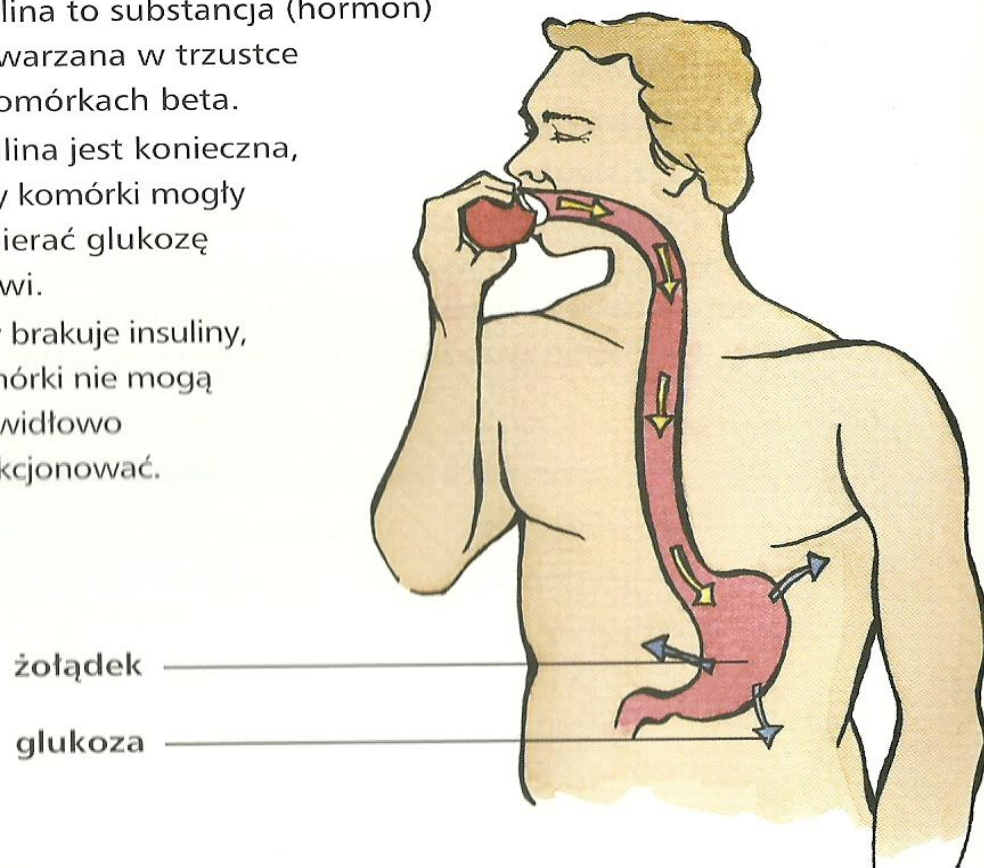


# Program żywieniowo - zdrowotny

## CO TO JEST CUKRZYCA?<sup>1</sup>

- Każdy posiłek, który spożywasz, dostarcza energii.
- Glukoza to podstawowe „paliwo” organizmu, pochodzi przede wszystkim z pokarmu i znajduje się we krwi.
- Komórki organizmu potrzebują energii pochodzącej ze „spalania” glukozy.
- Nadmiar glukozy z pokarmu magazynowany jest w wątrobie i spalany w przerwach między posiłkami.
- Insulina to substancja (hormon) wytwarzana w trzustce w komórkach beta.
- Insulina jest konieczna, żeby komórki mogły pobierać glukozę z krwi.
- Gdy brakuje insuliny, komórki nie mogą prawidłowo funkcjonować.



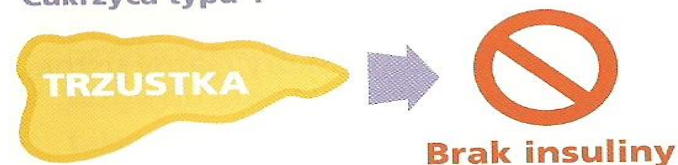
- Cukrzyca to choroba, która polega na tym, że trzustka nie wytwarza insuliny albo insulina nie działa tak, jak powinna. „Niespalona” glukoza gromadzi się we krwi, a jej ilość ciągle się zwiększa wraz z każdym posiłkiem.
- Nadmiar glukozy we krwi uszkadza naczynia krwionośne i układ nerwowy. Tak dochodzi do późnych powikłań cukrzycy.
- Można wyróżnić dwa główne, najczęściej spotykane typy cukrzycy: cukrzycę typu 1 i cukrzycę typu 2.

