



# ODŻYWIANIE W CUKRZYCY WPROWADZENIE

## Moduł 2

  
**FreeStyle**  
**Libre**  
SYSTEM MONITOROWANIA GLIKEMII FLASH

  
*life. to the fullest.®*  
**Abbott**



Witamy w module dotyczącym odżywiania w cukrzycy.

Po zakończeniu tego modułu będziesz potrafił:

- Wskazać podstawowe założenia **zdrowego odżywiania w cukrzycy**.
- Uzasadnić, dlaczego **prawidłowe odżywianie jest tak ważne dla diabetyka**.
- Wskazać **grupy produktów zalecanych i niewskazanych dla diabetyka**, wraz z konkretnymi przykładami.



## W tym module, dowiesz się:

.....

Czy istnieje coś takiego jak „dieta cukrzycowa”?

.....

Jeśli nie ma czegoś takiego jak „dieta cukrzycowa”, to dlaczego prawidłowe odżywianie jest tak ważne w cukrzycy?

.....

Czy istnieje jedna „dieta” odpowiednia dla każdego diabetyka?

.....

Jakie są podstawowe założenia zdrowego odżywiania w cukrzycy?

.....

Na co zwrócić uwagę układając jadłospis?

.....

Jakie produkty spożywcze zalecane są dla cukrzyków?

.....

Jakie produkty spożywcze są niewskazane dla cukrzyków?

.....

Jakie są zalecane sposoby obróbki termicznej w kuchni?

.....

Jakie są zdrowe zamienniki cukru (sacharozy)?

.....

Co to są Wymienniki Węglowodanowe i Indeks Glikemiczny?

.....

# Czy istnieje coś takiego jak „dieta cukrzycowa”?

MIT

**Odpowiednie odżywianie** to konieczny element leczenia cukrzycy, równie ważny jak:

- insulina
- leki doustne
- wysiłek fizyczny.

Obecnie, zarówno nowoczesne insuliny, jak i inne leki przeciwcukrzycowe pozwalają pacjentom na dostosowywanie terapii, w tym diety do ich stylu życia, a nie odwrotnie. Z tego powodu dzisiaj jadłospis diabetyka nie musi różnić się od jadłospisu osoby zdrowej, nie chorującej na cukrzycę.

! Tak więc tzw. „dieta cukrzycowa” to nic innego jak zdrowy sposób odżywiania, który powinni stosować zarówno chorzy na cukrzycę, jak i zdrowi.

Jeśli nie ma czegoś takiego jak „dieta cukrzycowa”, to dlaczego prawidłowe odżywianie jest tak ważne w cukrzycy?

Dieta rozumiana jako właściwy model żywienia jest **istotnym elementem terapii** cukrzycy, bo warunkuje **utrzymanie właściwego stężenia** glukozy oraz lipidów we krwi i dzięki temu **zmniejsza ryzyko wystąpienia** powikłań cukrzycy.

Ponadto racjonalne, zdrowe odżywianie pozwala **utrzymać właściwą masę ciała**, co w znacznym stopniu **ułatwia leczenie i kontrolowanie** cukrzycy.



# Czy istnieje jedna „dieta” odpowiednia dla każdego diabetyka?



Mężczyzna po 60. roku życia ze sporą nadwagą i nadciśnieniem, prowadzący siedzący tryb życia.

Ograniczenie kaloryczności posiłków

Zrzucenie zbędnych kilogramów



Młoda, aktywna kobieta w ciąży.

Zwiększone zapotrzebowanie na energię, białko, wiele witamin i składników mineralnych

Dbałość o prawidłowy przyrost masy ciała

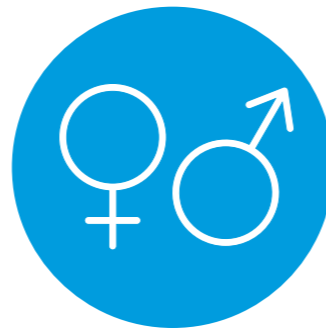
Każda z tych osób jest zupełnie w innej sytuacji i prowadzi odmienny tryb życia, dlatego modele żywienia tych osób powinny uwzględniać ich indywidualne i odmienne potrzeby.

