



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa)

Prawidłowe odżywianie jest jednym z koniecznych elementów utrzymania dobrego stanu zdrowia pacjentów chorujących na cukrzycę. Terapię żywieniową należy stosować zarówno u pacjentów z zaburzoną gospodarką węglowodanową (stanem przedcukrzycowym), jak i u pacjentów ze zdiagnozowaną cukrzycą wymagających podawania leków doustnych lub insuliny.

Osoby zmagające się z zaburzeniami gospodarki węglowodanowej wcale nie muszą rezygnować z dobrej kuchni. Ich dieta może być bowiem smaczna i urozmaicona, należy jednak przestrzegać kilku zasad.

Niezależnie od typu cukrzycy i stopnia jej zaawansowania, główne cele diety i zalecenia żywieniowe pozostają takie same.

Cele leczenia dietetycznego:

- Dostarczenie odpowiedniej ilości energii oraz składników pokarmowych potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu.
- Osiągnięcie należnej masy ciała i utrzymanie jej na prawidłowym poziomie.
- Normalizacja wskaźników metabolicznych (glikemia, HbA1c, lipidy: cholesterol całkowity, frakcja LDL, frakcja HDL).
- Zapobieganie wczesnym i późnym powikłaniom cukrzycowym.

Zalecenia żywieniowe:

- kaloryczność diety ustalana jest indywidualnie,
- składniki odżywcze powinny pokrywać zapotrzebowanie energetyczne w następujących proporcjach: węglowodany 45-50%, tłuszcze 30-35%, białka 15-20%,
- należy stosować produkty spożywcze nieprzetworzone, bogate w błonnik: chleby razowe, grube kasze, makaron z mąki razowej, ryż niełuskany,
- produktów skrobiowych i warzyw nie należy rozgotowywać, mają wówczas wysoki indeks glikemiczny (szybko podwyższają poziom cukru we krwi),
- należy ograniczyć produkty będące źródłem cukrów prostych: owoce, soki owocowe, mleko oraz produkty zawierające sacharozę: cukier, miód, dżemy słodczyce, słodzone napoje, ciasta, słodkie desery,
- należy ograniczyć produkty bogate w tłuszcze pochodzenia zwierzęcego na korzyść tłuszczów roślinnych; dobrym pomysłem jest włączenie do diety tłustych ryb, orzechów i olejów roślinnych (rzepakowego, lnianego, rydzowego, oliwy z oliwek),
- należy ograniczyć spożycie soli kuchennej,
- konieczna jest rezygnacja z alkoholu; jest on kaloryczny a dodatkowo w towarzystwie słodkich syropów, soków (czyli w postaci drinków) może doprowadzić do podwyższenia poziomu cukru,
- posiłki należy spożywać w małej objętości, regularnie 4-5 razy dziennie; między posiłkami nie wolno podjadać!
- wszystkie posiłki powinny być zbilansowane zgodnie z tzw. zasadą zdrowego talerza: połowę talerza powinny stanowić niskoskrobiowe warzywa (np. szpinak, papryka, marchew, pomidory) skropione zdrowym tłuszczem,

¼ talerza - produkty pełnoziarniste (ryż brązowy, makaron razowy, pieczywo z mąki pełnego przemiału),
a pozostałą ¼ - źródła zdrowego białka (ryby, drób, jaja),

- konieczne jest pamiętanie o piciu wody - pomaga ona usunąć z organizmu szkodliwe produkty przemiany materii i stanowi najlepszy zamiennik słodkich napojów,
- dobór produktów uzależnia się od indywidualnych potrzeb oraz możliwości pacjenta.

Sposoby przygotowywania potraw:

- gotowanie w wodzie i na parze,
- pieczenie w rękawie, folii aluminiowej, pergaminie lub naczyniu żaroodpornym.
- duszenie.

Jedną z ważniejszych zasad diety cukrzycowej jest wybieranie produktów z niskim indeksem glikemicznym.

