

**OGÓLNE ZALECENIA  
ŻYWIENIOWE  
DLA DIABETYKÓW.**



## STOSUJ SIĘ DO PONIŻSZYCH ZALECEŃ:

- Jedz 4-5 posiłków w ciągu dnia (odchodzimy od stołu najedzeni w 95%).
- Posiłki spożywaj regularnie co ok. 3 godziny - godziny posiłków dostosowujemy do harmonogramu dnia:
  - » Pierwszy posiłek spożywaj w ciągu PIERWSZEJ godziny po przebudzeniu.
  - » Ostatni posiłek jedz ok 2-3 godziny przed snem.
- Jedz o stałych porach każdego dnia, nawet kiedy nie odczuwasz głodu.
- Nie podjadaj między posiłkami, między posiłkami nie pij słodzonych napojów, wody z cytryną, kawy z mlekiem, nie żuj gumy, NIE PIJ KAWY NA CZCZO.
- Jeśli po posiłku dalej nie czujesz się najedzony, uzupełnij posiłek surowymi warzywami, napij się wody.
- Stosuj zalecane sposoby przyrządzania potraw: parowanie, blanszowanie, gotowanie, duszenie, pieczenie, unikaj smażenia, zwłaszcza w głębokim tłuszczu.
- Potrawy jedz powoli, dokładnie przeżuвай każdy kęs.
- Unikaj słodczy i słonych przekąsek, żywności przetworzonej.
- Sól zastąp ziołami.
- Czytaj etykiety produktów, **nie kupuj produktów zawierających w składzie cukier, glukozę, fruktozę, syrop glukozowo-fruktozowy, syrop kukurydziany, sód jęczmienny, miód, olej kokosowy, tłuszcz palmowy, glutaminian monosodowy.**
- Pij min. 1,5 litra wody dziennie, a jeśli walczysz z nadwagą ok 2-2,5 litra wody dziennie (8-10 szklanek).



- Warzywa spożywaj w co najmniej 3-4 posiłkach w ciągu dnia, owoce w 1-2 posiłkach.
- Owoce jedz wyłącznie w zbilansowanym posiłku, w obecności białek i zdrowych tłuszczów, np. jogurt naturalny, 2-3 orzechy włoskie, garść jagód, borówek czy malin.
- Spożywaj 2 porcje niesłodzonych produktów mlecznych każdego dnia, najlepiej w postaci jogurtów naturalnych, kefirów, chudych serów.
- Spożywaj 2 porcje ryb tygodniowo, najlepiej w postaci pieczonej lub gotowanej na parze.
- Zrezygnuj z CUKRU pod każdą postacią, możesz zastąpić go ksylitolem, erytrole lub stevią.
- Jeśli podajesz sobie insulinę zawsze licz ilość WW w posiłku, 1WW to 10g węglowodanów przyswajalnych (czyli z wyłączeniem błonnika). Aby obliczyć ilość WW konieczna jest znajomość ilości węglowodanów w produkcie i jego gramatury. Produkty pakowane (np. makarony) mają podane ilość węglowodanów na etykietach. Obliczanie ilości WW ułatwiają specjalne tabele i kalkulatory.

## PRODUKTY NIEDOZWOLONE:

Cukier, żywność wysokoprzetworzona, gotowe słone i słodkie przekąski, produkty smażone w głębokim tłuszczu, smażone w panierce, wieloskładnikowe produkty gotowe, sosy w torebkach, produkty typu fast-food.



