

OGÓLNE ZALECENIA ŻYWIENIOWE DLA DIABETYKÓW.

Diagnosis®

Opracowanie:

mgr dietetyki Joanna Wójcik





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, erytrolem 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, JEDNOCZEŚNIE NIE SPOŻYWAMY PRODUKTÓW TYPU LIGHT
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) ZWRACAMY UWAGĘ, ABY % MIĘSA BYŁ JAK NAJWYŻSZY, SKŁAD WĘDLIN JAK NAJKRÓTSZY	Tłuste mięsa : łopátka, 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, ciecierzyca, 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, kefir, maślanka, biały ser);
- Smażenie, grillowanie na gotowanie w tym na parze, duszenie lub pieczenie.



Jedz mniej:

- Soli;
- Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (m.in. kiełbas, 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.



Indeksy Glikemiczne w diecie cukrzycowej

Indeks Glikemiczny:

Indeks Glikemiczny (IG) to wskaźnik szybkości wzrostu stężenia glukozy we krwi po spożyciu określonego produktu. Pokarmy o niskim indeksie glikemicznym powodują, że poziom cukru we krwi rośnie wolniej niż w przypadku produktów o wysokim IG, dzięki czemu na dłużej zaspokajają głód. Poza Indeksie Glikemicznym ważna jest również wartość ładunku glikemicznego (ŁG), która określa odpowiedź glikemiczną po spożyciu określonej porcji produktów spożywczych.

Uwaga!

Spożywanie produktów o wysokim indeksie glikemicznym powoduje szybkie wchłanianie i gwałtowny wzrost poposiłkowy glikemii



Podstawowe zasady stosowania się do wskaźnika Indeksu Glikemicznego (IG):

1. Wysoki indeks glikemiczny mają produkty skrobiowe poddane długotrwałej obróbce termicznej oraz produkty wysokoprzetworzone.
2. Im więcej węglowodanów prostych w produkcie, tym wyższy IG i szybszy wzrost glikemii.
3. Im większa ilość błonnika pokarmowego w produkcie, tym niższy IG i wolniejszy wzrost glikemii.
4. Aby spowolnić wchłanianie cukru, węglowodany zawsze należy spożywać w obecności białka i tłuszczu.
5. Sposób przygotowania posiłku ma znaczenie - im produkt bardziej rozdrobniony i bardziej rozgotowany, tym wyższy indeks glikemiczny (IG) i szybszy wzrost glikemii.

Składniki pokarmowe:

Węglowodany 1g = 4 kcal	<ul style="list-style-type: none">● Złożone: warzywa surowe i gotowane al'dente, ryż brązowy, grube kasze np. kasza gryczana, pęczak, bulgur, orkisz, makarony pełnoziarniste, mąka o typie 1850/2000, produkty mączne pełnoziarniste, rośliny strączkowe;● Proste: cukier rafinowany, trzciny, fruktoza, miód, słodycze, ciastka, dżemy słodzone, owoce, soki owocowe, słodkie i słodzone napoje, płatki śniadaniowe, wyroby cukiernicze, ziemniaki i inne długo gotowane rozdrobnione warzywa, mąka wysokooczyszczona (typ. 0, 450, 500, 550, 750), pieczywo białe;
Białka 1g = 4 kcal	<ul style="list-style-type: none">● Roślinne: nasiona strączkowe (fasola, groch, soja, soczewica), orzechy;● Zwierzęce: chude mięsa i wędliny, ryby, niskotłuszczowe produkty mleczne (jogurt naturalny, kefir, biały ser), białko jaja;
Tłuszcze 1g = 9kcal	<ul style="list-style-type: none">● Roślinne: olej rzepakowy, olej lniany, oliwa z oliwek, awokado, orzechy, nasiona;● Zwierzęce: masło, śmietana, smalec, żółtko jaja, ser żółty.

● Unikaj ● Ogranicz ● Możesz jeść, ale zwróć uwagę na ilość



IG < 55 (produkty o niskim IG)

