



# Cukrzyca typu 2

## Zalecenia dotyczącej diety

### Codzienna dieta

Zalecenia dietetyczne dla osób z cukrzycą typu 2, są w dużej mierze takie same, jak dla innych osób, opierające się na zdrowym i zróżnicowanym jedzeniu w rozsądnych ilościach. Nacisk nakładany jest na naturalne produkty spożywcze tj. warzywa, owoce, orzechy, ziarna, produkty pełnoziarniste, fasole, soczewica, oleje roślinne, naturalne produkty mleczne, ryby i mięso. Najlepszą z opcji do picia jest woda. Na stronie internetowej Naczelnej Izby Lekarskiej znajdują się przydatne informacje na temat diety.

Planując posiłki, pamiętaj, żeby na talerzu połowę dania zajmowały warzywa i owoce, jedną czwartą ciemne pieczywo, ziemniaki, zboża, brązowy ryż lub inne pełnoziarniste oraz jedną czwartą produkty bogate w białko, takie jak ryby, mięso, jajka lub fasola.

Jedz dużo warzyw i owoców

Jedz produkty  
wysokobiałkowe

Do picia wybieraj wodę



Wybieraj produkty pełnoziarniste

## **Jakość i ilość węglowodanów**

Żywność dostarcza nam energii poprzez węglowodany, białka i tłuszcze. Dostarcza również witamin, minerałów i innych substancji niezbędnych dla organizmu. Węglowodany wpływają bezpośrednio na poziom cukru we krwi, ponieważ w przewodzie pokarmowym rozkładają się na cukier (glukozę), która pozostaje wchłonięta do krwiobiegu, a następnie przetransportowana do wszystkich tkanek w organizmie.

Różne rodzaje węglowodanów mogą mieć różny wpływ na poziom cukru we krwi, dlatego zalecana dawka węglowodanów jest różna dla różnych osób. U większości wystarczające jest dbanie o jakość spożywanych węglowodanów. Błonnik jest przykładem pożądaných węglowodanów. Pokarmy bogate w błonnik mogą pomóc w regulacji poziomu cukru we krwi. Ponadto dobrze syci i może obniżyć poziom cholesterolu we krwi. Przykładami żywności bogatej w błonnik są fasola, soczewica, warzywa, owoce, ziarna, orzechy / migdały i produkty pełnoziarniste (np. żyto, jęczmień, mąka razowa, owies). Natomiast spożycie przetworzonej żywności zawierającej dużo cukru i innych prostych węglowodanów (takich jak mąka) powinno być ograniczone. Te pokarmy najczęściej są ubogie w błonnik, wymagają niewielkiego trawienia i szybko podnoszą poziom cukru we krwi, a także dostarczają mało składników odżywczych. Do nich można zaliczyć napoje, słodczyce, herbatniki, ciasta, przekąski i fast foody.

Jeśli dbanie o jakość węglowodanów nie jest wystarczającą metodą do osiągnięcia kontroli poziomu glukozy we krwi, pomocne może być częściowe zmniejszenie ilości węglowodanów lub duże ich ograniczenie (tj. dieta umiarkowana węglowodanowa lub o niskiej zawartości węglowodanów). Przy wybraniu diety nisko węglowodanowej ważne jest skonsultowanie się z pracownikiem służby zdrowia, ponieważ nie wszyscy mogą stosować taką dietę, np. osoby z zaburzeniami czynności nerek, kobiety w ciąży, kobiety karmiące piersią lub osoby z zaburzeniami odżywiania lub historią zaburzeń odżywiania. Ważne jest, aby dietetyk uczestniczył zarówno w leczeniu, jak i kontrolował czy dieta spełnia potrzeby wszystkich składników odżywczych.

## **Cukier i słodziki**

Większość dodatku cukru w diecie Islandczyków pochodzi z napojów gazowanych i orzeźwiających, słodczy, ciast, ciastek i lodów. Produkty te zwykle zawierają mało niezbędnych składników odżywczych i innych zdrowych substancji, ale mogą szybko podnieść poziom cukru we krwi, zwłaszcza napoje. Dlatego zaleca się stosowanie umiarkowanego spożywania słodczy, ciast, ciastek i lodów i nie pić słodkich napojów gazowanych.

Istnieje niewiele dowodów na to, że substancje słodzące, takie jak stewia, aspartam, acesulfam K, ksylitol i inne, mają wpływ na poziom cukru we krwi. Ich szkodliwość, przy zachowaniu umiaru w spożyciu nie została udowodniona. Jednak spożywanie tych substancji powinno być umiarkowane.

## Warzywa

Warzywa zawierają niezbędne składniki odżywcze, a także wysoki poziom błonnika, co zmniejsza skoki cukru we krwi. Ponadto warzywa są mało kaloryczne co pomaga w utrzymaniu wagi. Zaleca się spożywanie co najmniej 2-3 porcji (2-300 gramów) warzyw dziennie, a najlepiej żeby warzywa były częścią większości posiłków w ciągu dnia. Ziemniaki nie zaliczają się do tej zalecanej ilości warzyw, ale mogą stanowić część zróżnicowanej diety.

