pieczeni, margaryny twarde, olej palmowy i kokosowy
Zupy	zupy warzywne, chude wywary mięsne		zupy zaprawiane śmietaną i innymi tłuszczami
Desery	wszystkie orzechy i migdały (niesolone), sałatki owocowe (bez dodatku cukru), galaretki, kisiele, budynie na mleku chudym (bez dodatku cukru)		lody, kremy, torty, wyroby cukiernicze (np. ciastka, paszteciki), czekolada, batony czekoladowe, cukierki, sosy na śmietanie lub maśle, wiórki kokosowe, orzechy solone
Napoje	kawa filtrowana lub instant, zbożowa, herbata czarna, herbatki owocowe i ziołowe, woda, napoje bez cukru, bezalkoholowe	alkohol, kakao, niskotłuszczowe napoje czekoladowe niesłodzone	Kawa ze śmietanką, napoje słodzone
Sosy i przyprawy	pieprz, musztarda, chrzan, przyprawy korzenne, zioła, koncentrat pomidorowy		majonez, sosy i kremy sałatkowe, sosy do mięsa i ryb zawierające tłuszcz, sól dodana

Literatura:

*Zalecenia kliniczne dotyczące postępowania u chorych na cukrzycę, 2017" Polskie
Towarzystwo Diabetologiczne*

M. Jarosz. Praktyczny podręcznik dietetyki. Instytut Żywności i Żywienia. Warszawa 2011