# Czy istnieje jedna „dieta” odpowiednia dla każdego diabetyka?

Dieta powinna być dostosowana do indywidualnych potrzeb osoby z cukrzycą, z uwzględnieniem:



wieku



płci



stopnia aktywności fizycznej



masy ciała




chorób współtowarzyszących

! Nie istnieje jedna dieta odpowiednia dla każdego diabetyka, podobnie jak nie istnieje jedna dieta odpowiednia dla każdej osoby zdrowej.

**Podstawowe zasady racjonalnego odżywiania są wspólne dla wszystkich.**

# Jakie są podstawowe założenia zdrowego odżywiania w cukrzycy?

Rekomendowanym sposobem odżywiania się chorych na cukrzycę jest dieta oparta o zasady racjonalnego żywienia, czyli zgodnego z wytycznymi piramidy żywienia


 Instytut Żywności i Żywienia

## PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

**CO TO JEST PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?**  
Jest to jak najprostsze i jak najkrótsze ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na zdrowe długie życie oraz zachowanie sprawności intelektualnej i fizycznej do późnych lat życia.

**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 częstota spożywanych produktów z danej grupy żywności.

**DO KOGO KIEROWANA JEST PIRAMIDA?**  
Piramida kierowana jest do osób zdrowych w celu zachowania dobrego stanu zdrowia. Należy pamiętać, że w przypadku współistnienia chorób cywilizacyjnych (typu 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 CODZIENNA AKTYWNOŚĆ SĄ KLUCZEM DO ZDROWIA I DOBREGO SAMOPOCZUCIA.**



# Jakie są podstawowe założenia zdrowego odżywiania?



Instytut  
Żywności  
i Żywienia

## PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

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

Jest to jak najprostsze i jak najkrótsze ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na zdrowe długie życie oraz zachowanie sprawności intelektualnej i fizycznej do późnych lat życia.

### 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 częstota spożywanych produktów z danej grupy żywności.



### DO KOGO KIEROWANA JEST PIRAMIDA?

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

Należy pamiętać, że w przypadku współistnienia chorób cywilizacyjnych (typu 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 CODZIENNA AKTYWNOŚĆ SĄ KLUCZEM DO ZDROWIA I DOBREGO SAMOPOCZUCIA.

## PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

### DO KOGO KIEROWANA JEST PIRAMIDA?

NEJ?

tsze ogólne  
ei żywienia,  
drowe  
awności  
ych lat

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

Należy pamiętać, że w przypadku współistnienia chorób cywilizacyjnych (typu otyłość, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie, osteoporoza) konieczna może być modyfikacja proponowanych zaleceń w porozumieniu z lekarzem i dietetykiem.

ZALECANYCH W PIRAMIDZIE PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH W ODPOWIEDNICH ILOŚCIACH I PROPORCJACH ORAZ CODZIENNA AKTYWNOŚĆ SĄ KLUCZEM DO ZDROWIA I DOBREGO SAMOPOCZUCIA.

# Jakie są podstawowe założenia zdrowego odżywiania w cukrzycy?

Szczególnie polecana jest tzw. dieta śródziemnomorska, oparta na:



