

Zalecenia żywieniowe w cukrzycy typu II

Ogólne zasady

Sposób żywienia osób z zaburzeniami gospodarki węglowodanowej powinien być urozmaicony i oparty na indywidualnym podejściu. Zalecenia dietetyczne należy dostosować do masy ciała pacjenta, ryzyka powikłań metabolicznych oraz ewentualnych chorób współistniejących. Celem diety jest utrzymanie prawidłowego poziomu glukozy we krwi, poprawa wrażliwości tkanek na insulinę oraz stabilizacja masy ciała.

Ilość posiłków

- Spożywaj 3–4 regularne posiłki dziennie, co około 3–4 godziny.
- Unikaj podjadania między posiłkami.
- Ostatni posiłek zjedz 2–3 godziny przed snem.

Węglowodany

- Podstawę diety powinny stanowić produkty o niskim indeksie glikemicznym (IG), uzupełnione o niewielką ilość produktów o średnim IG.
- Należy ograniczyć spożycie produktów o wysokim indeksie glikemicznym.
- Główne źródło węglowodanów: produkty zbożowe pełnoziarniste, kasze, ryż brązowy, pieczywo razowe, płatki owsiane.
- Unikaj węglowodanów prostych, takich jak: cukier, miód, fruktoza, słodzone napoje gazowane, soki owocowe, słodzone przetwory mleczne.
- Jako zamienniki cukru można stosować naturalne słodziki: ksylitol, erytrytol, stewię.

Owoce i warzywa

- Spożywaj owoce w ograniczonych ilościach, wybierając te o niskim lub średnim indeksie glikemicznym (np. jagody, jabłka, grejpfruty, maliny).
- Łącz owoce z produktami bogatymi w błonnik i białko, np. owoce + jogurt naturalny typu Skyr + orzechy.
- Jeśli nie ma przeciwwskazań ze strony przewodu pokarmowego, włączaj do diety warzywa surowe lub lekko obgotowane, najlepiej do każdego posiłku.

Tłuszcze

- Ogranicz tłuszcze nasycone, występujące w tłustych mięsach, śmietanie, smalcu, maśle oraz pełnotłustych produktach odzwierzęcych.
- Podstawę diety powinny stanowić:
 - o Tłuszcze wielonienasycone – tłuste ryby morskie (makrela, śledź, łosoś), oleje roślinne (lniany, rzepakowy), orzechy.
 - o Tłuszcze jednonienasycone – oliwa z oliwek, awokado, migdały.

Białko

- W diecie powinno znaleźć się pełnowartościowe białko pochodzenia zwierzęcego i roślinnego: jaja, drób, ryby, nasiona roślin strączkowych, nabiał naturalny i jego przetwory.
- Unikaj tłustych mięs i przetworów mięsnych, takich jak wieprzowina, tłuste wędliny, podroby.

Napoje

- **Podstawowym źródłem płynów** powinna być woda źródlana lub mineralna.
- Jeśli nie ma przeciwwskazań, można spożywać **czarną kawę** oraz **zieloną herbatę** – bez dodatku cukru.
- Ogranicz spożycie słodzonych soków, syropów i innych dodatków do napojów.
- **Miód dodawany do herbaty** również powinien być ograniczany.
- Wyklucz z diety **gazowane napoje słodzone, soki owocowe i nektary**.
- Dopuszczalne są **napary ziołowe**, np. z liści morwy białej, rumianku, lipy lub pokrzywy.

Sól i przyprawy

- Ogranicz spożycie soli do **5 g dziennie**.
- Do przyprawiania potraw stosuj **zioła i naturalne przyprawy**, najlepiej bez dodatku soli i glutaminianu sodu.

Aktywność fizyczna

- Aktywność fizyczna powinna stanowić **stały element codziennej rutyny**.
- Zalecana jest nawet **umiarkowana aktywność**, np. spacer, jazda na rowerze, pływanie czy ćwiczenia rozciągające.
- Intensywność wysiłku należy **dostosować do stanu zdrowia i możliwości pacjenta**, zwłaszcza przy nadmiernej masie ciała lub chorobach współistniejących.

Dieta śródziemnomorska jest zalecana jako sposób żywienia przynoszący pozytywne korzyści w cukrzycy oraz chorobach współistniejących, takich jak dyslipidemia i nadciśnienie.