Indeks glikemiczny to wskaźnik, który informuje o tempie przyswajania węglowodanów po spożyciu danego produktu. Im to tempo jest wolniejsze, tym lepiej. Stopniowe i powolne przyswajanie cukru ogranicza ryzyko skokowego wzrostu poziomu glukozy we krwi oraz chroni przed jego gwałtownym spadkiem.

Dieta oparta na produktach o niskim IG sprzyja utrzymaniu zdrowia i pomaga utrzymać prawidłową masę ciała. Spożywanie produktów o wysokim IG sprzyja bowiem odkładaniu tkanki tłuszczowej, a w konsekwencji może doprowadzić do nadwagi lub otyłości. Kontrolowanie glikemii poprzez spożywanie posiłków bazujących na produktach o niskim IG, może po pewnym czasie pozwolić na zmniejszenie dawki przyjmowanych leków lub całkowicie uchronić przed koniecznością ich przyjmowania.

Biorąc pod uwagę, że nadmiar glukozy występujący przy cukrzycy sprzyja powstawaniu dużych ilości wolnych rodników (sprzyjających m.in. rozwojowi nowotworów) celem ich neutralizacji konieczne jest dostarczanie organizmowi wraz z pokarmem witamin o właściwościach przeciwutleniających (antyoksydacyjnych). Szczególną uwagę należy zwrócić na podaż witaminy A (beta-karotenu), C i E.

Witaminy te unieszkodliwiają wolne rodniki, hamując tym samym rozwój procesów zapalnych i chorób, które mogą towarzyszyć cukrzycy (np. miażdżycy). Dodatkowo zmniejszają one ryzyko powikłań cukrzycowych, w tym zawału serca i choroby niedokrwiennej tego narządu.

Produkty szczególnie wskazane w diecie diabetyka:

- zielone warzywa liściaste (np. szpinak, jarmuż, kapusta, brokuły) - są bogatym źródłem witaminy A, błonnika oraz zawierają enzymy trawiące skrobię;
- warzywa niskoskrobiowe (np. pomidory, papryka, ogórki, cukinia) - źródła witamin, minerałów oraz błonnika;
- produkty pełnoziarniste, takie jak razowe pieczywo, brązowy ryż, komosa ryżowa, kasza bulgur, makaron pełnoziarnisty - mają one znacznie niższy IG niż produkty z białej mąki;
- tłuste ryby - łosoś, makrela, sardynki, halibut i śledź; zawierają one kwasy DHA, które pomagają regulować poziom cukru we krwi;
- rośliny strączkowe (jeśli tolerowane przez przewód pokarmowy) - zawierają węglowodany złożone, wolno trawione przez organizm. Są one sycące i pozwalają szybko zaspokoić głód, tym samym ograniczając ilość spożywanych węglowodanów;

- orzechy - podobnie jak ryby zawierają zdrowe kwasy tłuszczowe;
- owoce jagodowe - borówki, jeżyny, maliny i truskawki pomagają zapobiegać stresowi antyoksydacyjnemu;
- bataty - słodkie ziemniaki mają znacznie niższy IG niż ziemniaki tradycyjne;
- jogurty z probiotykami - korzystnie działają na jelita i przyczyniają się do obniżenia poziomu cholesterolu;
- nasiona: siemę lniane, chia - to dobre źródło nie tylko tłuszczu i błonnika, ale również białka.

Chleb w diecie diabetyka

Najlepszy jest chleb wypiekany z mąki z pełnego przemiału - warto postawić na pieczywo żytnie, gryczane lub owsiane. Poza tym ważne, aby nie było w nim cukru i słodkich dodatków, np. suszonych owoców.

Z pieczywa pszennego i kukurydzianego należy całkowicie zrezygnować. Mają one bardzo wysoki indeks glikemiczny.

