

Przykład: osoba o wzroście 165 cm oraz wadze 70 kg:

WZÓR: masa ciała (kg) / wzrost² (m) = 70 / (1,65)² = 70 / 2,7225 = 25,7

wynik: **lekka nadwaga!**

PRODUKTY DOZWOLONE,

które można spożywać stale w większych ilościach, ale zgodnie z indywidualnym przepisem dietetycznym i określonym dziennym zapotrzebowaniem na energię:

☞ pieczywo:

- chleb pełnoziarnisty razowy, mieszany
- pieczywo białe, bułki, obwarzanki, rogalce (mała ilość)

☞ produkty sypkie:

- ryż brązowy
- makarony (mała ilość)
- kasza

☞ nabiał:

- mleko odtłuszczone (0,5-1,0%),
- chudy twaróg (zawartość tłuszczu < 8%), obowiązują ograniczenia zgodnie z indywidualnymi zaleceniami dietetycznymi

☞ mięsa (chude):

- cielęcina
- mięso białe
- wędliny z drobiu
- dziczyzna, np. zając, sarna

☞ drób (chudy, zawsze bez skóry):

- kurczak
- kura
- indyk
- perliczka

☞ ryby:

- chude słodko- lub słonowodne, np. dorsz

☞ tłuszcze:

- nowe rodzaje margaryn, zawierające oleje roślinne o zmniejszonej ilości tłuszczu i cholesterolu, produkowane bez procesu utwardzania

☞ oleje roślinne:

- sojowy
- rzepakowy bezerukowy
- słonecznikowy
- oliwa



⇒ warzywa i soki warzywne:

- wszystkie rodzaje świeżych lub mrożonych jarzyn i soków z jarzyn
- kiszona kapusta i ogórki – bez ograniczeń (z niewielkimi wyjątkami)

⇒ owoce:

- wszystkie rodzaje, świeże lub mrożone

⇒ napoje:

- wody mineralne (najlepiej niegazowane, ale niekoniecznie)
- soki jarzynowe – bez ograniczeń
- cola light
- kawa
- herbata słodzona słodzikami
- bawarka.

PRODUKTY ZABRONIONE,

czyli takie, których nie należy spożywać:

⇒ produkty słodkie:

- cukier
- miód
- słodkie i tłuste ciasta (np. tort, ciasto francuskie)
- ciasta z dużą ilością żółtek jaj (np. sękacz)
- czekolada i czekoladki
- cukierki
- dżemy i konfitury (z wyjątkiem niskocukrowych)
- słodzone cukrem soki owocowe
- batony na cukrze i tłuszczu
- chałwa
- owoce kandyzowane, owoce w cukrze
- daktyle
- napoje słodzone cukrem: coca-cola, pepsi-cola i inne



⇒ nabiał:

- pełne mleko oraz jego przetwory
- śmietana
- koktajle mleczne

⇒ produkty sypkie:

- makarony wielojajeczne

⇒ mięsa:

- mięso wieprzowe, kielbasy, salceson, kiszka, baranina
- wątroba, mózdzek, nerki, płuca
- tuczone gęsi i kaczki



⇒ **ryby** (tłuste):

- węgorz, łosoś, szproty, sędź, halibut, karp
- konserwy rybne w oleju
- mięczaki i owoce morza (duża zawartość cholesterolu) – ostrygi, małże, kraby, homary

⇒ **tłuszcze:**

- słonina
- smalce
- olej kokosowy.

PRODUKTY,

**KTÓRE MOŻNA SPOŻYWAĆ W OGRANICZONYCH ILOŚCIACH,
zgodnie z indywidualnymi zaleceniami dietetycznymi:**

⇒ **pieczywo:**

- pieczywo białe słodzone (np. chałka)

⇒ **produkty słodkie:**

- dżemy niskocukrowe
- marmolada
- ciasto z owocami (z obniżoną ilością cukru i tłuszczu)
- ciasto drożdżowe

⇒ **nabiał:**

- mleko skondensowane
- jogurty słodzone cukrem
- mieszanki mleczne z dodatkiem cukru i śmietany
- lody
- sery żółte o zawartości tłuszczu większej niż 30%
- jaja

⇒ **ryby** (chude):

- dorsz
- flądra
- lin
- pstrąg
- sandacz
- szczupak

⇒ **mięsa:**

- wołowina

⇒ **ziemniaki**

⇒ **napoje:**

- napoje alkoholowe zawierające nie więcej niż 8% alkoholu.



WAŻNE!

- Przygotowując potrawy, należy je przyrządzać tak, aby nie zwiększać ich kaloryczności, trzeba zatem unikać smażenia, szczególnie w głębokim tłuszczu. Preferowane techniki kulinarne to:
 - gotowanie w wodzie
 - gotowanie na parze
 - pieczenie w folii, pergaminie
 - przyrządzanie potraw z rusztu, grilla.

[A. Czech, J. Tatoń, M. Bernas, *Zasady dietetycznego leczenia cukrzycy. Przewodnik lekarza – Suplement diabetologiczny*, 2001 (5, 30-36)]

PAMIĘTAJMY:

Dieta cukrzycowa pokrywa się z zaleceniami zdrowego żywienia. Wymaga tylko większej dyscypliny, ponieważ konsekwencje jej nieprzestrzegania są poważniejsze niż w przypadku ludzi zdrowych.

Trzeba pamiętać, by jeść co najmniej 5 razy dziennie (3 posiłki główne i 2 o stałych porach) i w każdym posiłku zachować odpowiednią zawartość węglowodanów.

Do diety warto włączyć produkty zawierające witaminę C, witaminy z grupy B, witaminę E, nikiel, cynk, kobalt. Pomocne mogą być zioła: pokrzywa, mniszek lekarski, dziurawiec, rdest ptasi, skrzyp. Warto pamiętać o oleju z wiesiołka, kozieradce, curry, imbirze, wyciągu z drożdży piwnych i koenzymie Q10.

- **Głównym źródłem węglowodanów powinny być: kasze gruboziarniste, płatki zbożowe, ciemne pieczywo, nieczyszczony ryż, fasola, groch, soczewica.**
- **Dobrym źródłem białka w prawidłowej diecie są: ryby morskie, chudy drób, cielęcina, chude wędliny, mleko i przetwory mleczne odtłuszczone.**
- **Dieta powinna być niskotłuszczowa. Zaleca się tłuszcze pochodzenia roślinnego: oleje, oliwę z oliwek, margaryny.**
- **Bardzo wskazane są warzywa (szczególnie kapusta, brokuł, kalafior, cebula, czosnek, cykorja, pomidor, ogórek, sałata, szparagi, szpinak, rzodkiewka, natomiast kukurydza, ziemniaki, groszek konserwowy – w ograniczonych ilościach) i surówki (zwłaszcza z kiszonek) oraz owoce (winogrona w ograniczonych ilościach).**
- **Należy ograniczać sól.**
- **Zaleca się picie napojów bez cukru, ewentualnie słodzonych słodzikami.**