### Rodzaje cukrzycy

Człowiek zdrowy



Cukrzyca typu 1



Cukrzyca typu 2





## Cukrzyca typu 2

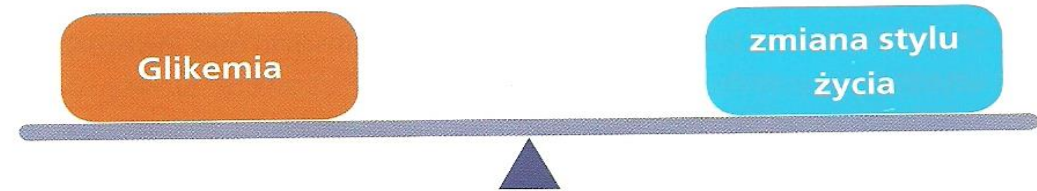
- Cukrzyca typu 2 ujawnia się zwykle w starszym wieku i u osób po 45. roku życia. Jednak coraz częściej obserwuje się zachorowania u znacznie młodszych osób.
- W tym typie cukrzycy trzustka także ulega uszkodzeniu, ale proces jest dużo wolniejszy niż w cukrzycy typu 1.
- Insulina jest produkowana, ale nie jest wydzielana w odpowiednich ilościach wtedy, kiedy we krwi jest nadmiar glukozy.
- Insulina może także słabiej działać i komórki nie pobierają wystarczającej ilości glukozy.
- Wiadomo, że pewne sytuacje czy zdarzenia mogą sprzyjać rozwojowi cukrzycy typu 2 (są to tak zwane czynniki ryzyka cukrzycy typu 2). Czynnikiem ryzyka są: otyłość, siedzący tryb życia, nieodpowiednia dieta, nadciśnienie tętnicze. Cukrzyca typu 2 jest również w pewnym stopniu dziedziczna.
- Ponieważ w cukrzycy typu 2 nie dochodzi do całkowitego niedoboru insuliny, stężenie glukozy we krwi rośnie powoli, a organizm przystosowuje się do coraz większego stężenia glukozy. Z tego względu objawy, które możesz u siebie obserwować, mogą być takie same jak w cukrzycy typu 1, ale mniej nasilone.
- Cukrzycę typu 2 można w początkowej fazie leczyć starannie dobraną dietą i dobrze dostosowanym wysiłkiem fizycznym (czyli zmianą stylu życia).
- Można stosować leki wspomagające działanie trzustki lub poprawiające działanie insuliny. Leki te przyjmuje się doustnie.

U wielu osób po pewnym czasie trwania choroby konieczne jest stosowanie insuliny dla osiągnięcia prawidłowej kontroli glukozy.

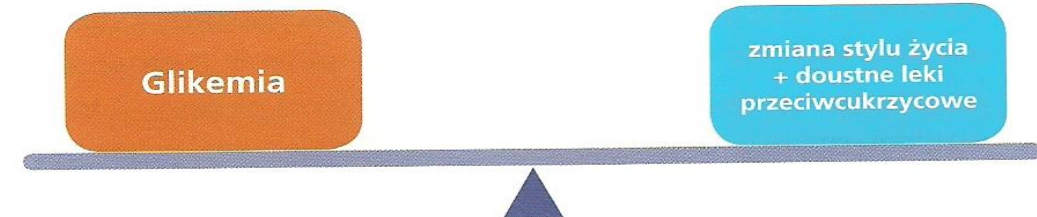
- Jest wielu pacjentów, każdy z nich choruje inaczej i wymaga innych rozwiązań (innego leczenia). Cel jednak, tak samo jak w przypadku cukrzycy typu 1, jest jeden – **utrzymywanie stężenia glukozy na prawidłowym poziomie** i niedopuszczenie do tego, by jej nadmiar we krwi uszkodził naczynia krwionośne.

