

### Zalecenia dietetyczne przy cukrzycy typu I

Cukrzyca typu I to przewlekła choroba metaboliczna. U podłoża choroby leży przewlekły, autoimmunologiczny proces chorobowy prowadzący do powolnego zniszczenia produkujących insulinę komórek  $\beta$  wysp trzustkowych i w następstwie tego do utraty zdolności jej wydzielania. Choroba leczona jest poprzez podawanie przez cały okres życia pacjenta insuliny. Leczenie wymaga od pacjenta kilkukrotnych (w ciągu doby) podskórnych wstrzyknięć leku w roztworze, a także systematycznego, wielokrotnego oznaczania poziomu glukozy we krwi. Jest to model funkcjonalnej intensywnej insulinoterapii niezbędnej do normalnego funkcjonowania chorego.

**Oprócz leków konieczna jest także zmiana stylu życia oraz zbilansowana dieta z obniżoną ilością cukrów prostych. Oto jej zasady:**

- ✓ Jeść regularnie od 5-6 posiłków dziennie, pierwszy posiłek najlepiej spożyć 30-45 minut po przebudzeniu. Ustalić stałe pory posiłków, przerwy między posiłkami nie powinny być dłuższe niż 3 godziny.
- ✓ Jeść surowe dozwolone warzywa co najmniej 500 g dziennie.
- ✓ Wzbogacić menu w chudy nabiał, mięso, ryby morskie i jaja.
- ✓ Jeść garść niesolonych orzechów i 1-2 łyżki nasion dziennie.
- ✓ Ograniczać jedzenie owoców do 200-300 g dziennie.
- ✓ Wybierać pieczywo pełnoziarniste, płatki zbożowe, kasze, ryż brązowym i makarony razowe.
- ✓ Nawadniać się (woda, niesłodzone napary ziołowe) ok. 2,0l
- ✓ Gotować w wodzie i na parze, dusić z niewielką ilością tłuszczów, piec w folii, pergaminie lub w naczyniu żaroodpornym. Unikać smażenia, zwłaszcza w panierce, pieczenia z dodatkiem tłuszczu i grillowania, które podnosi cukier nawet do 5 godzin po posiłku. Wysoki cukier po tłustych posiłkach może się utrzymywać kilka godzin.
- ✓ Uważnie czytać etykiety produktów spożywczych, zwracając uwagę na zawartość cukrów prostych (w tabelce na opakowaniu ... w tym cukry).
- ✓ Ruszać się regularnie. Aktywność fizyczna pomaga obniżyć cukier.

