



## ZALECENIA ŻYWIENIOWE W CUKRZYCY

1. Należy spożywać 4-5 posiłków w ciągu dnia, niewielkich objętościowo.
2. Przerwy między posiłkami powinny wynosić około 3 godzin.
3. Ostatni posiłek należy zjadać około 2- 3 godziny przed snem.
4. Każdy posiłek powinien być pełnowartościowym daniem, to znaczy zawierać źródło węglowodanów, tłuszczów i białek.

Osoby borykające się z problemem cukrzycy, powinny **unikać produktów cechujących się wysokim indeksem glikemicznym** oraz **preferować produkty o niskim indeksem glikemicznym**

5. **Indeks glikemiczny (IG):** wartość wskazująca na wzrost stężenia glukozy we krwi w ciągu 2 godzin po spożyciu posiłku zawierającego 50g węglowodanów, w porównaniu ze wzrostem stężenia glukozy wywołanym spożyciem 50g czystej glukozy. Im wyższa wartość IG danego produktu, tym większy jego wpływ na wzrost i wahania stężenia glukozy we krwi.

**Niski IG: <55**

**Średni IG: 55-70**

**Wysoki IG: >70**

6. Należy dbać o urozmaicenie posiłków- warto włączyć artykuły należące do grup produktów spożywczych:

Grupy produktów spożywczych	Zalecane produkty	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	chleb graham, chleb pełnoziarnisty pieczywo razowe kasza jęczmienna, gryczana ryż brązowy, makarony pełnoziarniste lub z pszenicy durum, otręby owsiane, płatki owsiane, płatki żytnie	chleb pszenny, bułeczki, rogalce, bagietki francuskie, tostowe, ryż biały, grzanki, lane ciasto, makaron jajeczny, naleśniki, pączki, drożdżówki, wafle, kupne muesli, płatki śniadaniowe typu muszelki, kuleczki
Warzywa i owoce	Awokado, fasola, szparagi, papryka, marchew, bakłażany, cukinia, seler, ogórek, por, cebula, sałata, pomidor, czosnek, cykorja Maliny, porzeczki, morele, jabłko, pomarańcza	groch, fasola, zielony groszek konserwowy, kukurydza; winogrona, banany, czereśnie, śliwki, gruszki, mango, owoce w syropach, kompoty, owoce suszone
Mleko i produkty mleczne	chude mleka (do 2% tłuszczu), twarogi, kefiry, koktajle mleczne, maślanka, serek wiejski	Sery żółte pełnotłuste, śmietana, serki topione
Mięso, drób, wędliny, ryby, jaja	Mięsa chude: cielęcina, młoda wołowina, jagnięcina, królik; polędwica wieprzowa Drób: kureczak, indyk;	Wieprzowina, parówki, tłuste wędliny, pasztety kupne,



**Ortopedyczno - Rehabilitacyjny Szpital Kliniczny  
im. Wiktora Degi Uniwersytetu Medycznego  
im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu**

ul. 28 Czerwca 1956r. 135/147, 61-545 Poznań  
tel. 61 83 10 331/132; fax 61 83 34 421  
[orsk@orsk.pl](mailto:orsk@orsk.pl) [www.orsk.pl](http://www.orsk.pl)

Grupy produktów spożywczych	Zalecane produkty	Produkty przeciwwskazane
	Chude ryby: dorsz, lin, mintaj, sandacz, szczupak, okoń, błękitka, flądra, morszczuk, płastuga, płoć, pstrąg strumienny, halibut biały	
Tłuszcze	W niewielkich ilościach oliwa z oliwek oraz olej rzepakowy, miękkie margaryny	Słonina, smalec
Cukier i słodycze	Kisiele, budynie, galaretki własnego wyrobu, owoce pieczone, serniki na zimno, koktajle mleczno-owocowe	Wyroby cukiernicze kupne, cukierki, żelki, budynie, kisiele typu instant