### Etapy leczenia cukrzycy typu 2

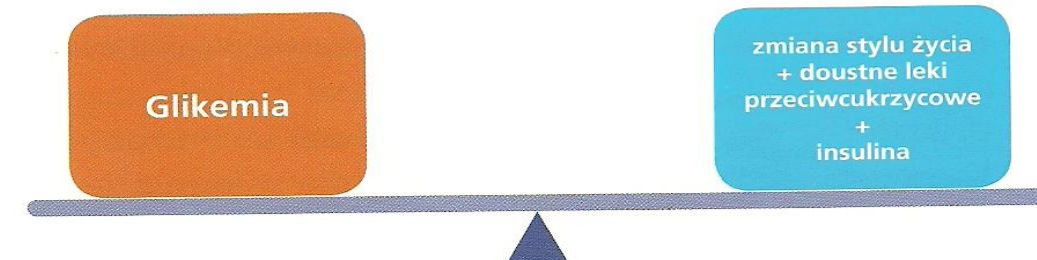
#### I etap



#### II etap



#### III etap



# DIETA

Cukrzyca wcale nie oznacza, że musisz zrezygnować ze wszystkich swoich ulubionych potraw. Jednak będziesz musiał nauczyć się, jak komponować **zdrowy i zrównoważony jadłospis**, który jest ważną częścią składową Twojego leczenia.

A to z kolei oznacza, że musisz wiedzieć, co znajduje się w pożywieniu. Dobre planowanie jadłospisu w cukrzycy obejmuje:

**wiedzę** nt. wpływu różnych pokarmów i ich ilości na poziom glukozy we krwi,

właściwy **wybór** pokarmów,

spożywanie posiłków w **regularnych** odstępach czasu i w odpowiedniej ilości.



## PO PIERWSZE

Przyjrzyj się swojemu stylowi życia...

Zanim zaczniesz wprowadzać jakiekolwiek zmiany, spróbuj rzetelnie przyjrzeć się swojemu dotychczasowemu trybowi życia. Żadnych wymówek! Przyznaj się łakomstwa i nawet najbardziej niewinnych błędów dietetycznych. Zastanów się, które z poniższych stwierdzeń lepiej do Ciebie pasują!

Wymyśl też swoje hasła...

| +                                                                                         | -                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Spożywam regularnie, co 3-4 godziny, zbilansowany posiłek                                 | Robię długie przerwy między posiłkami, co skutkuje wzmożonym apetytem |
| Jem powoli, w spokojnej atmosferze i przyjaznym otoczeniu, przeżuając dokładnie każdy kęs | Jem w pośpiechu, zwykle podczas przerw między kolejnymi spotkaniami   |
| W przerwach pomiędzy posiłkami, kiedy czuję głód, sięgam po szklankę wody lub warzywo     | Kiedy jestem głodny, sięgam po batoniki, krakersy, gotowe ciastka     |
| W mojej codziennej diecie znajdują się świeże warzywa i owoce                             | W mojej codziennej diecie brakuje świeżych warzyw i owoców            |
| Staram się przygotowywać posiłki samodzielnie w domu                                      | Korzystam z gotowych, przetworzonych produktów                        |
| Codziennie rano znajduję czas na zjedzenie pożywnego śniadania                            | Zwykle śniadanie zastępuję kawą i słodkim ciastkiem w pracy           |
| Ruszam się co najmniej pół godziny dziennie                                               | Cały dzień spędzam w pozycji siedzącej; nie uprawiam sportu           |

## PO DRUGIE

### Zacznij od modyfikacji diety

Kiedy już odpowiesz sobie na powyższe pytania, uświadomisz sobie, które nawyki wymagają największej uwagi. Nie oznacza to jednak, że musisz całkowicie zmienić swój dotychczasowy styl **życia** i sposób odżywiania. Lepsze efekty uzyskasz, wprowadzając stopniowo drobne zmiany. W pierwszej kolejności postaraj się obniżyć kaloryczność spożywanych dań. Zacznij od prostych modyfikacji – wybierz chudy twaróg zamiast półtłustego, zastąp tłuste sosy ich nieco lżejszą wersją.

