

**ZALECENIA ŻYWIENIOWE w CUKRZYCY**

- Indeks glikemiczny (IG)
  - < 55 niski
  - 55- 70 średni
  - > 70 wysoki

	Niski IG < 55	Średni IG 55-70	Wysoki IG > 70
<b>Owoce, bakalie</b>	agrest, awokado, borówka, brzoskwinia, czarna / czerwona porzeczka, grejpfrut, jabłko, maliny, morele, pomarańcza, truskawki, wiśnie, żurawina, orzechy włoskie, migdały	ananas (świeży), banan, mango, melon, winogrono, gruszka	ananas z puszki, arbuz, banan (bardzo dojrzały), brzoskwinia z puszki, rodzynki, suszone śliwki
<b>Warzywa, rośliny strączkowe</b>	cebula, czosnek, fasola biała, fasola czerwona, kapusta, marchew surowa, ogórek, papryka, pomidor, por, rzodkiewka, sałata, seler naciowy oraz korzeń, soczewica, soja, ciecierzycza, szpinak (świeży)	buraki, kukurydza z puszki, bób, dynia, groszek zielony świeży, ziemniaki gotowane w całości, ziemniaki gotowane w mundurkach	kabaczek, marchew gotowana, seler gotowany, puree ziemniaczane

\*Gotowanie oraz rozdrabnianie zwiększają IG

- **Regularne spożywanie posiłków** pomaga kontrolować poziom glikemii oraz masę ciała (ilość i godziny posiłków zależne od sposobu leczenia i stężenia glukozy we krwi)
- Nadwaga oraz otyłość sprzyjają rozwojowi cukrzycy, dlatego istotne jest utrzymanie prawidłowej masy ciała
- **Produkty zbożowe jako główne źródło energii**
  - Produkty zbożowe są głównym źródłem zaopatrującym organizm w węglowodany złożone, które dostarczają organizmowi niezbędnej energii. Są one również cennym źródłem białka, witamin z grupy B, składników mineralnych (magnez, żelazo, cynk) oraz błonnika
  - Węglowodany złożone zapobiegają nagłemu uwalnianiu glukozy do krwi
  - Główne źródła węglowodanów złożonych: pieczywo razowe, żytnie, pełnoziarniste, płatki owsiane, otręby, kasze gruboziarniste, surowe warzywa, itd.
- **Zalecane produkty o niskim indeksie glikemicznym (<55 IG)**
  - IG - mówi, jak szybko wzrasta stężenie glukozy we krwi po spożyciu produktu, który zawiera węglowodany. Im niższy IG tym mniejszy wzrost cukru we krwi, po spożyciu produktu
  - U osób z cukrzycą zalecane są produkty o niskim IG < 55
  - **Co wpływa na IG?**
    - ✓ Obróbka termiczna produktu i wysoka temp.
    - ✓ Stopień dojrzałości produktu (bardziej dojrzały = ↑IG)
    - ✓ Stopień rozdrobnienia produktu (bardziej rozdrobniony = ↑IG)
    - ✓ Zawartość błonnika pokarmowego (↓błonnika = ↑IG)
- **Spożywaj codziennie warzywa i owoce**
  - Najlepiej surowe (mniejszy IG)
  - Jeżeli gotujesz warzywa-gotuj je do postaci al dente
  - Dzięki dużej zawartości błonnika, dieta bogata w warzywa:
    - ✓ reguluje pracę przewodu pokarmowego
    - ✓ spowalnia wchłanianie węglowodanów
    - ✓ sprzyja osiągnięciu niższych wartości HbA1C
    - ✓ pomaga obniżyć stężenie cholesterolu
    - ✓ pomaga w stabilizacji masy ciała
  - Owoce zawierają znaczne ilości fruktozy (cukier prosty), dlatego też należy je spożywać codziennie, jednak w ograniczonych ilościach (zalecane owoce → tabela)