Zmiany diety polskiej tak aby spełniała założenia diety śródziemnomorskiej

- Owoce egzotyczne można wymienić na dostępne owoce krajowe.
- Warzywa należy spożywać w formie surówek, najlepiej do każdego posiłku.
- Owoce morza i ryby morskie, takie jak łosoś, można zamienić na makrelę lub śledzia. Należy włączyć ryby do jadłospisu 3 razy w tygodniu.
- Oliwę można zastąpić olejem rzepakowym.
- Zamiast masła należy używać oleju rzepakowego lub lnianego i skrapiać nim pieczywo
- Pieczywo pszenne należy zastąpić razowym.
- Ziemniaki i ryż warto zastąpić kaszami.
- Ser kozi można zastąpić twarogiem, a w diecie warto uwzględniać produkty mleczne w postaci jogurtów, kefirów i maślanek – należy zwracać uwagę na ich skład
- Mięso czerwone powinno być spożywane okazjonalnie, a na co dzień warto zastępować je nasionami roślin strączkowych.
- Sałatki należy doprawiać oliwą z oliwek lub olejem rzepakowym zamiast sosów majonezowych i śmietanowych. Zamiast majonezu i śmietany dobrze sprawdzi się jogurt naturalny.
- Sól w diecie należy zastąpić ziołami i czosnkiem.
- Jako przekąski należy wyeliminować słodkie wyroby cukiernicze i gotowe słodczyce, a zamiast nich spożywać mieszanki orzechów.
- Codziennym źródłem nawodnienia powinna być woda, zamiast soków, słodkich kompotów oraz napojów gazowanych.

Produkty zalecane i niezalecane

(Opracowano na podstawie: Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej. „Zalecenia dietetycy – cukrzyca typu 2”).

Grupa produktów	Produkty zalecane	Produkty niezalecane/ograniczone
Warzywa i przetwory warzywne	Wszystkie warzywa, zwłaszcza o niskim indeksie glikemicznym (IG): brokuły, kalafior, cukinia, szpinak, sałata, pomidory, ogórki, papryka, kapusta pekińska, bakłażan. Warzywa skrobiowe (np. ziemniaki, kukurydza) – w ograniczonej ilości.	Warzywa smażone w tłuszczu, panierowane, konserwowe i w occie, warzywa z dodatkiem cukru (np. buraczki słodzone), frytki, chipsy warzywne.
Owoce i przetwory owocowe	Owoce o niskim i średnim IG: jabłka, gruszki, jagody, borówki, maliny, truskawki, wiśnie, morele. Najlepiej spożywać w umiarkowanej ilości, w połączeniu z białkiem lub tłuszczem (np. z jogurtem naturalnym).	Owoce bardzo słodkie (winogrona, banany, mango), owoce suszone, kandyzowane, w syropach, soki owocowe, dżemy wysokosłodzone.
Produkty zbożowe	Produkty z pełnego ziarna: pieczywo razowe, graham, pumpernikiel, kasze gruboziarniste (gryczana, pęczak, bulgur), ryż brązowy, dziki, płatki owsiane górskie, orkiszowe, otręby, makarony pełnoziarniste.	Produkty z mąki oczyszczonej: białe pieczywo, bułki pszenne, jasny makaron, biały ryż, drobne kasze (manna, kukurydziana), słodkie płatki śniadaniowe, pieczywo cukiernicze.
Nabiał i produkty mleczne	Mleko i produkty fermentowane naturalne: kefir, jogurt naturalny, maślanka, skyr, serek wiejski. Chudy i półtłusty twaróg, naturalne serki ziarniste.	Słodzone jogurty i serki, desery mleczne, pełnotłuste sery żółte, topione, pleśniowe, śmietana, mleko skondensowane i smakowe.

Produkty zalecane i niezalecane

(Opracowano na podstawie: Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej. „Zalecenia dietetycy – cukrzyca typu 2”).

Grupa produktów	Produkty zalecane	Produkty niezalecane/ograniczone
Mięso i przetwory mięsne	Chude mięsa: drób bez skóry (kurczak, indyk), cielęcina, królik, chude części wołowiny i wieprzowiny (polędwiczki, schab środkowy). Chude wędliny pieczone domowe.	Tłuste mięsa: karkówka, boczek, żeberka, baranina, gęsiną, kaczka. Wędliny wysokotłuszczowe i konserwy: salami, parówki, kabanosy, pasztety, mielonki.
Ryby i przetwory rybne	Ryby morskie bogate w kwasy omega-3: łosoś, makrela, śledź, sardynki, tuńczyk, dorsz, sandacz, morszczuk. Najlepiej gotowane, pieczone lub duszone.	Ryby smażone, panierowane, w oleju, wędzone, konserwy rybne, paluszki rybne.
Tłuszcze	Tłuszcze roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany, olej z orzechów. Źródła nienasyconych kwasów tłuszczowych: awokado, orzechy, pestki, nasiona.	Tłuszcze nasycone i trans: smalec, słonina, margaryny twarde, oleje kokosowy i palmowy, produkty smażone w głębokim tłuszczu.
Rośliny strączkowe i nasiona	Soczewica, ciecierzycy, fasola, groch, bób, soja, tofu, hummus – w umiarkowanych ilościach.	Dania smażone ze strączków, konserwy z dodatkiem soli i cukru, produkty wysoko przetworzone z mąki sojowej.
Słodycze i przekąski	Domowe wypieki bez cukru, galaretki bez cukru, gorzka czekolada (≥70% kakao), owoce pieczone, orzechy niesolone.	Ciasta z kremem, batony, cukierki, czekolada mleczna, lody, słone przekąski (chipsy, paluszki), chałwa, miód w nadmiarze.