7. Zaleca się wypijanie 1,5 litra płynów dziennie

- Zalecane: woda niegazowana mineralna, herbata czarna, zielona, czerwona, owocowa bez cukru, kawa zbożowa bez cukru

8. Należy ograniczyć sól kuchenną do 1 płaskiej łyżeczki w ciągu dnia oraz produkty zawierające dużą ilość soli :

- słone paluszki, chipsy, chrupki, krakersy, wędzone mięso, wędliny, produkty marynowane, kiszzone, konserwy, potrawy typu "Fast food", hamburgery, zapiekanki, pizza

9. Zaleca się ograniczenie spożycia tłuszczu

- Oprócz tłuszczu widocznego: masło, smalec, margaryna, oleje roślinne, słonina, należy zwrócić uwagę na tłuszcz niewidoczny, który znajduje się naturalnie w mięsach, przetworach, rybach, wędlinach, mleku i jego przetworach oraz jajkach.
- Wybierać chude gatunki mięs i ryb oraz chude mleka i przetwory mleczne (kefir, maślanka, jogurt naturalny)
- Unikać żółtych serów, serów topionych, pleśniowych, wędzonych oraz pełnotłustego mleka i jogurtów owocowych (owocowe jogurty obfitują w cukier)
- Tłuszcz w postaci oleju najlepiej dodać w ograniczonych ilościach do gotowych potraw.
- Ograniczyć tłuste mięsa i wędliny, a także kiełbasy, pasztety i podroby.

10. Źródłem węglowodanów w diecie powinny być:

- pieczywo pełnoziarniste- bez dodatku karmelu lub miodu
- kasza gryczana, jęczmienna, owsiana, otręby,
- brązowe makarony i ryże,
- ziemniaki w ograniczonych ilościach
- Makarony oraz ziemniaki gotować al dente (na półtwardo)

11. Ograniczyć do minimum cukry proste:

- miód, dżemy, cukier biały i brązowy, słodycze, ciastka, desery, kompoty, soki owocowe, pieczywo cukiernicze



**Ortopedyczno - Rehabilitacyjny Szpital Kliniczny  
im. Wiktora Degi Uniwersytetu Medycznego  
im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu**

ul. 28 Czerwca 1956r. 135/147, 61-545 Poznań  
tel. 61 83 10 331/132; fax 61 83 34 421  
[orsk@orsk.pl](mailto:orsk@orsk.pl) [www.orsk.pl](http://www.orsk.pl)

---

12. Spożywać minimum 3 razy dziennie warzywa

- Warzywa spożywać głównie surowe oraz w postaci surówek.
- Warzywa gotować al dente- im dłużej trwa gotowanie, tym wyższy indeks glikemiczny
- Kupne surówki zawierają duże ilości cukru, soli oraz są bardziej kaloryczne od tych przygotowanych samodzielnie w domu.

13. Spożywać umiarkowaną ilość owoców

- Należy zwrócić szczególną uwagę na owoce, które posiadają dużą ilość fruktozy (naturalnego cukru znajdującego się w owocach): czereśnie, winogrona, banany, śliwki, brzoskwinie, gruszki, mango, owoce suszone- należy jeść je w umiarkowanych ilościach.
- Unikać owoców z syropu (z puszek) oraz z kompotów.
- Nie zaleca się całkowitego wykluczenia owoców z diety- są cennym źródłem witamin.

14. Zalecane techniki przygotowywania posiłków:

- Gotowanie w wodzie, na parze, w szybkowarach lub naczyniach przystosowanych do gotowania bez wody
- Duszenie bez obsmażania
- Pieczenie w folii, rękawie, na ruszcie (grillu)

**Opracował Dietetyk: mgr Marta Adamek, mgr Paulina Stern  
Zatwierdził: Kierownik Sekcji Żywienia mgr inż. Katarzyna Laskowska- Nikanorow**