Produktach  
nieprzetwo-  
rzonych



Surowych  
warzywach



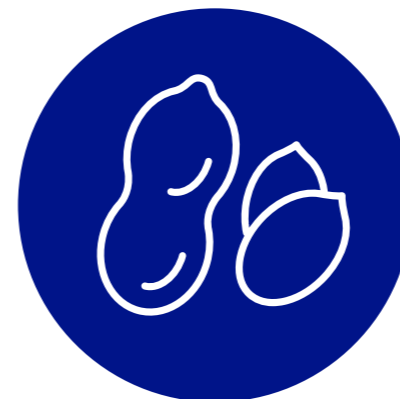
Owocach



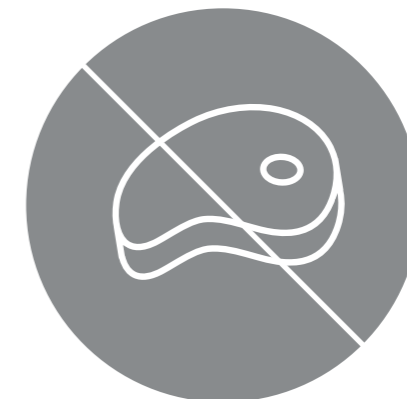
Rybach



Nasionach  
roślin  
strączkowych



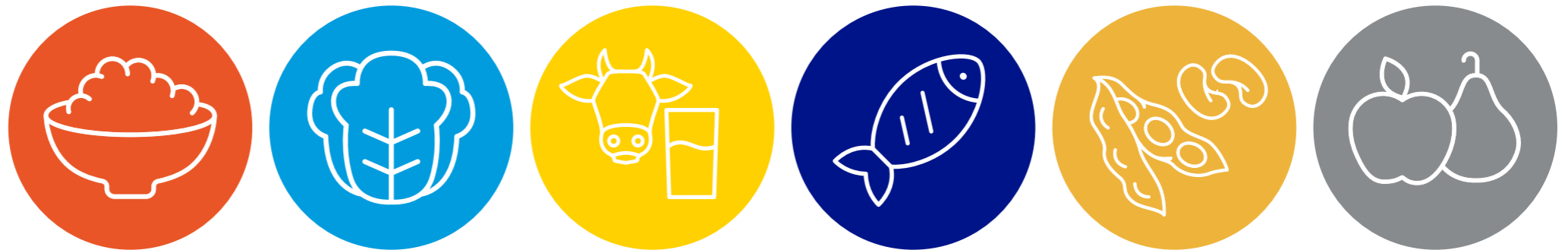
Umiarkowanych ilościach  
orzechów, pestek  
oraz tłuszczów  
roślinnych



Unikaniu  
czerwonego  
mięsa



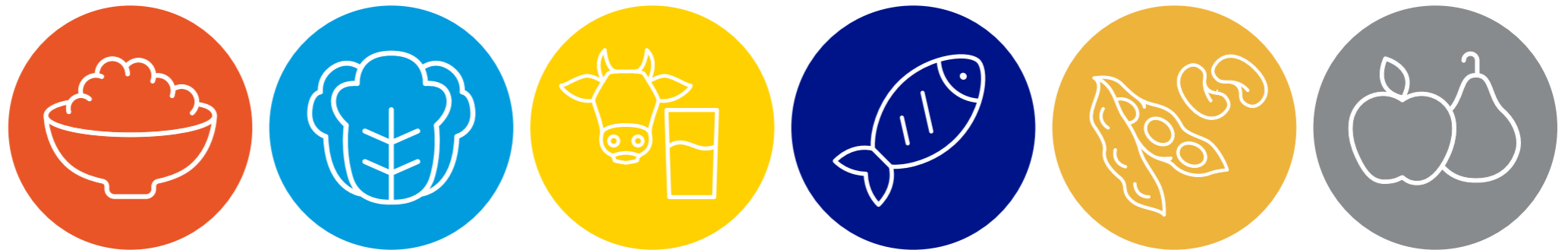
# Jakie produkty spożywcze **zalecane** są dla cukrzyków?



Podstawą jadłospisu powinny być **niskoprzetworzone węglowodany złożone**: pieczywo razowe, kasze (np. gryczana, jęczmienna, pęczak, komosa), ryż brązowy, płatki owsiane, makarony razowe.