## Owoce

Owoce zawierają fruktozę, która, jeśli są spożywamy je w dużych ilościach, zwiększa nam poziom cukru we krwi. Owoce jednak, oprócz tego, zawierają wiele ważnych składników odżywczych. Zawartość błonnika w owocach zmniejsza skoki cukru we krwi, dlatego więc powinniśmy je spożywać codziennie. Soki owocowe i wszelkiego rodzaju koktajle (smoothie, boosty owocowe itp.) Zawierają dużo fruktozy i szybko podnoszą poziom cukru we krwi. Dlatego byłoby dobrze całkowicie je wyeliminować i jeść całe owoce. Warto również pamiętać, że suszone owoce zawierają tyle samo fruktozy co świeże owoce, dlatego ważne jest przestrzeganie porcji.

Ogólnie zaleca się spożywanie nie więcej niż jednej porcji owoców do posiłku (100-150 g) i stosowanie trzech porcji owoców (300-400 g) dziennie. Jeśli potrzebujesz zredukować węglowodany, powinieneś spożywać maksymalnie do dwóch porcji (200-300 g) owoców dziennie. Jednak w diecie nisko węglowodanowej spożycie owoców wynosi maksymalnie od połowy do jednej porcji (50-150 g) dziennie.

## Produkty zbożowe

Zaleca się wybór chleba i innych produktów pełnoziarnistych. Produkty te są zwykle oznaczone etykietą dziurki od klucza lub zboża.



Nisko przetworzone i pełnoziarniste produkty zbożowe w większości przypadków mają mniejszy wpływ na poziom cukru we krwi niż produkty wysoko przetworzone. Dlatego idealnie jest stosować pełne ziarna, takie jak żyto, jęczmień, pszenica, gruboziarnisty orkisz lub owies. Zboża i brązowy ryż mogą być również używane jako dodatek.

Dodatkowo jeśli konieczne jest ograniczenie węglowodanów, już po ograniczeniu spożycia słodkich napojów gazowanych i słodkich soków, słodczy i wysoko węglowodanowych produktów, powinieneś zacząć od ograniczenia ilości makaronu, makaronu, ryżu itp., a nawet ziemniaków i chleba. Dobrze trzymać się zasady, że raczej jedna kromka chleba ale jednak o wysokiej zawartości błonnika i wieloma wysoko tłuszczowymi dodatkami. W diecie nisko węglowodanowej większość zbóż jest eliminowana, ale można sobie pozwolić np. na pojedynczą porcję owsianki lub 1-2 kromek ciemnego pieczywa dziennie (bądź temu podobne).

## Mleko i produkty mleczne

Mleko i produkty mleczne zawierają ważne składniki odżywcze, takie jak białko, wapń, jod i inne minerały oraz mikroelementy. Mleko i większość produktów mlecznych zawiera również laktozę, która może wpływać na poziom cukru we krwi. Kiedy laktoza jest w postaci płynnej, może szybko podnieść poziom cukru we krwi i dlatego nie jest pożądane picie dużej ilości mleka lub produktów mlecznych. Lepiej jeść produkty mleczne, takie jak skyr, jogurt i ser, natomiast mleko spożywcze używaj tylko do gotowania, do owsianki i tym podobnych. Wskazane jest spożywanie dwóch porcji (500 ml) produktów mlecznych dziennie. Jedna porcja nabiału odpowiada 25 g sera. Wskazane jest, aby wybierać naturalne produkty mleczne, a przynajmniej niesłodzone (ze stodzikami), a dla wielu także te, o mniejszej zawartości tłuszczu. W diecie nisko węglowodanowej mniejszy nacisk kładziony jest na produkty mleczne odtłuszczone.

## Mięso, ryby, jajka i fasola

Mięso, ryby, jajka i fasola, a także produkty mleczne są głównymi źródłami białka w diecie. Najlepiej wybierać przede wszystkim nieprzetworzone, chude mięso. Naczelna Izba Lekarska zaleca ograniczenie spożycia czerwonego mięsa (tj. wołowiny, jagnięciny i wieprzowiny) do 500 g tygodniowo. W szczególności należy ograniczyć spożycie przetworzonych produktów mięsnych. Przetworzone produkty mięsne to mięso (zwykle czerwone mięso), które jest wędzone, solone lub konserwowane za pomocą azotanu lub azotynu np. solone mięso, kiełbasa, pepperoni, boczek, parówki, pasztet, pieczeń, szynka wędzona i baleron. Zaleca się jeść ryby dwa do trzech razy w tygodniu jako danie główne i dobrze jest, aby jednym z dań rybnych były tłuste ryby, np. łosoś, pstrąg, halibut lub makrela. Możesz wybierać mięso drobiowe (białe mięso), dania z jaj, fasoli lub warzyw jako posiłek lub dodatek. Te same zalecenia względem wyboru produktów mięsnych i rybnych dotyczą tych, którzy przestrzegają diety nisko węglowodanowej, ale mniejszy nacisk kładzie się na chude produkty mięsne.