Jeśli do tej pory jadłeś głównie smażone w głębokim tłuszczu potrawy, spróbuj chociaż kilka razy w tygodniu upiec lub przyrządzić na grillu ulubione mięso. **Do zabielenia zupy nie musisz używać śmietany o wysokiej zawartości tłuszczu – w tej roli świetnie sprawdzi się też jogurt naturalny.** Dzięki temu wartość energetyczna spożywanych dań znacznie się obniży, a walory smakowe zostaną zachowane.

parówki

**347** kcal



chuda wędlina

**41** kcal



hamburger  
lub hot-dog

**290** kcal



kanapka z razowego pieczywa

**150** kcal



ślodycze

**385** kcal



owoce

**60** kcal



napoje gazowane

**45** kcal



woda mineralna

**0** kcal



| PRODUKTY I POTRAWY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ZALECANE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | W UMIARKOWANYCH IŁOŚCIACH                                                                                                                                                                                                                     | NIEWSKAZANE                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Warzywa (ok. 500g/dobę)<br/>Ziemniaki<br/>Owoce (200-300g/dobę)</p>                                                                | <p>pomidory, ogórki świeże i kiszone, rzodkiewka, sałata zielona, brokuły, brukselka, cukinia, cykoria, fasolka szparagowa, kalafior, kapusty, kapusta pekińska, papryka, pory, szparagi, koperek, zielona pietruszka, kabaczek, szczypiorek, natka pietruszki, seler naciowy, grzyby</p> <p>owoce jagodowe, owoce cytrusowe, kiwi, jabłka, truskawki, wiśnie, brzoskwinie, morele, nektarynki</p> | <p>buraki, marchew, seler, pietruszka (korzeń) groch, fasola, soczewica, bób</p> <p>ziemniaki krótko gotowane na parze lub w wodzie, podawane w całości</p> <p>śliwki, gruszki</p>                                                            | <p>warzywa rozgotowane buraki zasmażane, marchew oprószana (wysoki indeks glikemiczny), warzywa z puszki (zawierają dużo soli)</p> <p>frytki, ziemniaki puree (rozgotowane powodują szybki wzrost glikemii poposiłkowej)</p> <p>banany, winogrona owoce z puszki i owoce bardzo dojrzałe, owoce suszone</p>        |
| <p>Mleko i produkty mleczne</p>                                                                                                                                                                                        | <p>sery twarogowe: chude, ziarniste o obniżonej zawartości tłuszczu</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>mleko o obniżonej zawartości tłuszczu i mleczne napoje fermentowane: jogurty naturalne, kefir, maślanka – 1 szklanka dziennie, sery twarogowe półtłuste, odtłuszczone serki homogenizowane, sery żółte o obniżonej zawartości tłuszczu</p> | <p>mleko tłuste, skondensowane, zabielać do kawy, śmietana sery: tłuste, do smarowania typu „fromage”, śmietankowe, dojrzewające, podpuszczkowe, sery topione, słodzone desery mleczne</p>                                                                                                                         |
| <p>Mięso, wędliny, ryby i owoce morza, jaja</p>     | <p>mięso chude: cielęcina, indyk, kurczak, konina, wołowina, królik, dziczyzna</p> <p>wędliny chude: szynka wołowa, drobiowa, polędwica drobiowa</p> <p>ryby świeże: dorsz, flądra, mintaj, morszczuk, pstrąg strumieniowy, sandacz, sola, szczupak</p> <p>białko jaja</p>                                                                                                                         | <p>chudy schab, polędwica</p> <p>polędwica wołowa, kabanos drobiowy</p> <p>konserwy rybne, ryby ze skórą, w oleju, łosoś, śledź, makrela, węgorz, halibut, ryby wędzone</p> <p>żółtko jaja (2x w tygodniu) całe jajo do potraw</p>            | <p>tłuste gatunki mięsa: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, wszystkie podroby</p> <p>tłuste, drobno mielone, salami, pasztety, pasztetowa, parówki, boczek, kielbasy tłuste</p> <p>ryby smażone na maśle, panierowane, krewetki, kawior, kalmary, małże</p> <p>jajecznica na maśle, boczku, słoninie, smalcu</p> |
| <p>Tłuszcze</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>roślinne, oliwa z oliwek, olej rzepakowy (można spożywać na surowo i poddawać obróbce termicznej)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>oleje: słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, z pestek winogron (zaleca się spożywać na surowo), margaryny miękkie o obniżonej zawartości tłuszczu</p>                                                                                       | <p>masło, słonina, smalec, margaryny twarde</p>                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p>Cukier i słodcyce</p>                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>dżemy i konfitury bez cukru, przeciery owocowe, kompoty, galaretki, kisiele bez cukru, gorzka czekolada</p>                                                                                                                                | <p>miód, słodcyce zawierające tłuszcz: ciasta z masami, czekolada mleczna lub owocowa, batony, wafelki z nadzieniem, chałwa i desery tłuste</p>                                                                                                                                                                    |