# Jakie produkty spożywcze **zalecane** są dla cukrzyków?

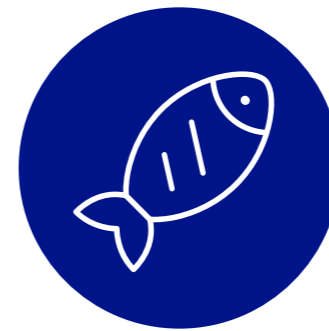


Stałym elementem każdego posiłku powinny być **warzywa**. Szczególnie polecane są te o **niskim Indeksie Glikemicznym\***: zielone warzywa liściaste (szpinak, jarmuż, rukola, roszponka, sałata), brokuł, kalarepa, kapusta, rzodkiewka, papryka, cukinia.



\*więcej informacji w module Indeks Glikemiczny

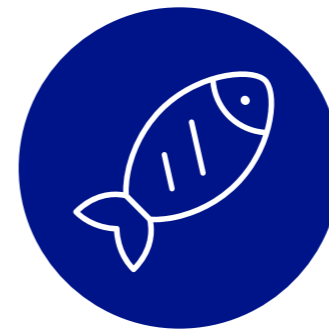
# Jakie produkty spożywcze **zalecane** są dla cukrzyków?



Ważną grupą zalecanych produktów jest **mleko i jego przetwory** (jogurt, maślanka, kefir, zsiadłe mleko, sery).



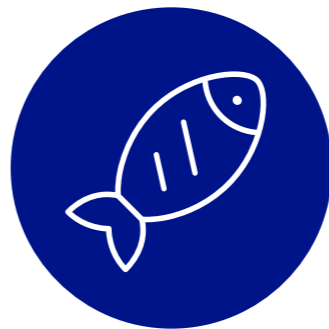
# Jakie produkty spożywcze **zalecane** są dla cukrzyków?



Zaleca się uwzględnienie w jadłospisie **niskotłuszczowego białka zwierzęcego** w postaci: ryb, drobiu, jaj oraz umiarkowanej ilości chudego czerwonego mięsa.



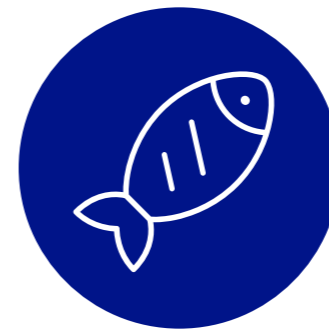
# Jakie produkty spożywcze **zalecane** są dla cukrzyków?



W przypadku diet wegetariańskich należy zwrócić uwagę na **wysoko wartościowe białko roślinne w postaci nasion roślin strączkowych** (ciecierzyca, groch, fasola, soja) oraz nasion oleistych (pestki dyni, słonecznika, nasiona konopi, Inu) i orzechów.



# Jakie produkty spożywcze **zalecane** są dla cukrzyków?



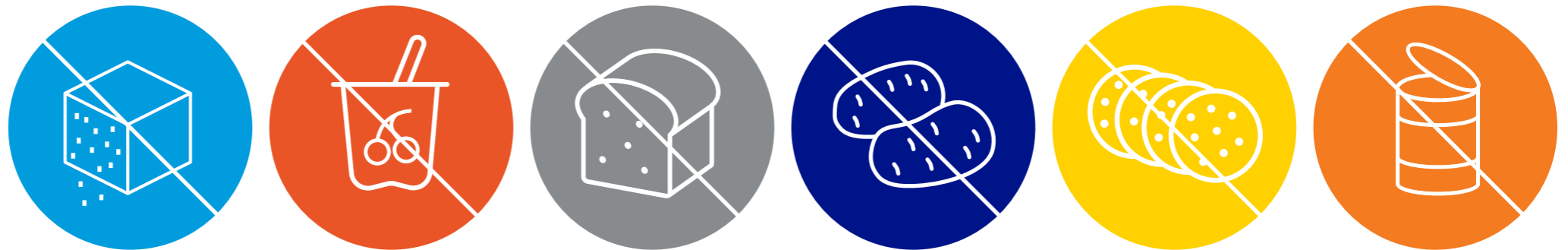
Wbrew powszechnej opinii **świeże owoce nie są zabronione.**

Jednak ze względu na dużą zawartość cukru prostego – fruktozy, **powinny być spożywane z umiarem.** Dopuszczalna ilość owoców w diecie diabetyka to 200-300 g, podzielona na 2-3 porcje. Polecane są owoce mniej słodkie np. grejpfruty, truskawki i wiśnie.