## PRODUKTY I POTRAWY ZALECANE I NIEWSKAZANE DO SPOŻYCIA:

Grupa / Nazwa produktów	Zalecane	Niewskazane
Potrawy zbożowe	Pieczywo razowe żytnie, pieczywo razowe pszenne, pieczywo razowe orkiszowe, pieczywo gryczane, grube sypkie kasze (pęczak, bulgur, orkisz, gryczana), komosa ryżowa, ryż brązowy, basmati, jaśminowy, dziki, czerwony, płatki pełnoziarniste pszenne, orkiszowe, owsiane górskie, żytnie, gryczane, otręby, makarony z semoliny (100% durum), makarony pełnoziarniste, gryczane	Pieczywo jasne pszenne, pieczywo jasne żytnie, rogaliki francuskie, pszenne pieczywo tostowe, pieczywo wysokoprzetworzone, produkty zbożowe ekspandowane, chrupki kukurydziane, bułeczki maślane, drobne kasze (kukurydziana, ryżowa, kuskus, manna, jaglana), makarony z białej mąki pszennej, ryż biały, paraboliczny, pieczywo o tzw. „niskim IG”, płatki śniadaniowe pszenne, kukurydziane, ryżowe, bułka tarta
Mleko i produkty mleczne	Ser twarogowy chudy, serek homogenizowany naturalny bez cukru, serek naturalny, jogurty naturalne, kefiry, maślanki, ser mozzarella niedojrzewający miękki, mleko 1,5-2%	Tłuste mleko, tłuste sery, serki topione, mascarpone, śmietana, jogurty pitne, gotowe jogurty owocowe, serki homogenizowane słodzone, <b>JEDNOCZEŚNIE NIE SPOŻYWAMY PRODUKTÓW TYPU LIGHT</b>
Jaja	Do 10-12 jaj tygodniowo pod postacią: jajeczniczy na małej ilości tłuszczu mlecznego lub oleju, omletów, parowane, gotowane w koszulkach, ścięte na parze, jaja sadzone, w naleśnikach	-
Mięso, wędliny	Mięsa chude: drobiowe, wieprzowe, wołowe, cielęcina, królik, chude wędliny dobrej jakości (bez cukru, skrobi, wzmacniaczy smaku) <b>ZWRACAMY UWAGĘ, ABY % MIĘSA BYŁ JAK NAJWYŻSZY, SKŁAD WĘDLIN JAK NAJKRÓTSZY</b>	Tłuste mięsa : łopatka, karczek, boczek, gęś, kaczka, tłuste wędliny, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasy, kaszanki, konserwy mięsne, MOM (mięso oddzielane mechanicznie), mielone mięso garmazeryjne
Ryby i owoce morza	Chude i tłuste ryby morskie: łosoś, śledź, makreła, dorsz, miruna, tuńczyk, owoce morza : krewetki, kalmary, małże, mule, ostrygi, kraby	Ryby hodowlane typu panga, ryby drapieżne, konserwowe sałatki rybne, paluszki krabowe

Grupa / Nazwa produktów	Zalecane	Niewskazane
Tłuszcze	Olej rzepakowy, olej lniany, oliwa z oliwek (tylko do potraw rybnych), w ograniczonych ilościach masło extra min 82% tłuszczu mlecznego, nasiona i pestki, niesolone orzechy, migdały	Smalec, margaryny utwardzone, olej kokosowy, palmowy, tłuszcze trans
Warzywa	Wszystkie, najlepiej w postaci surowej, parowanej, blanszowanej	Warzywa rozgotowane, warzywa puree
Owoce	Najlepiej zawierające niski i średni IG, (banan niedojrzały, melon, arbuz sporadycznie w ograniczonych ilościach), tylko w zbilansowanym posiłku w obecności dobrego źródła tłuszczu i/lub białka	Dżemy słodzone, niskosłodzone, marmolady, przetwory owocowe zawierające cukry dodane, owoce suszone, soki owocowe z koncentratów, owoce w puszcze, syropy owocowe
Przyprawy	Ziołowe, korzeniowe, ostre typu chili, przyprawy jednoskładnikowe	Sól, mieszanki przypraw z przewagą soli, glutaminian monosodowy, kostki rosółowe, bulionetki, vegety
Napoje	Woda 2-2,5 litra dziennie, słabe napary z herbat liściastych (zielona, rumianek, melisa), kawa parzona (tylko do posiłków lub bezpośrednio po posiłku), soki świeżo wyciskane do posiłku, okazjonalnie lampka czerwonego wytrawnego wina do posiłku	Słodkie napoje gazowane, niegazowane, słodzone kompoty, napoje alkoholowe, soki z koncentratów, kakao, kawa Inka

## ZALECANE ILOŚCI PORCJI DO SPOŻYCIA W CIĄGU DNIA:



### **PORCJA WARZYW**

3-5 porcji na dzień, jedna porcja to wielkość otwartej dłoni



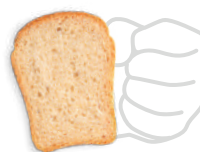
### **PORCJA OWOCÓW**

1-2 porcje na dzień (najlepiej o niskim i średnim IG), jedna porcja to wielkość dłoni bez palców