| PRODUKTY I POTRAWY                                                                                                                                                                            | ZALECANE                                                                                                                                                                           | DOZWOLONE W UMIARKOWANYCH IŁOŚCIACH                                                                                                                                              | NIEMSKAZANE                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Przyprawy<br>                                                                                                | łagodne: sok z cytryny, koperek, zielona pietruszka, kminek, cynamon, wanilia, majeranek, oregano, bazylia, przyprawy korzenne                                                     | sól, przyprawy ostre np. chili                                                                                                                                                   | majonez, kostki rosołowe, gotowe sosy (zawierają dużo soli), ocet                                                                                                                                              |
| Zupy<br>                                                                                                     | zupy czyste, jarzynowe, na wywarach warzywnych                                                                                                                                     | zupy na chudych wywarach mięsnych, podprawiane jogurtem lub odtłuszczonym mlekiem                                                                                                | zupy podprawiane zasmażkami i śmietaną, na wywarach z kości                                                                                                                                                    |
| Potrawy mięsne i rybne<br>  | gotowane, duszone, pieczone w folii lub pergaminie                                                                                                                                 | mięso (soute) smażone w niewielkiej ilości tłuszczu                                                                                                                              | mięsa panierowane, smażone w głębokim tłuszczu                                                                                                                                                                 |
| Potrawy z mąki i kaszy<br>                                                                                   | kasze grube gotowane na sypko                                                                                                                                                      | zacierki i kluski kładzione, pierogi z mąki razowej                                                                                                                              | smażone, kluski francuskie, rozgotowane potrawy z mąki                                                                                                                                                         |
| Sosy<br>                                                                                                     | sosy do sałatek na bazie soku z cytryny, niewielkiej ilości oleju lub jogurtu i ziół                                                                                               | tzew. „sosy własne” o smaku łagodnym nie podprawiane mąką                                                                                                                        | ostre, na zasmażkach, zaprawiane śmietaną, masłem, żółtkiem, na tłustych wywarach mięsnych                                                                                                                     |
| Desery<br>                                                                                                   | sałatki owocowe, musy i galaretki owocowe bez dodatku cukru                                                                                                                        | kisiele, budynie bez dodatku cukru, orzechy włoskie, laskowe, migdały, pestki słonecznika, pestki dyni (do 30g dziennie), biszkopty z białek, ciasta drożdżowe bez dodatku cukru | faworki, ciasta francuskie, torty, ciasta smażone piaskowe, kruche, serniki                                                                                                                                    |
| Napoje<br>              | woda mineralna, słaba herbata, kawa filtrowana lub rozpuszczalna, soki warzywne                                                                                                    | mleko odtłuszczone, kawa zbożowa, świeże soki owocowe bez dodatku cukru                                                                                                          | napoje alkoholowe, soki owocowe z dodatkiem cukru, napoje gazowane                                                                                                                                             |
| Produkty zbożowe<br>                                                                                       | pieczywo razowe, żytnie z dodatkiem otręb i nasion, typu graham, chleb chrupki, grube kasze: pęczak, gryczana, jaglana, grube makarony z mąki razowej, ryż brązowy, płatki owsiane | pumpernikiel, kasze drobne                                                                                                                                                       | pieczywo pszenne, pieczywo z dodatkiem miodu lub karmelu, mąka pszenna, rozgotowane: kasza, ryż, makaron, błyskawiczne płatki śniadaniowe, (produkty rozgotowane powodują szybki wzrost glikemii poposiłkowej) |