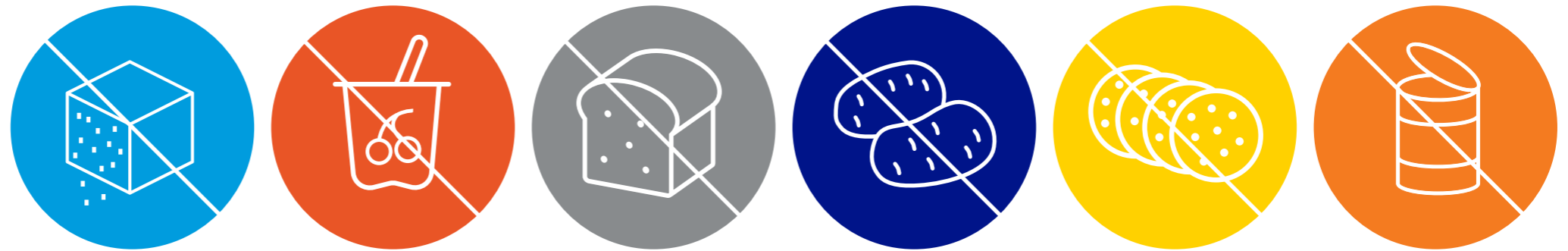
# Jakie produkty spożywcze są **niewskazane** dla cukrzyków?



**Unikaj** przede wszystkim **produktów bogatych w węglowodany proste i ubogich w błonnik**: cukier, słodcyce, napoje słodzone, soki owocowe, miód, słodzone przetwory owocowe (np. dżemy).



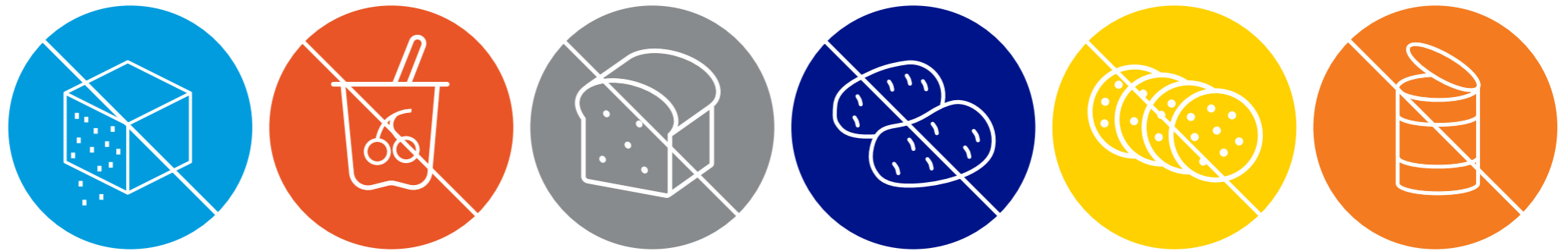
# Jakie produkty spożywcze są **niewskazane** dla cukrzyków?



**Ogranicz** do minimum **produkty dosładzane**: słodkie smakowe jogurty i inne dosładzane przetwory mleczne, owoce z puszki, kandyzowane, suszone (np. żurawina).