### **PORCJA MIĘSA / RYB / JAJ**

2-3 porcje na dzień, jedna porcja to wielkość dłoni bez palców



### **PORCJA PRODUKTÓW ZBOŻOWYCH**

6-11 porcji na dzień w zależności od zapotrzebowania kcal, jedna porcja to wielkość zaciśniętej pięści



### **PORCJA TŁUSZCZU**

2-3 porcje na dzień (masło, olej, oliwa), jedna porcja to opuszek palca



### **PORCJA PRODUKTÓW MLECZNYCH**

2 porcje na dzień, jedna porcja to wielkość zaciśniętej pięści

## JAK KOMPONOWAĆ POSIŁKI, WSKAZÓWKI OGÓLNE:

- Każdy posiłek powinien być zbilansowany, tzn. zawierać białko, węglowodany i tłuszcze.
- Nawet najzdrowszy produkt, spożywany w nadmiernej ilości, może być niekorzystny dla zdrowia, dlatego posiłki powinny być urozmaicone.
- Jeśli do tej pory jadałeś białe pieczywo, zamień je na razowe.
- Do każdego posiłku jedz warzywa, najlepiej w postaci surowej.
- Kawa z mlekiem, nawet jeśli niesłodzona, to też forma posiłku, bo dostarcza kcal, nie pij jej więc na czczo ani między posiłkami; jeśli lubisz kawę pij najlepiej parzoną do I i/lub II śniadania.
- Jeśli chcesz zjeść ciasto czy lody, przygotuj je w domu, unikaj wyrobów gotowych ze sklepów czy cukierni. Każdy przepis można zmodyfikować do zdrowszej wersji. Do pieczenia ciast zamiast białej mąki wykorzystaj razową pszenną lub orkisz, cukier zamień np. na ksylitol.
- Zamień produkty wysokotłuszczowe na produkty o niskiej zawartości tłuszczu (ale nie light), np. śmietanę na jogurt naturalny, ser żółty pełnotłusty na mozzarellę, ser biały tłusty na chudy.
- Unikaj rozdrabniania i rozgotowywania posiłków, jeśli masz ochotę na zupę krem, zjedz ją w obecności razowego pieczywa z dodatkiem pestek dyni, słonecznika itp.
- Ziemniaki gotuj wrzucając na wrzątek, jeśli chcesz je dodać do sałatki - po ugotowaniu schłódź w lodówce i zjedz następnego dnia.



## PRZYKŁADY BILANSOWANIA POSIŁKÓW:



### I ŚNIADANIE

Jajko + warzywa + pieczywo razowe  
lub

Twarożek z chudego sera z dodatkiem jogurtu naturalnego + warzywa  
+ pieczywo razowe  
lub

Wędlina + dozwolone tłuszcze + warzywa + pieczywo razowe lub  
ryba (np. w postaci pasty) + warzywa + pieczywo razowe  
lub

Owsianka krótko gotowana na wodzie wytrawna lub ze świeżymi  
owocami + jogurt naturalny + orzechy / migdały

### II ŚNIADANIE

Owoc + orzechy / migdały + płatki owsiane górskie / gryczane /  
orkiszowe pełnoziarniste + jogurt naturalny / kefir / maślanka lub

Serek homogenizowany naturalny + owoc + pieczywo razowe  
lub płatki (jak wyżej) lub

Sałatka warzywna + pieczywo razowe lub sałatka owocowa z  
dobrym źródłem tłuszczu (orzechy, migdały, siemię lniane, olej lniany)  
owocami + jogurt naturalny + orzechy/migdały

### OBIAD

Mięso / ryba lub białko pod postacią warzyw strączkowych + warzywa  
+ dozwolone źródło tłuszczu + produkt zbożowy np. dozwolona kasza /  
makaron / ryż / ziemniaki (nie częściej niż 2x tyg)



## **PODWIECZOREK**

Jak w przypadku II śniadania

## **KOLACJA**

Jak w przypadku I śniadania lub

Zupa warzywna + pieczywo razowe / makaron / kasza / ryż  
jeśli zupa krem to + pestki z dyni, słonecznika + pieczywo razowe  
lub sałatka z mięsem, rybą lub serem i warzywami + pieczywo  
razowe / kasza / ryż / makaron



# TALERZ ZDROWEGO ŻYWIENIA

Zalecenia zdrowego żywienia (opracowane przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego) w sposób prosty i przejrzysty zilustrowano graficznie w postaci talerza pełnego różnorodnych produktów, który symbolizuje zalecane proporcje poszczególnych grup produktów w całodziennej diecie.