- **Umiarkowana podaż tłuszczów oraz produktów bogatych w cholesterol**
  - Postaraj się wyeliminować z diety: tłuste mięsa i wędliny, pasztety, kielbasy, masło, śmietanę, produkty smażone
  - Spożywaj produkty bogate w wielo- i jedno- nienasycone kwasy tłuszczowe (oleje roślinne, ryby, orzechy), unikaj kwasów tłuszczowych nasyconych oraz kwasów tłuszczowych typu trans
- Pamiętaj o **dobrym nawodnieniu organizmu** – ok. 2 litrów płynów dziennie
  - Przeciwwskazane są soki owocowe oraz kompoty
  - Do słodzenia napojów ewentualnie - stewia
- **Zalecane techniki kulinarne:**
  - Gotowanie na parze / w wodzie, pieczenie w folii / rękawie, duszenie bez dodatku tłuszczu, grillowanie (bez dodatku tłuszczu)
  - Unikaj smażenia
  - Zupy i sosy nie powinny być zagęszczane mąką, śmietaną, nie stosuj także zasmażek, zamiast tego użyj jogurt naturalny/kefir
  - Makaron, ryż i warzywa gotuj do postaci al dente (rozgotowane powodują szybszy wzrost stężenia glukozy we krwi)
  - Warzywa najlepiej w postaci surowej, bądź surówek
- **Zrezygnuj z alkoholu**
  - Pamiętaj, że spożycie alkoholu na pusty żołądek powoduje zagrożenie niedocukrzeniem
- **Pamiętaj o regularnym ruchu**
  - Regularne wykonywane ćwiczenia ruchowe pomagają zmniejszać stężenie glukozy we krwi
  - Np. spacer, nordic walking, jazda na rowerze, pływanie, aerobic itp.
  - Rodzaj sportu powinien być dostosowany do wieku, stanu zdrowia oraz sprawności fizycznej
  - Osoby prowadzące aktywny tryb życia, wykonujące pracę fizyczną lub uprawiające sport, powinny pamiętać, iż aktywność fizyczna obniża poziom glukozy we krwi
- **Co robić w sytuacji hipoglikemii?**
  - Spożyć produkt, który szybko podniesie poziom cukru
  - Np. sok owocowy, cukier, cukierek, glukoza w żelu
- **Hipoglikemia w nocy**
  - Aby zapobiec niedocukrzeniu (tylko w uzasadnionym przypadku, kiedy cukier jest niski) należy spożyć przed snem małą przekąskę zawierającą węglowodany złożone, np. kromka ciemnego pieczywa

PRODUKT	WSKAZANE	NIEWSKAZANE
<b>PIECZYWO</b>	Pieczywo razowe, żytnie, pełnoziarniste, chleb Graham	Pieczywo pszenne, maślane, francuskie, bułki mleczne; Wyroby cukiernicze
<b>INNE</b>	Ryż brązowy, dziki, kasza gryczana, makaron żytni, pełnoziarnisty, produkty z mąki żytniej, razowej, graham, płatki owsiane, otręby	Ryż biały, kasza manna, biały makaron, pierogi, knedle, produkty z mąki pszennej, płatki kukurydziane, słodkie płatki (np. czekoladowe)
<b>PRODUKTY MLECZNE</b>	Mleko 1,5-2%, naturalne: jogurt, kefir, maślanka, twarogi chude i półtłuste, serki ziarniste	Mleko 3,2%, śmietana, słodkie jogurty owocowe, sery: topione, pleśniowe, smażone
<b>MIĘSO</b>	Indyk, kurczak, cielęcina, jagnięcina, królik, młoda wołowina (w umiarkowanych ilościach), chude wędliny	Wieprzowina, baranina, kaczki, gęsi, boczek, salceson, pasztety, tłuste wędliny
<b>TŁUSZCZE</b>	Oleje: np. rzepakowy, z pestek winogron, lniany, oliwa z oliwek; Margaryna miękka	Masło, twarde margaryny, smalec, słonina
<b>OWOCE</b>	Cytrusy, jabłka, maliny, porzeczki, kiwi, agrest, owoce jagodowe - najlepiej w formie surowej, nierozdrobnione	Banan, winogrono, gruszka, arbuz, owoce kandyzowane, słodzone dżemy, soki owocowe, kompoty
<b>WARZYWA</b>	Wszystkie (najlepiej surowe lub gotowane do postaci al dente), należy pamiętać również o roślinach strączkowych	Salatki warzywne z majonezem
<b>ZIEMNIAKI</b>	Gotowane w całości, w mundurkach, pieczone bez tłuszczu	Puree, smażone, frytki, placki ziemniaczane
<b>NAPOJE</b>	Woda mineralna, herbata, kawa zbożowa	Wszystkie napoje słodzone, wody smakowe, soki/napoje owocowe, cola, alkohol
<b>SŁODYCZE</b>	Słodycze dla diabetyków	Wszystkie
<b>SUBSTANCJE SŁODZĄCE</b>	Stewia	Cukier
<b>INNE</b>		Dania typu instant, produkty typu fast food, chipsy, paluszki, krakersy