



## ŻYWIENIE W CUKRZYCY

Prawidłowe odżywianie kobiet w ciąży ma ogromne znaczenie dla rozwoju dziecka, dlatego każda kobieta u której stwierdzono cukrzycę ciężarnych powinna szczególnie zadbać o zdrową dietę z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, które nie będą powodowały wahań glukozy we krwi.

### Zalecenia ogólne:

- Spożywaj produkty ze wszystkich grup produktów spożywczych, które przedstawione są w Piramidzie Zdrowego Żywienia opracowanej przez Instytut Żywności i Żywienia, unikniesz tym samym niedoborów pokarmowych
- Spożywaj **5-6 posiłków regularnie** o tych samych porach, w ten sposób zapobiegiesz wahaniom glukozy we krwi. Ostatni posiłek spożywaj najpóźniej 2 godziny przed snem.
- **Usuń z diety cukier** oraz produkty wysoko przetworzone, które zawierają znaczne ilości cukru
- Należy komponować posiłki tak, aby produkty węglowodanowe były rozłożone **równomiernie** na poszczególne posiłki, ponieważ wzrost poziomu glukozy we krwi jest spowodowany nie tylko samym rodzajem węglowodanów, ale także ich ilością
- Wybieraj produkty **pełnoziarniste**: chleb graham, chleb razowy, makarony pełnoziarniste, ryż brązowy, kasza gryczana. Są one bogate w węglowodany złożone oraz błonnik pokarmowy, który stabilizuje poziom cukru we krwi, daje uczucie sytości oraz wspomaga pracę jelit
- Warzywa i owoce najlepiej spożywaj **na surowo**, do każdego posiłku. Nie zapominaj o surówce do obiadu. Rozgotowane warzywa i owoce powodują szybki wzrost poziomu glukozy we krwi
- Zadbaj, aby wszystkie posiłki zawierały **pełnowartościowe** białko (chude mięso, ryby, jaja, mleko i produkty mleczne)
- Tłuszcze zwierzęce zastąp **roślinnymi** (oliwa, oleje), najzdrowszy jest tłuszcz surowy dodany do gotowej potrawy
- **Ogranicz spożycie soli**, możesz zastąpić ją aromatycznymi ziołami (koper, bazylika itp.)
- Wskazanymi technikami kulinarnymi są: gotowanie w wodzie, na parze, pieczenie w pergaminie, w folii, duszenie bez obsmażania

- Pamiętaj o spożywaniu odpowiedniej ilości **płynów** około 2 litrów na dobę tj. woda mineralna, soki owocowe 100%
- Pamiętaj o **aktywności fizycznej**, przyczynia się ona do prawidłowego metabolizmu węglowodanów. Jeżeli lekarz nie widzi przeciwwskazań- ruszaj się. Godzina spaceru dziennie, poprawi twoje samopoczucie oraz wspomogę twój metabolizm.



Dieta w cukrzycy powinna kierować się wyborem produktów żywnościowych o niskim i średnim **indeksie glikemicznym**, ponieważ nie spowodują one wysokich skoków cukru we krwi.

**Wartość IG** klasyfikuje produkty żywnościowe na podstawie ich wpływu na stężenie glukozy we krwi od spożycia danego produktu. Wszystkie produkty są porównywane z czystą glukozą. Wartość IG dotyczy **tylko węglowodanów**, ponieważ białko i tłuszcz, nie powodują wzrostu glukozy we krwi. Im wyższa wartość IG danego produktu, tym wyższy wzrost poziomu glukozy, po spożyciu danego produktu.

Opracowane przez dietetyka SSGP w Wałbrzychu na podstawie Zasad Zdrowego Odżywiania opracowanych przez IŻŻ oraz Ciborowska H., Rudnicka A. „Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka”, Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa 2015

## **PRODUKTY O NISKIM INDEKSIE GLIKEMICZNYM**

IG 0

Jaja, kawa, herbata (nie słodzone), owoce morza, ryby, sery żółte, śmietanka, sos sojowy, tłuszcze (oleje, masło, margaryna), mięso

IG 5

Ocet, przyprawy, skorupiaki

IG 10-15

Awokado, syrop z agawy, brukselka, cebula, cukinia, cykorja, czarna porzeczka, fasolka szparagowa, grzyby, kalafior, imbir, kapusta, koper, mączka chleba świętojańskiego, migdały, orzechy, ogórek, oliwki, papryczka chilli, papryka, sos pesto, por, rabarbar, rzodkiew, sałata, seler naciowy, soja, szczaw, szpinak, tofu, zarodki pszenne

IG 20

Agrest, bakłażan, czekolada gorzka (>80% kakao) czereśnie, jogurt sojowy, kakao (proszek), karczochy, pędy bambusa

IG 25

Borówki, porzeczka czerwona, fasola mung i flażolet, humus, jeżyny, mąka sojowa, maliny, masło orzechowe, pestki dyni, truskawki, wiśnie, zielona soczewica,

