

Dieta cukrzycowa

Dla chorych na cukrzycę stosuje się dietę z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, a więc cukrów prostych (glukozy, fruktozy, sacharozy) czyli słodczy, a zwiększa się podawanie węglowodanów złożonych (skrobi, błonnika pokarmowego).

Dietę opracowuje się indywidualnie dla danego pacjenta biorąc pod uwagę: płeć, wiek, wzrost, masę ciała rzeczywistą, masę ciała należną, aktywność fizyczną oraz współistniejące choroby. Z tego względu pacjent z cukrzycą powinien przejść przeszkolenie dietetyczne w poradni cukrzycowej. Musi zapoznać się z zastosowaniem wymienników węglowodanowych, białkowych, tłuszczowych w planowaniu jadłospisów.

W żywieniu chorych bardzo ważna jest ilość i jakość potraw oraz rozłożenie posiłków w ciągu dnia. Chorzy na cukrzycę nie mogą jednorazowo spożywać zbyt dużej ilości pożywienia, ani długo przebywać na czczo. Ilość posiłków w ciągu dnia powinna być jednakowa i spożywana o stałych godzinach. Zaleca się 3 posiłki podstawowe i 3 posiłki małe w postaci przekąsek. Ważny jest posiłek spożywany przed snem – zabezpiecza przed hipoglikemią nocną.

Ostre powikłania cukrzycy to:

- gwałtowne zmniejszenie glukozy we krwi. W takim przypadku przytomnemu pacjentowi podaje się cukier rozpuszczony w wodzie (2-3 łyżeczki) lub miód rozpuszczony w wodzie. Osobom nieprzytomnym wstrzykuje się 1-2 mg glukagonu
- zwiększone stężenie glukozy wymaga pilnego wezwania lekarza.

Przygotowując posiłki:

- należy stosować gotowanie w wodzie, na parze, pieczenie, duszenie z dodatkiem małej ilości tłuszczu,
- dozwolone raz w tygodniu potrawy smażone
- zupy i sosy należy sporządzać na wywarach warzywnych,

- nie należy rozgotowywać produktów zbożowych i jarzyn – potrawy bardziej rozgotowane powodują szybsze stężenie glukozy we krwi,
- należy stosować warzywa i owoce w postaci surowej,
- ogranicza się sól kuchenną
- można stosować przyprawy ziołowe,
- możliwe jest stosowanie słodzików, ale z umiarem i w bardzo ograniczonych ilościach.

W leczeniu cukrzycy zaleca się:

- chleb razowy, pełnoziarnisty,
- makaron razowy, ryż pełnoziarnisty brązowy,
- kaszę gryczaną, jęczmienną, płatki owsiane, jęczmienne
- warzywa: boćwinę, brokuły, brukselkę, cukinię, kalafior, kapustę pekińską, ogórek, paprykę zieloną, pomidory, rzodkiewkę, sałatę, szparagi, szpinak, kapustę kwaszoną, ogórki kwaszone, szczypior, cebulę,
- warzywa, takie jak: brukiew, buraki, brukselkę, dynię, fasolę, groszek zielony, jarmuż, kapustę białą, czerwoną, włoską, marchew, pietruszkę korzeń, pory, rzepę, seler, bób chrzan, ziemniaki, należy spożywać w ilości obliczonej w dziennej racji pokarmowej.
- Owoce, takie jak ananas, agrest, brzoskwinie, cytryny, czarne jagody, czereśnie, grejpfruty, jabłka, kiwi, maliny, mandarynki, morele, pomarańcze, porzeczki, poziomki, śliwki, truskawki należy spożywać do ustalonej ilości wymienników węglowodanowych w danym posiłku (unikając bananów i winogron).

Przeciwwskazane w diecie cukrzycowej:

- wszystkie napoje słodkie, alkoholowe, wody mineralne gazowane,
- wypieki z dodatkiem cukru, chleb na miodzie, ciasta kruche, ucierane,
- tłuste wędliny, konserwy mięsne,
- miód, dżem, marmolada, konfitury,
- tłuste sery, tłuste ryby,
- naleśniki, knedle, pierogi z cukrem,
- smalec, słonina, margaryny twarde,

- stare warzywa, warzywa rozgotowane,
- warzywa z dużą ilością majonezu, śmietany, żółtek, cukru,
- frytki, ziemniaki smażone,
- owoce w syropach, kompoty, galaretki owocowe, daktyle, rodzynki,
- torty, pączki, faworki, orzechy, chałwa, czekolada,
- bardzo ostre przyprawy, pieprz, papryka ostra, musztarda, ocet, chili.