Grupa produktów	Produkty zalecane	Produkty niezalecane/ograniczane
Napoje	Woda niegazowana, herbaty (zielona, czarna, ziołowa), kawa bez cukru, napary ziołowe, napoje roślinne bez dodatku cukru.	Napoje słodzone, gazowane, soki owocowe, napoje energetyczne, alkohol.
Przyprawy i dodatki	Zioła i przyprawy naturalne: bazylia, oregano, tymianek, majeranek, koperek, natka pietruszki, kurkuma, cynamon. Sól w ograniczonej ilości.	Gotowe mieszanki przypraw z solą, kostki rosołowe, sosy gotowe, ketchup, majonez, ocet, cukier, syropy.

Całkowite wykluczenie obejmuje:

cukier spożywczy, miód, kompoty, słodkie napoje gazowane, wody smakowe, soki owocowe, wyroby cukiernicze, ciasta, ciasteczka, batony, cukierki, słodzone owocowe produkty mleczne (jogurty, kefiry), wysokosłodzone dżemy i marmolady.

Zamiast cukru można stosować:

acesulfam K, aspartam, erytrytol, glikozydy stewiolowe.

Tabela IG

Dieta powinna zawierać głównie produkty o niskim i średnim indeksie glikemicznym . Staramy się ograniczać produkty o wysokim indeksie glikemicznym.

Niski IG : poniżej 55

Średni IG: 55–69

Wysoki IG: powyżej 70

Terapie z użyciem insuliny

Mieszaki ludzkie

Insulinę należy podawać zgodnie z ustalonym harmonogramem, 30–40 minut przed planowanym posiłkiem. Należy trzymać się ustalonego planu posiłków oraz godzin wstrzyknięć.

W jadłospisie powinno znajdować się 5–6 posiłków dziennie. Konieczne jest wprowadzenie po posiłkach głównych dodatkowych posiłków w odstępach około 2–2,5 godziny.

Posiłki, ze względu na podział dawki insuliny, powinny zawierać określoną ilość węglowodanów:

- posiłek główny – $\frac{2}{3}$ puli węglowodanów,
- posiłek dodatkowy – $\frac{1}{3}$ puli węglowodanów.

Schemat posiłków:

Posiłek	Przykładowe godziny	Rozkład energii	Uwagi odnośnie składu
Śniadanie	8:00	20%	Rozdzielić posiłek ($\frac{2}{3}$ węglowodanów)
II śniadanie	11:00	10%	$\frac{1}{3}$ węglowodanów ze śniadania
Obiad	13:00	30%	główny posiłek
Podwieczorek	15:30	10%	drobna przekąska
Kolacja	18:00	20%	Rozdzielić posiłek ($\frac{2}{3}$ węglowodanów)
II Kolacja	21:00	10%	$\frac{1}{3}$ węglowodanów z kolacji

Mieszanki analogowe- dwufazowe

Pacjent może stosować **3 posiłki dziennie bez konieczności uzupełniania ich dodatkowymi posiłkami.**

Jeśli w diecie występują przekąski, powinny one stanowić **wartość 1 WW** lub składać się głównie z **białka i tłuszczu.**

Przykłady przekąsek:

- serek wiejski ze szczypiorkiem i rzodkiewką,
- warzywa surowe lub surówki z tych warzyw,
- owoce w małej ilości, np. małe jabłko, mała mandarynka,
- jogurt, maślanka lub kefir – porcja około 250 ml.

Zalecana jest **stała ilość węglowodanów każdego dnia**, zgodnie z ustalonym schematem żywienia.

Analogi insuliny mogą być podawane **bezpośrednio przed posiłkiem.**

Schemat posiłków:

Posiłek	Przykładowe godziny	Rozkład energii	Uwagi odnośnie składu
Posiłek	Przykładowe godziny	Rozkład energii	Uwagi odnośnie składu
Śniadanie	8:00	25%	1 godzina od obudzenia
II śniadanie	11:00	10%	przekąska 1WW
Obiad	14:00	35%	główny posiłek
Podwieczorek	17:00	10%	przekąska 1WW
Kolacja	20:00	20%	2-3 godziny przed snem

Bibliografia:

- 1.Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej. Zalecenia dietetycy – cukrzyca typu 2. Warszawa: NCEZ, 2024.
- 2.Grzymiśławski M. (red.), Dietetyka kliniczna, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2025, rozdział „Dieta w cukrzycy”

Przygotowanie : Dział Żywienia – dietetyk mg Aleksandra Wiśniewska