IG 30-35

Buraki czerwone, ciecierzycza gotowana, soczewica czerwona i żółta, grejpfrut, gruszka, mandarynka, marakuja, marchew, mleko migdałowe, mleko sojowe, mleko krowie, pomelo, pomidory, rzepa, brukiew, twaróg odtłuszczony, amarantu, fasola biała i czarna, drożdże, dziki ryż, świeże figi, granat, zielony groszek, jabłka, jogurt odtłuszczony, kwinoa (komosa ryżowa), nasiona sezamu, siemienia lnianego, maku, nektarynki, pigwa, pomarańcza, pomidory suszone, seler, śliwki, sok pomidorowy, sok jabłkowy, słonecznik, pieczywo chrupkie

## **PRODUKTY O ŚREDNIM INDEKSIE GLIKEMICZNYM**

IG 40

Bób niezbyt dojrzały, fasola z puszki, gryka, kasza gryczana, maca z maki z pełnego przemiału, makaron razowy al dente, sok marchwiowy, świeży sok marchwiowy, masło orzechowe bez cukru, mleko kokosowe, otręby, owies, płatki owsiane, pumpernikiel,

IG 45

Ananas, niedojrzałe banany, chleb z mąki z pełnego przemiału, jęczmień, płatki jęczmienne, kokos, sok grejpfrutowy świeży, sok pomarańczowy świeży, winogrona, groszek zielony z puszki, żurawina

Ig 50

Bataty, chleb orkiszowy, kuskus, kiwi, makaron z semoliny (z pszenicy durum), mango, mesli niesłodzone, liczi, persymona (kaki), ryż basmati, ryż brązowy, sok anansowy świeży, chleb pełnoziarnisty

IG 55

Ketchup, maniok, musztarda, papaja, sok winogronowy świeży

## **PRODUKTY O WYSOKIM INDEKSIE GLIKEMICZNYM**

IG 60

Dojrzałe banany, kasza manna, kasztany jadalne, lody, melon, miód pszczelej, owsianka, ryż jaśminowy, ryż długoziarnisty

IG 65

Ananas z puszki, buraki gotowane, kukurydza, kuskus, chleb pszenny pełnoziarnisty, rodzynki syrop klonowy, ziemniaki gotowane w mundurkach,

IG 70

Bagietka, biały ryż, biszkopt, cukier brązowy i rafinowany, bułki, kasza jęczmienna drobna (gotowana), mąka kukurydziana, napoje słodzone, suchary, ziemniaki gotowane, chleb biały, ziemniaki gotowane

IG 75 - 80

Arbuz, dynia, kabaczek, bób gotowany,

IG 85 - 90

Biała mąka, mleko ryżowe, pasternak, popcorn, płatki kukurydziane, ryż dmuchany, mąka ziemniaczana, marchewka gotowana, chipsy, miód,

IG 95

Frytki, skrobia modyfikowana, ziemniaki pieczone,

IG 100

Glukoza

IG 110 Maltoza (piwo)

Opracowane przez dietetyka SSGP w Wałbrzychu na podstawie Zasad Zdrowego Odżywiania opracowanych przez IŻŻ oraz Ciborowska H., Rudnicka A. „Dietetyka. Żywnie zdrowego i chorego człowieka”, Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa 2015

<b>PRODUKTY WSKAZANE</b>	<b>PRODUKTY, KTÓRYCH SPOŻYCIE NALEŻY OGRANICZYĆ</b>	<b>PRODUKTY ZABRONIONE</b>
Pieczywo razowe, pełnoziarniste, mieszane	Pieczywo białe, półcukiernicze	Cukier, miód, dżemy, słodycze, czekolada, ciasta
Ryż pełnoziarnisty, kasze, makarony z małej ilości jaj	Ryż łuskany, makarony z dużej ilości jaj	
Mleko odtłuszczone lub normalizowane oraz jego przetwory (jogurt naturalny, kefir, twaróg maślanka)	Sery żółte (twarde gatunki). Sery topione	Tłuste mleko i jego przetwory, słodzone produkty mleczne
Chude gatunki mięs (cielęcina, wołowina, jagnięcina, konina, sarna, zając)	Chuda wieprzowina	Tłuste gatunki mięs i ich przetwory
Drób (kurczak, kura, indyk)	Ryby (śledź, makrela, łosoś, pstrąg)	Tłuste gatunki drobiu (kaczka, gęś)
Chude ryby		-
Oleje roślinne(oliwa, olej rzepakowy)	Olej kokosowy	-
Ziemniaki	Ziemniaki pure	Frytki, chipsy, ziemniaki w tłuszczu
Warzywa i soki warzywne	Konserwy warzywne, oliwki	Kompoty z cukrem, daktyle, rodzynki, owoce w syropach
Owoce świeże i mrożone	Owoce awokado, banany, owoce suszone, orzechy	
Wody mineralne	Soki warzywne, soki owocowe (najlepiej rozcieńczone wodą w stosunku 1:1)	Napoje słodzone cukrem