# Jakie produkty spożywcze są **niewskazane** dla cukrzyków?

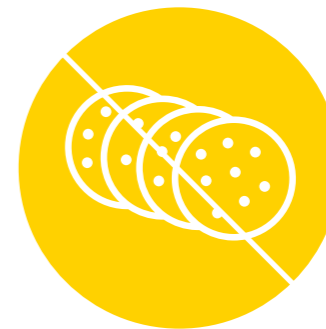
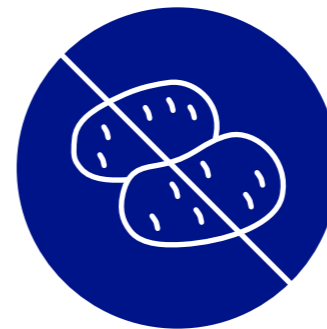
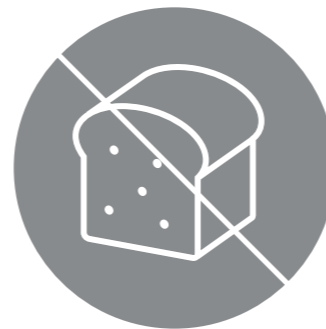
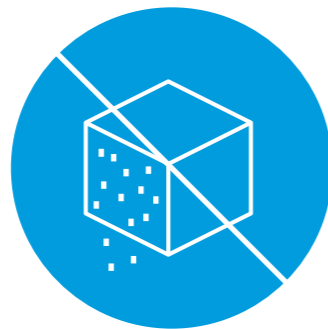


## **Ogranicz produkty zbożowe o niskiej zawartości błonnika:**

biały chleb, drożdżówki i inne wypieki cukiernicze, groszek ptysiowy, kasza jaglana, kukurydziana, płatki kukurydziane i inne śniadaniowe, płatki ryżowe, jaglane, ryż biały, tortille pszenne, sucharki, większość produktów bezglutenowych.



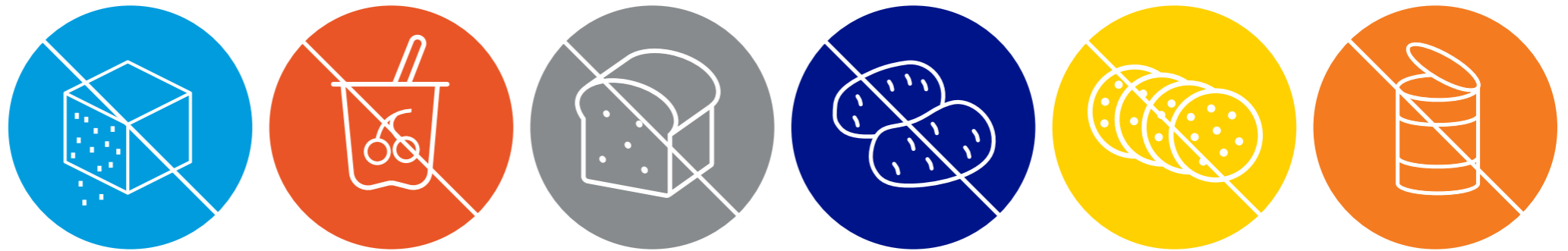
# Jakie produkty spożywcze są **niewskazane** dla cukrzyków?



**Ogranicz warzywa o wysokiej zawartości węglowodanów:**  
ziemniaki, gotowana dynia, bób.



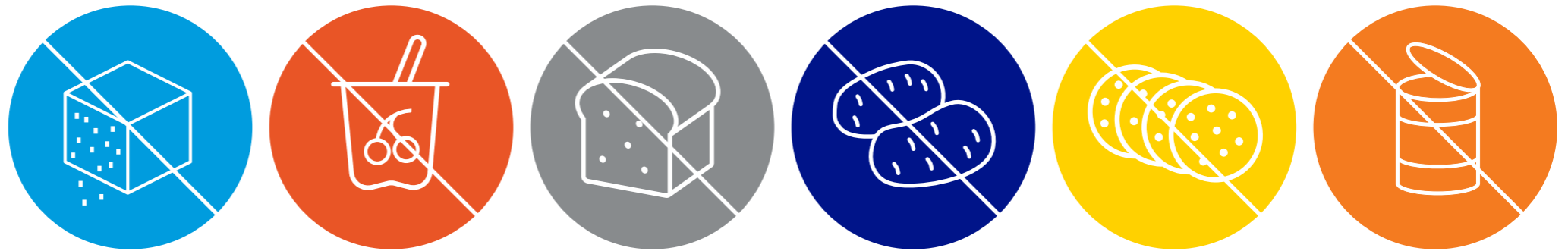
# Jakie produkty spożywcze są **niewskazane** dla cukrzyków?