## PO TRZECIE

„Brak śniadań i długie przerwy między posiłkami skutkują często wzmożonym apetytem i przesadnym objadaniem się wieczorami. Po południu metabolizm stopniowo spowalnia, a dodatkowo po powrocie do domu aktywność fizyczna maleje.”

Z tego powodu ciężkostrawne, wysokokaloryczne posiłki są zbyt dużym obciążeniem dla organizmu, który nie może spalić nadprogramowych kalorii..

Dodatkowo, tego rodzaju potrawy powodują znaczny wzrost poziomu cukru we krwi, którego tak obawiają się chorzy na cukrzycę. Spożywanie w ciągu dnia kilku zbilansowanych posiłków w odstępach 3-4 godzin sprawi, że wieczorem nie dopadnie Cię wilczy głód.

Dzięki temu unikniesz też sięgania po przypadkowe przekąski. Jeżeli między wyznaczonymi posiłkami, odczuwasz ssanie w żołądku, wypij szklankę wody lub zjedz warzywo (np. surową marchewkę, pomidora czy paprykę).

**Uważaj tylko na owoce.** Traktuj je jako osobny posiłek – drugie śniadanie. Szczególnie unikaj ich w godzinach wieczornych, ponieważ przyczyniają się do wysokich stężeń glukozy we krwi na czczo.

### O której powinno się jeść posiłki i dlaczego



## DRUGA KOLACJA

Pomimo, że zasady racjonalnego żywienia zalecają spożywanie 5 posiłków dziennie w przypadku osób z cukrzycą często stosuje się dodatkowy szósty posiłek w postaci dodatkowej kolacji. Ma ona na celu zapobieganie spadkowi poziomu cukru we krwi w nocy i uczuciu głodu.

Jest to mały posiłek węglowodanowy, np.:

- porcja gotowanego ryżu (30g przed ugotowaniem) z pieczonym jabłkiem,
- Płatki owsiane (20g) na mleku (150 ml) z suszonymi owocami (20g)
- Kanapka z pełnoziarnistego pieczywa (40g) z masłem (cienko posmarowane) i dodatkiem w postaci: plastra chudej wędliny i pomidora lub chudy twaróg (20g) z rzodkiewką
- Pieczywo ryżowe (2 krążki) z miodem (5g)
- Szklanka soku 100% (200 ml)

## PO CZWARTE

Rusz się!

Polskie Towarzystwo Diabetologiczne od ponad roku prowadzi kampanię edukacyjną pt. „O 10 tysięcy kroków dalej od cukrzycy”. Chodzenie to prosta forma aktywności fizycznej, która jest dostępna dla każdego bez względu na wiek, kondycję i dochody.

Spacer liczący 10 tysięcy kroków, to spora, ale i również optymalna dawka ruchu, która przeciwdziała otyłości i pozwala ludziom zdrowym trzymać cukrzycę na dystans, a chorującym utrzymać ją pod kontrolą.

Każdy wykonywany wysiłek fizyczny ma wpływ na poziom cukru we krwi. To zaś przekłada się zmniejszenie ryzyka wystąpienia powikłań. – Pacjent, który zmienił swój styl życia: stosuje się do zaleceń lekarza, rozsądnie dobiera produkty w diecie i wykonuje 10 tys. kroków dziennie uzyskuje dużo lepsze wyniki leczenia – podkreśla prof. Leszek Czupryniak, Prezes Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego.





## PO PIĄTE

Zachowaj czujność

Kontroluj poziom cukru we krwi. Osoby z cykrzycą typu 1 potrzebują insuliny.