które można wybierać przy układaniu codziennego jadłospisu

Potrawa	IG	Gramatura	Miara	Wart. energ.
Nabiał				
Jajo gotowane	0	50 g	sztuka	78 kcal
Ser biały chudy	30	30 g	plaster	34 kcal
Jogurt naturalny	36	25 g	łyżka	15 kcal
Mięso i ryby				
Schab pieczony	0	55 g	plaster	160 kcal
Szynka wieprz. wędzona	0	20 g	plaster	51 kcal
Pierś z kurczaka**	0	170 g	sztuka	257 kcal
Filet z dorsza pieczony	0	100 g	porcja	78 kcal
Łosoś wędzony	0	100 g	porcja	162 kcal
Produkty zbożowe				
Makaron durum (al dente)	45	120 g	porcja	185 kcal
Chleb żytni razowy	50	35 g	kromka	79 kcal
Płatki owsiane górskie [†]	40	10 g	łyżka	37 kcal
Kasza gryczana**	54	20 g	łyżka	24 kcal
Ryż brązowy**	50	25 g	łyżka	35 kcal
Tłuszcze				
Masło	0	10 g	łyżeczka	75 kcal
Olej lniany	0	5 g	łyżeczka	45 kcal
Olej rzepakowy	0	5 g	łyżeczka	44 kcal
Orzechy włoskie	14	4 g	sztuka	27 kcal

Indeksy Glikemiczne w diecie cukrzycowej

Potrawa	IG	Gramatura	Miara	Wart. energ.
Napoje				
Kawa espresso bez cukru	0	50 g	filizanka	1 kcal
Herbata czarna bez cukru	0	250 g	szklanka	0 kcal
Owoce				
Zielone surowe jabłko	38	150 g	sztuka	75 kcal
Maliny	25	70 g	garść	30 kcal
Awokado	10	140 g	sztuka	237 kcal
Warzywa				
Kapusta kiszona	15	110 g	szklanka	18 kcal
Papryka czerwona	15	230 g	sztuka	74 kcal
Pomidor	15	170 g	sztuka	32 kcal
Salata	10	5 g	liść	1 kcal
Ogórek gruntowy	15	35 g	sztuka	5 kcal
Soczewica czerwona	26	12 g	łyżka	41 kcal
Ciecierzycy**	28	20 g	łyżka	25 kcal
Marchew [†]	16	100 g	porcja	41 kcal
Marchew**	49	100 g	porcja	35 kcal
Cukinia	15	100 g	porcja	17 kcal



IG 55-70 (produkty o **średnim** IG)

które można spożywać od czasu do czasu, w małych ilościach i tylko w zbilansowanym posiłku

Potrawa	IG	Gramatura	Miara	Wart. energ.
Produkty zbożowe				
makaron z pszenicy zwyczajnej**	70	140 g	szklanka	196 kcal
Owoce				
Winogrona	46	70 g	garść	50 kcal
Ananas	59	80 g	plaster	44 kcal
Melon	65	100 g	porcja	36 kcal
Warzywa				
Kukurydza konserw.	55	15 g	łyżka	12 kcal
Groszek zielony konserw.	66	15 g	łyżka	11 kcal
Bób gotowany	70	100 g	porcja	110 kcal
Burak gotowany	65	100 g	porcja	37 kcal
Ziemniaki**	70	85 g	sztuka	60 kcal

IG > 70 (produkty o **wysokim** IG)

których należy unikać

Potrawa	IG	Gramatura	Miara	Wart. energ.
Produkty zbożowe				
Chleb pszenny	71	25 g	kromka	65 kcal
Bagietka pszenna	95	20 g	kromka	53 kcal
Płatki kukurydziane	81	3 g	łyżka	11 kcal
Mąka ziemniaczana	90	25 g	łyżka	86 kcal
Ryz biały**	71	15 g	łyżka	18 kcal
Kasza jaglana**	71	30 g	łyżka	34 kcal
Owoce				
Dojrzały banan	70	120 g	sztuka	116 kcal
Arbuz	72	350 g	plaster	126 kcal
Suszone daktyle	103	45 g	garść	131 kcal
Warzywa				
Dynia	75	100 g	porcja	33 kcal
Napoje				
Słodzone napoje	70	240 g	szklanka	101 kcal
Piwo	110	220 g	szklanka	108 kcal
Dania				
Frytki	75	100 g	porcja	331 kcal
Purée z ziemniaków	95	100 g	porcja	92 kcal

* Przed ugotowaniem

** Po ugotowaniu



ISTEL Care

POZNAJ SYSTEM ISTELE CARE, KTÓRY POMAGA
LEPIEJ KONTROLOWAĆ CUKRZYCĘ



Poziom
Glukozy



Ciśnienie
Krwi



Analiza
Składu Ciała



Temperatura
Ciała



Badanie
EKG



Potrzebujesz pomocy w obsłudze systemu Istel Care? Skontaktuj się z nami:

e-mail: istelcare@diagnosis.pl

tel. 885 961 858 (pon-pt w godz. 8.00-16.00)

Producent i reklamodawca: Diagnosis S.A. Gen. W. Andersa 38A, 15-113 Białystok, Polska