

ZALECENIA ŻYWIENIOWE DLA OSÓB Z CUKRZYCĄ TYPU II



JEDZ REGULARNIE

Spożywaj 4-5 posiłków dziennie, w regularnych odstępach czasu (co 3-4 godziny). Ostatni posiłek spożywaj 2-3 godziny przed snem.



PAMIĘTAJ O WARZYWACH

Zwiększ spożycie warzyw tak, by stanowiły połowę Twojego talerza. Spożywaj co najmniej 4-5 porcji warzyw (min. 400 g) oraz 1-2 porcji owoców (ok. 100-200 g) dziennie, najlepiej w postaci surowej. Nie dodawaj cukru do surówek i nie rozgotowuj warzyw.



OSTROŻNIE Z OWOCAMI

Wybieraj owoce takie jak jabłka, cytrusy i owoce jagodowe (truskawki, maliny, borówki). Jedz te mniej dojrzałe, np. zielonkawe banany, lekko twarde gruszki. Unikaj owoców takich jak winogrona, mango, dojrzałe banany. Nie rozdrabniaj owoców, unikaj koktajli, dżemów i musów owocowych. Unikaj suszonych i kandyzowanych owoców. Nie spożywaj samych owoców. Dodaj do nich np. małą porcję jogurtu naturalnego, kilka orzechów.



DBAJ O NAWODNIENIE

Pij co najmniej 1,5 l płynów dziennie, najlepiej w postaci wody. Nie pij kompotów, soków owocowych, gazowanych napojów i napojów słodzonych cukrem.





RYBY I MIĘSO

Kilka razy w tygodniu spożywaj chude drób bez skóry (kurczak, indyk). Ryby jedz 1-2 razy w tygodniu – najlepiej tłuste, morskie, takie jak łosoś, makrela, śledź, sardynki i szprotki.



PRODUKTY MELCZNE

Codziennie spożywaj dwie porcje naturalnych niskotłuszczowych produktów mlecznych bez dodatku cukru, najlepiej fermentowanych (jedna porcja to np. jeden kubek jogurtu lub kefiru, pół kostki twarogu). Ogranicz spożycie mleka.



PRODUKTY ZBOŻOWE

Wybieraj pełnoziarniste produkty zbożowe z niskim indeksem glikemicznym, np. pieczywo żytnie razowe, makarony pełnoziarniste lub z semoliny (pszenicy durum), grube kasze (np. gryczana, pęczak), płatki owsiane, otręby pszenne, ryż basmati. Unikaj produktów takich jak: biały chleb i bułki, graham, pszenny makaron, kasza jaglana, kuskus, manna, płatki kukurydziane, ryż biały. Kaszę, ryż, makaron gotuj al dente. Produkty zbożowe powinny znajdować się co najmniej w 3 głównych posiłkach i stanowić jedną ćwiartkę talerza.



ZDROWE TŁUSZCZE

Dodaj do diety oliwę z oliwek oraz olej rzepakowy (2-3 łyżki dziennie), najlepiej na zimno do surówek i sałatek. Włącz do diety orzechy (najlepiej włoskie, laskowe, migdały), nasiona (dyni, słonecznika, lnu) w ilości 1-2 łyżek dziennie.



WYKLUCZ Z JADŁOSPISU

Zrezygnuj z tłustego mięsa (np. wieprzowiny, tłuste wołowiny, kaczki, gęsiny, dziczyzny), podrobów, smalcu, boczku, masła, śmietany, żółtego sera, oleju kokosowego. Wyeliminuj z diety twarde margaryny, wyroby cukiernicze, czekoladowe, zupy i sosy w proszku, posiłki typu fast food. Ogranicz spożycie cukru, słodczy, dżemów, miodu, syropów.



UNIWERSYTECKI
SZPITAL KLINICZNY
WE WROCŁAWIU

Uniwersytecki Szpital Kliniczny we Wrocławiu
Klinika Gastroenterologii i Hepatologii
ul. Borowska 213, 50-556 Wrocław
informacja: (71) 733 11 10; www.usk.wroc.pl