Dodatkowo wokół talerza znajdują się kategorie zaleceń „Jedz mniej”, „Jedz więcej” oraz „Zamieniaj”, w których wymienione zostały poszczególne grupy produktów. W grafice pojawia się również element aktywności fizycznej i potrzeby utrzymania masy ciała w normie.

## Zalecenia zdrowego żywienia

JEDZ RÓŻNORODNE PRODUKTY KAŻDEGO DNIA



### Jedz więcej:

- Produktów zbożowych z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, makaron razowy, kasze);
- Różnokolorowych warzyw i owoców  
- więcej warzyw niż owoców;
- Nasion roślin strączkowych (np. fasola, groch, ciecierzycza, soczewica, bób);
- Ryb (zwłaszcza tłustych morskich);
- Produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych;
- Orzechów i nasion (np. orzechów włoskich, pestek dyni, nasion słonecznika).



### Zamieniaj:

- Przetworzone produkty zbożowe (np. jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe) na pełnoziarniste;
- Mięso czerwone i przetwory mięsne na ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy;
- Słodkie napoje na wodę;
- Tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne (oleje np. rzepakowy, oliwa z oliwek);
- Produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe (mleko, jogurt, maślanka, biały ser);
- Smażenie, grillowanie na gotowanie w tym na parze, duszenie lub pieczenie.



### Jedz mniej:

- Sól;
- Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (m.in. kielbas, wędlin, boczku);
- Cukru i słodzonych napojów;
- Produktów przetworzonych (takich jak: fast food, słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki) z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów.



Bądź aktywny fizycznie, utrzymuj masę ciała w normie



Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020, finansowane przez Ministra Zdrowia.

Jeśli chorujesz na choroby przewlekłe skonsultuj swój sposób żywienia z dietetykiem.



## PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA OSÓB W WIEKU STARSZYM

### CO TO JEST PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

Jest to najprostsze i najkrótsze ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na aktywne i zdrowe starzenie się.

### JAK ROZUMIEĆ/CZYTAĆ PIRAMIDĘ?

Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych, niezbędnych w codziennej diecie, grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstość spożywanych produktów z danej grupy żywności.



### DO KOGO KIEROWANA JEST PIRAMIDA?

Piramida kierowana jest do osób w wieku starszym w celu zachowania dobrego stanu zdrowia.

U wielu osób z chorobami przewlekłymi (otyłość, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie, osteoporoza) konieczna może być modyfikacja proponowanych zaleceń w porozumieniu z lekarzem i dietetykiem.

SPOŻYWANIE ZALECANYCH W PIRAMIDZIE PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH  
W ODPOWIEDNICH ILOŚCIACH I PROPORCJACH ORAZ GODZIENNA  
AKTYWNOŚĆ SĄ SZANSĄ NA ŻYCIE W DOBREJ KONDYCJI  
PSYCHICZNEJ I FIZYCZNEJ.

# TO JEST WYRÓB MEDYCZNY. UŻYWAJ GO ZGODNIE Z INSTRUKCJĄ UŻYWANIA LUB ETYKIETĄ.

Zestaw do pomiaru  
poziomu glukozy we krwi

DIAGNOSTIC®  
**GOLD CARE**



Oznaczenie pomiaru na czczo,  
przed i po posiłku, także po  
wykonaniu badania

Paski testowe  
**Diagnostic Gold Strip\***

Zestaw do pomiaru  
poziomu glukozy we krwi

**ABRA**  
SMART BT



Wyrzutnik paska  
ułatwia higieniczny  
pomiar

Paski testowe  
**ABRA\***

## POLSKIE GLUKOMETRY DOPASOWANE DO POTRZEB RÓŻNYCH PACJENTÓW.

Zestaw do pomiaru  
poziomu glukozy we krwi

**ABRA**  
PRO



Nowoczesny  
design, dostępny  
w 2 kolorach:  
czerwonym  
i białym



\*Paski testowe Abra do użycia z glukometrami Abra Smart BT i Abra Pro, paski testowe Diagnostic Gold Strip do użycia z glukometrem Diagnostic Gold Care w celu pomiaru poziomu glukozy we krwi.

Rev. 2023.03.16 v.1

**Diagnosis S.A.** Gen. W. Andersa 38A, 15-113 Białystok, Polska

**CE** 0197