½ Warzywa



¼ Produkty zbożowe

¼ Białko

Produkty zalecane

Produkty niewskazane

<p><b>Mięso:</b> chude, drób bez skóry, kurczak i indyk, chuda cielęcina, schab, wołowina chuda, królik</p> <p><b>Wędliny:</b> chude, najlepiej drobiowe</p>	<p>Tłuste mięso i wędliny: (karkówka, żeberka, boczek, baranina, gęsi, kaczkę, drób ze skórą), kabanosy, mielonki, konserwy, wędzone, salcesony, kiszki, paszтетówka, paszтety</p>
<p><b>Ryby</b> morskie: dorsz, sola, morszczuk, mintaj, łosoś, makrela świeża</p>	<p>Węgorz, sum, tołpyga, panga, ryba maślana, śledzie solone i marynowane, ryby wędzone, smażone, konserwy rybne</p>
<p><b>Pieczywo:</b> czerstwe pełnoziarniste, razowe, chleb IG, bułki grahamki, pieczywo chrupkie z otrębami, dodatkiem nasion słonecznika, soi, siemienia lnianego</p>	<p>Chleb pszenny świeży, bułki, kajzerki, bułki wrocławskie, chałki, słodkie bułki</p>
<p><b>Dodatki do posiłków:</b> twaróg chudy, serki homogenizowane naturalne, jogurt naturalny, kefir, maślanka, jaja jako jajecznica na parze lub omlety, jajka w koszulce lub na miękko</p>	<p>Tłuste twarogi sery żółte, topione, pleśniowe, tłuste mleko, mleko smakowe, jogurty, kefiry i maślanki owocowe o smaku owoców, jajecznica na wędlinie i boczku</p>
<p><b>Zupy czyste nie zabielaone mąką i śmietaną:</b> na wywarach warzywnych lub chudym mięsie drobiowym, zupa jarzynowa, ogórkowa, pomidorowa, chłodnik, zupa botwinkowa lub buraczkowa</p> <p><b>Sosy:</b> chude nie zagęszczane mąką, masłem, i śmietaną: koperkowy, pomidorowy, potrawkowy</p>	<p>zupy na kościach i tłustych mięsach, zupy zabielaone śmietaną i podprawiane mąką, zupa fasolowa i grochowa, kapuśniak, grzybowa, ziemniaczana, gęste krupniki, marchwianka, zupa krem z dyni, zupa krem z zielonego groszku, sosy na tłustych wywarach, z masłem, mąką lub śmietaną</p>
<p><b>Przetwory zbożowe:</b> płatki owsiane, otręby pszenne i żytnie, płatki wielozbożowe, ryż pełnoziarnisty, bulgur, razowe, kasze: pęczak, jęczmienna gruba, gryczana, jaglana, komosa</p>	<p>płatki kukurydziane, gotowe kupne musli i granola, kasza: manna, kukurydziana, biały ryż, drobne makarony nitki, rozgotowana kasza jęczmienna płatki owsiane błyskawiczne</p>
<p><b>Dania obiadowe:</b> leczo, zapiekanki z ziemniaków mięsa i warzyw, makaronów razowych i kasz z mięsem i warzywami, pierogi z kaszą gryczaną i twarogiem, naleśniki z mąki razowej</p>	<p>kluski ziemniaczane, leniwe, kopytka, pyzy, pierogi ruskie, placki ziemniaczane, kotlety ziemniaczane, krokiety, naleśniki na słodki, bigos, pizza, lasagne, tarta</p>
<p><b>Tłuszcze:</b> z umiarem (niewielkie ilości) masło, olej rzepakowy, olej lniany, oliwa, miękkie margaryny do smarowania pieczywa</p>	<p>smalec, słonina, łój, margaryny twarde w kostce, olej kokosowy</p>
<p><b>Warzywa najlepiej surowe:</b> sałata, kielki, pomidor, ogórek, papryka, marchewka, seler naciowy i korzeń, natka, koperek, kapusta pekińska, kiszona, kalafior, brokuły, kalarepa, czosnek, szczypiorek, brukselka, warzywa strączkowe, buraki, fasolka szparagowa i kiszony ogórek</p>	<p>rozgotowane warzywa: marchewka, buraki, seler. Sałatki i surówki z majonezem i śmietaną, warzywa smażone, warzywa marynowane</p>
<p><b>Ziemniaki:</b> gotowane w wodzie lub na parze, przechowywane w lodówce 24h</p>	<p>Puree, pieczone, smażone i odsmażane ziemniaki, frytki, chipsy ziemniaczane</p>

<b>Owoce:</b> jagodowe: truskawki, jagody, borówki, maliny, wiśnie, jabłko, gruszka, grejpfrut, pomarańcze, kiwi, agrest, porzeczki czerwone, białe i czarne, aronia, śliwki surowe, brzoskwinie, morele, nektarynki, mango	Arbuz, melon, winogrona, czereśnie, ananas, owoce suszone (śliwki, rodzynki, morele, daktyle), owoce w syropie, słodzone kompoty
<b>Nasiona</b> (1-2 łyżki dziennie): słonecznik, siemię lniane, nasiona chia, pestki dyni, sezam, <b>orzechy</b> niesolone: 30 g garść dziennie, wiórki kokosowe	Orzechy i nasiona solone i w czekoladzie
<b>Desery:</b> niesłodzone kompoty z dozwolonych owoców, musy, galaretki bez cukru, czerstwe ciasto drożdżowe bez rodzynek i bez kruszonki, gorzka czekolada powyżej 80 proc. kakao z umiarem – 1-2 kostki dziennie	Cukier i słodycze, kisiele, kompoty słodkie, budynie na pełnotłustym mleku, galaretki z cukrem, ciasta i ciasteczka kupne, cukierki, wafelki, wszystkie ciasta i kremami, ciasto francuskie, chałwa,
<b>Napoje niesłodkie:</b> woda mineralna, kawa zbożowa bez mleka, słaba herbata, herbatka owocowa, soki warzywne	Alkohol, mocne kakao, płynna czekolada, kawa naturalna, woda gazowana, słodkie napoje gazowane, soki owocowe i nektary dosładzane
<b>Przyprawy:</b> sok z cytryny, koperek, natka, melisa, majeranek, cynamon, wanilia, goździki, sól, kminek, tymianek, bazylija, słodka papryka	Ostre przyprawy, papryka chilli, ocet, musztarda, majonez, miód, dżemy wysokosłodzone, konfitury z dużą ilością cukru