## Tłuszcze

Dla większości osób zwiększenie w diecie tłuszczu miękkiego jest korzystne bo zmniejsza w ten sposób ryzyko chorób sercowo-naczyniowych. Miękki tłuszcz znajduje się przede wszystkim w produktach roślinnych, takich jak: oleje roślinne (np. olej rzepakowy i oliwa z oliwek), orzechy, nasiona, awokado oraz w tłustych rybach. Tłuszcz twardy natomiast znajduje się w głęboko smażonych potrawach, fabrycznych ciastkach i herbatnikach, ciastach, przekąskach, przetworzonych produktach mięsnych i tłustych mięsach, a także w produktach mlecznych, takich jak masło i margaryna. W dietach nisko węglowodanowych konieczne jest zwiększenie względnego spożycia tłuszczu, zarówno miękkiego, jak i twardego, ze względu na małe spożycie węglowodanów.

## Sól

Wysokie spożycie soli może podnieść ciśnienie krwi, a także spowodować zatrzymanie płynów. Dlatego zmniejszenie spożycia soli może poprawić zdrowie. Większość soli w żywności pochodzi z gotowych potraw, takich jak przetworzone mięso, paczkowane zupy i sosy, gotowe dania i fast foody, ale wiele przypraw i soków zawiera również dużo soli. Rodzaj spożywanej soli nie ma znaczenia, ponieważ każda sól może przyczyniać się do wzrostu ciśnienia krwi. Diecie o niskiej zawartości węglowodanów może towarzyszyć zwiększona utrata płynów i soli, dlatego nie jest pożądane zmniejszenie nadmiernego spożycia soli, szczególnie na początku.

## Witamina D

Witamina D znajduje się w niewielu produktach spożywczych, dlatego należy ją przyjmować zwłaszcza jako suplement diety, albo w formie tranu lub tabletek z witaminą D. Dla osób dorosłych zalecana dzienna dawka witaminy D wynosi 15 µg / dzień (600 IU) i 20 µg / dzień (800 IU) dla osób starszych. Przyjmowanie większej ilości witaminy niż 100 µg / dzień (4000 IU) może być szkodliwe i nie należy przyjmować większej dawki bez konsultacji z lekarzem.

## Liczba posiłków dziennie

W tradycyjnym żywieniu diabetyków zaleca się śniadanie, obiad i kolację oraz przekąskę raz lub dwa razy w ciągu dnia, jednak jest to uzależnione od indywidualnych potrzeb. Pomijanie posiłków w celu obniżenia poziomu cukru we krwi nie ma sensu. Gdy dana osoba przyjmuje leki wpływające na ilość insuliny we krwi, np. długopis insulinowy, szczególnie ważne jest regularne spożywanie posiłków, aby utrzymać stały poziom cukru we krwi. Jednocześnie ważne jest, aby zwracać szczególną uwagę na porcje, jeść powoli, cieszyć się jedzeniem i uważnie obserwować uczucie głodu i sytości.

# ZALECENIA DOTYCZĄCE DIETY Z RÓŻNĄ ZAWARTOŚCIĄ WĘGLOWODANÓW

## Ogólne zalecenia dietetyczne

(45–60% energetycznych węglowodanów)



## Dieta z umiarkowaną redukcją węglowodanów

(30–40% energetycznych węglowodanów)

Ogranicz produkty z dodatkiem cukru i słodzyce

## Diety nisko węglowodanowe

(10–20% energetycznych węglowodanów)

Zrezygnuj z napojów gazowanych i orzeźwiających, soków owocowych i koktajli, mleka do picia i napojów mlecznych.



Dużo warzyw



Ryby dwa do trzech razy w tygodniu



Witamina D codziennie



Naturalne, nie słodzone produkty mleczne

Tłuste, niesłodzone produkty mleczne



Magurt kjöt i hófi, takmarka unnar kjötvörur

Mniejszy nacisk na chude produkty mięsne

Mýkri og hollari fitagjafar, t.d. feitur fiskur, lýsi, jurtaolíur, hnetur, fræ og lárperur

Hlutfallslega aukin neysla á fitu, bæði mjúkri og harðri

Zmniejszyć użycie soli



Chleb i inne produkty pełnoziarniste

Uważaj na ilość makaronu i ryżu oraz ziemniaków i chleba

Zrezygnować z większości produktów zbożowych

Dwie do trzech porcji Owoców dziennie



Maksymalnie dwie porcje Owoców dziennie



Połowa do jednej porcji Owoców dziennie