**Ogranicz spożycie czerwonego mięsa, tłuszczu pochodzenia zwierzęcego:** słonina, smalec, tłuste wędliny (pasztetki, parówki, pasztetowa, salceson, baleron, boczek, salami, kiełbasy) oraz pełnotłuste sery żółte.



# Jakie produkty spożywcze są **niewskazane** dla cukrzyków?



**Zrezygnuj z wysokoprzetworzonej żywności:** mrożona pizza, zupy z puszki, gotowe dania, fast food.



# Zalecane sposoby obróbki termicznej w kuchni



Gotowanie

To najbardziej polecany sposób przygotowywania posiłków.

Warzywa gotuj krótko i najlepiej na parze. Nie rozgotowuj makaronów i kasz – spożywaj je w wersji na półtwardo tzw. al'dente.



Smażenie

Unikaj tego sposobu przygotowywania posiłków.

Podczas smażenia zachodzą niekorzystne zmiany nie tylko w oleju, ale też w smażonym produkcie. Zdrowszą wersją tradycyjnego smażenia jest krótkie smażenie z energicznym mieszaniem (tzw. stir-fry). Do tego rodzaju smażenia wykorzystuj oliwę z oliwek extra virgin.



Pieczenie

Możesz od czasu do czasu skorzystać z tego sposobu przygotowania potraw.

Przygotowując danie w piekarniku staraj się jednak nie dodawać tłuszczu, dzięki temu potrawy z pieca będą mniej kaloryczne i łatwiejsze do strawienia niż te smażone.

- ! Ważne jest nie tylko to, co jesz, ale również w taki sposób przygotowujesz swoje posiłki.
- Owoce i warzywa najlepiej spożywaj na surowo. Nie każda obróbka termiczna produktów jest zdrowa.

# Zdrowe zamienniki cukru (sacharozy)



Stewia

Acesulfam K

Ksylitol

Aspartam

Sacharyna

Erytrytol

**Unikaj:** cukru brązowego, trzcinowego, kokosowego, miodu, fruktozy, syropu z agawy. Są to różne wersje cukrów prostych i zasadniczo nie różnią się od popularnego cukru białego (sacharozy).



# Co to są Wymienniki Węglowodanowe i Indeks Glikemiczny?



**IG**, czyli wartości indeksu glikemicznego produktów.

- Pozwala sklasyfikować żywność na podstawie jej wpływu na poziom glukozy we krwi w 2–3 godziny po ich spożyciu. Przyjęto, że IG glukozy wynosi 100.
- Produkty, których **IG jest mniejszy niż 50, określane są zatem jako produkty z niskim indeksem glikemicznym i one są zalecane diabetikom.**

**WW**, czyli system wymienników węglowodanowych.

- Wymienniki ułatwiają szacowanie posiłków pod kątem zawartych w nich węglowodanów oraz dawkowanie insuliny.
- **1 wymiennik węglowodanowy (WW) to najprościej mówiąc 10 g węglowodanów przyswajalnych (bez błonnika pokarmowego).**



**Dziękujemy  
za udział  
w szkoleniu.**

  
**FreeStyle  
Libre**  
SYSTEM MONITOROWANIA GLIKEMII FLASH

  
*life. to the fullest.®*  
**Abbott**