

## **ZALECENIA DIETETYCZNE**

### **DIETA W CUKRZYCY**

Zasadniczym celem leczenia w cukrzycy jest osiągnięcie prawidłowych poziomów we krwi. Zasadą diety cukrzycowej jest ograniczenie spożycia węglowodanów w postaci cukrów prostych zawartych w takich produktach jak: miód, soki owocowe, napoje orzeźwiające, dżemy i ciasta.

### **PRODUKTY ZALECANE I PRZECIWWSKAZANE W DIECIE**

#### **PIECZYWO**

- Unikaj: charki, strucle, bulki maślane, rogalce, pieczywo półfrancuskie, chleb razowy na miodzie
- Jedz: pieczywo ciemne i jasne, a także( w ograniczonej ilości) makarony, szczególnie z mąki razowej, kasze( gryczana, pęczak) i ryż.

#### **OWOCE**

- Unikaj: czarne porzeczki, winogrona, banany, śliwki, ananasy z puszki. Należy ograniczyć spożycie owoców suszonych, wyeliminować syropy owocowe, dżemy, powidła i marmoladę.
- Jedz: grejpfruty, poziomki, truskawki, maliny.

#### **WARZYWA**

- Unikaj: suche nasiona roślin strączkowych, bób, groszek zielony, groszek konserwowy, soczewica, kukurydza, soja, ziemniaki.

Warzywa należy przyrządzać z niewielką ilością tłuszczu (olej), a śmietanę zastąpić kefirem lub jogurtem.

Ziemniaki trzeba jeść z umiarem, najlepiej ugotowane lub pieczone bez dodatku tłuszczu, z placków

ziemniaczanych trzeba zrezygnować, a frytki tylko mrożone przeznaczone do pieczenia

- Jedz: cykoria, kalafior, brokuły, kapusta pekińska i kiszona, ogórki świeże i kiszane, pomidory, rzodkiewki, sałata zielona, szparagi, szpinak, cukinia, seler, papryka zielona, grzyby.

#### **NAPOJE I ALKOHOLE**

- Unikaj: napoje gazowane i alkohol, syropy owocowe.
- Pij: woda przegotowana i mineralna, soki owocowe tylko – grejpfrutowy, pomarańczowy i jabłkowy.

Należy pić przede wszystkim, soki warzywne, które zawierają mniej cukru.

#### **JAJKA**

Ze względu na dużą zawartość cholesterolu w żółtku – można jeść 2 tygodniowo. Białka jajek nie mają cholesterolu, można je użyć do, jajeczniczy, sałatek, majonezu i klusek.

#### **MLEKO I PRZETWORY MLECZNE**

- Dozwolone: w ciągu dnia można wypić 300 ml. Mleka. Bardziej wskazany jest kefir, jogurt czy maślanka, sery twarogowe chude i półtłuste, tłuste sery żółte(kilka plasterków tygodniowo), a z topionych kremowe.
- Przeciwwskazane: duża ilość mleka (zawiera cukier mlekowy), jogurty owocowe, słodkie twarożki i desery mleczne.



## **ZALECENIA DIETETYCZNE DIETA W CUKRZYCY**

### **MIĘSO I JEGO PRZETWORY**

- Unikaj: baranina, wieprzywina, kaczka, gęś oraz podrobów, parówki, serdelki, kaszanki, salcesony, pasztety, szynka wieprzowa, konserwy, słonina, boczek i smalec. Masło lepiej zastąpić margaryną.
- Jedz: tylko mięso chude – drób (kurczak, indyk – bez skóry), cielęcina, młoda wołowina, w ograniczonej ilości chudy schab. Częste spożywanie ryb, zwłaszcza morskich: dorsz, flądra, morszczuk, płastuga, pstrąg. Ci, którzy nie mają kłopotów z nadwagą mogą spożywać ryby tłuste: halibut, makrela, śledź, tuńczyk.

Cukrzycy powinni jeść tylko mięso gotowane, albo pieczone w specjalnych foliach lub na ruszcie.

### **ZUPY I SOSY**

Powinno się je przyrządzać tylko na chudych wywarach warzywnych lub mięsnych. Można je zagęszczać

Odrobiną mąki rozprowadzoną wodą lub mlekiem.

### **CUKIER, MIÓD, CIASTA I SŁODYCZE**

Najlepiej z nich zrezygnować. Cukier można zastąpić słodzikami. Tylko przy objawach niedocukrzenia

osoba chora musi natychmiast spożyć trochę cukru, miodu lub dżemu (3 łyżeczki), po czym powinna zjeść

kanapkę. Ciasta i desery dla chorych powinny zawierać mało cukru, tłuszczu i żółtek. Z deserów polecane

są niesłodzone galaretki, kisiele i budynie.