

Dieta dla diabetyków



Cukrzyca typu 2 jest chorobą metaboliczną, charakteryzującą się podwyższonym stężeniem glukozy we krwi na skutek zaburzonej wrażliwości komórek na działanie insuliny, co w konsekwencji prowadzi do upośledzonego wydzielania tego hormonu. Nieleczona choroba prowadzi do nieprawidłowej czynności wielu narządów i układów np. oczu, serca, nerek. **Istotnym czynnikiem rozwoju cukrzycy typu 2 są nieprawidłowe nawyki żywieniowe oraz niska aktywność fizyczna.**

Kilka prostych zmian, które pomogą Ci zadbać o zdrowie

wołowina, wieprzowina, baranina,
jagnięcina, kaczka, salceson,
kiszka, konserwy, parówki



drób (kurczak, indyk), królik, cielęcina, chude
wędliny, szynka, połówka z drobiu, nasiona roślin
strączkowych (np. fasola, ciecierzycza, soczewica)

słodycze, ciasta, pieczywo
cukiernicze



świeże, różnokolorowe
owoce, orzechy, nasiona

smalec, boczek,
tój, słonina



oliwa z oliwek, olej
rzepakowy

soki owocowe



woda, herbaty, napary
ziołowe

chleb pszenny, bułki, biszkopty,
pieczywo cukiernicze



graham pszenny, chleb żytni, pieczywo
pszenne razowe z dodatkiem nasion

tłuste produkty mleczne (mleko
powyżej 2%, tłuste twarogi)



mleko do 2%, chudy lub półtłusty
twaróg, kefir, maślanka, jogurt

Zalecenia żywieniowe w diecie dla diabetyków

1. W przypadku nadwagi lub otyłości staraj się stopniowo zmniejszać masę ciała.
2. Spożywaj posiłki regularnie, co 3-4 godziny, a ostatni najpóźniej 2-3 godziny przed snem.
3. Zadbaj o to, aby Twoja codzienna dieta była różnorodna i bogata w warzywa oraz owoce (staraj się jeść minimum 5 porcji warzyw i owoców).
4. Produkty zbożowe oczyszczone (np. białe pieczywo, biały ryż) zamień na pełnoziarniste (np. pieczywo pełnoziarniste, makaron pełnoziarnisty, kaszę gryczaną). Razowe produkty zbożowe ulegają trawieniu powoli, co zapobiega szybkiemu wzrostowi stężenia glukozy i insuliny we krwi.
5. Ogranicz spożycie mięsa czerwonego (wołowina, wieprzowina i jagnięcina) oraz unikaj mięs przetworzonych. Warto ograniczyć ich spożycie na rzecz suchych nasion roślin strączkowych (np. fasola, ciecierzycza, soczewica) i chudego mięsa (indyk, kurczak, królik).
6. Korzystaj z tłuszczów roślinnych, takich jak oliwa z oliwek, olej rzepakowy czy olej lniany, które są źródłem zdrowych kwasów tłuszczowych. Należy unikać tłuszczów zwierzęcych, takich jak smalec czy tój, które mogą wpływać na rozwój chorób serca i nowotworów.
7. Ogranicz spożycie słodczy i produktów zawierających w składzie cukier. Zwracaj uwagę na etykiety i wybieraj produkty o obniżonej zawartości cukru lub całkowicie go pozbawione.
8. W codziennym menu wybieraj delikatne metody obróbki termicznej, takie jak gotowanie na parze czy pieczenie.
9. Ogranicz spożycie słonej żywności i żywności przetworzonej z dodatkiem soli.