Owoce w diecie diabetyka

Owoce najlepsze dla zdrowia osoby zmagającej się z zaburzeniami gospodarki węglowodanowej to owoce o niskiej kaloryczności i niskiej zawartości węglowodanów, ale o sporej zawartości błonnika:

- jagody - jedna szklanka zawiera blisko 8 g błonnika, 14 g węglowodanów i 62 kcal.
- truskawki - jedna szklanka to 3 g błonnika, 11 g węglowodanów i 46 kcal.
- pomarańcze - jedna szklanka to 3 g błonnika, 17 g węglowodanów i 69 kcal.

Diabetycy mogą sobie pozwolić na jedzenie owoców o indeksie glikemicznym niższym niż 55, m.in.:

- jabłka,
- kiwi,
- grejpfruty,
- maliny,
- porzeczki.

Na indeks glikemiczny owoców wpływa:

- stopień dojrzałości - im dojrzały owoc, tym wyższy IG,
- stopień przetworzenia - owoce rozdrobnione lub poddane obróbce termicznej mają wyższy IG niż surowe.

Jajka w diecie diabetyka

Nie ma jednoznacznych dowodów na to, że jajka mogą przyczyniać się do rozwoju cukrzycy. Uważa się, że spożycie na poziomie ok. 1 jajka dziennie nie szkodzi cukrzykom. Warto jednak zrezygnować ze smażenia jajek czy spożywania ich w towarzystwie tłustych, przetworzonych produktów.

Produkty szczególnie przeciwwskazane w diecie diabetyka:

- potrawy i pieczywo z białej mąki pszennej/ryżowej lub skrobi ziemniaczanej/ kukurydzianej oraz słodkie wypieki
- zagęszczone mąką sosy oraz zupy
- margaryny twarde
- tłuste mięsa i wędliny
- tłusty nabiał
- sztuczne słodziki oraz fruktoza
- słone i/lub słodkie tłuste przekąski

Zalecenia dotyczące redukcji nadmiernej masy ciała osoby z cukrzycą:

Redukcja nadmiernej masy ciała osoby obciążonej cukrzycą jest bardzo pożądana. Musi ona jednak przebiegać zgodnie z określonymi zasadami:

- redukcja wagi powinna odbywać się głównie poprzez lekkie obniżenie kaloryczności diety oraz ograniczenie ilości spożywanych węglowodanów;
- nie należy ograniczać ilości spożywanego białka;
- nie trzeba obawiać się w diecie tłuszczu ze źródeł roślinnych (oleje roślinne, awokado, orzechy);
- dieta powinna być wspierana ćwiczeniami; czas i intensywność ćwiczeń musi być dostosowany do indywidualnych możliwości.

Przykładowy jadłospis dieta cukrzycowa:

- **Śniadanie:**

- chleb pumpernikiel - 2 kromki
- pasta z ½ awokado
- filet z piersi indyka - 3 plastry
- sałata - 4 liście
- papryka - ½ sztuki
- kiełki rzodkiewki - 1 łyżka

- **II śniadanie:**

- jogurt naturalny – 250 g
- otręby owsiane - 1 łyżka
- maliny- ½ szklanki
- płatki migdałowe - 2 łyżki

- **Obiad:**

- pieczona pierś z kurczaka w ziołach - 120g
- kasza gryczaną - 50 g (przed ugotowaniem)
- surówka z ogórka kiszzonego (ogórek kiszony - 150g, cebula czerwona - 15 g, papryka czerwona - 25g, natka pietruszki - 5g, jabłko - 30g, oliwa z oliwek - 1 łyżka)

- **Podwieczorek:**

sałatka:

- sałata lodowa - 80g
- pomidor -70g
- oliwki - 20g
- tuńczyk ze słoika - 80g
- pestki słonecznika- 1 łyżeczka
- oliwa z oliwek - 1 łyżka
- chleb graham - 1 kromka

- **Kolacja:**

- leczo warzywne (papryka czerwona, pomidor, cukinia, cebula, olej rzepakowy)
- kasza pęczak - 50 g przed ugotowaniem.