Regularnie badaj poziom krwi!!!

Zgodnie z zaleceniami lekarza prowadzącego rób badania regularnie celem kontrolowania swojego stanu zdrowia. Pilnuj też poziomu cholesterolu.



## UWAGA!!!

Podczas stosowania  
dietoterapii cukrzycy  
niezmiernie ważne jest  
regularne prowadzenie  
dzienniczka samokontroli  
poziomu glukozy we krwi!!!

Samokontrola dla osoby z cukrzycą jest bardzo ważna. Aby ułatwić prowadzenie samokontroli, można posługiwać się dzienniczkiem. Pozwala on na lepszą wymianę informacji między Tobą a lekarzem.

Dokładne i systematyczne uzupełnianie dzienniczka:

- pomaga zrozumieć, jak leki, dieta i aktywność fizyczna wpływają na stężenie glukozy we krwi,
- pomaga zmniejszyć ryzyko wystąpienia hipoglikemii lub hiperglikemii,
- zmniejsza ryzyko rozwoju powikłań cukrzycowych ze strony małych i dużych naczyń krwionośnych,
- ułatwia ustalenie nieprawidłowości w wyrównaniu glukozy we krwi.



## HIPOGLIKEMIA vs. HIPERGLIKEMIA

stosowania diety na początku pacjent musi, nie tylko regularnie kontrolować poziom cukru, ale także konieczne jest, nauczyć się rozpoznawać objawy niedoboru (hipoglikemia) lub nadmiaru (hiperglikemia) cukru we krwi.

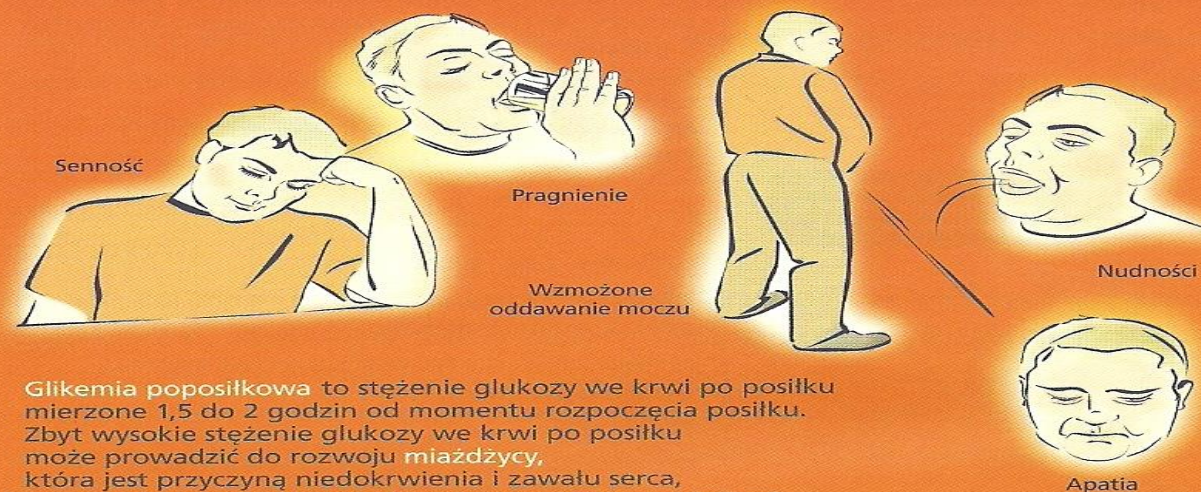
### OBJAWY HIPOGLIKEMII

zbyt niskiego stężenia glukozy we krwi



### OBJAWY HIPERGLIKEMII

zbyt wysokiego stężenia glukozy we krwi





# WSTĘP

Prawidłowe żywienie może w istotny sposób wpłynąć na wyniki leczenia cukrzycy. Odpowiedni wybór produktów żywieniowych zawsze, gdy tylko jest to możliwe, pomoże w utrzymaniu prawidłowego poziomu cukru (glukozy) we krwi, ciśnienia tętniczego i masy ciała. Pomaga też utrzymać prawidłowy poziom tłuszczów we krwi, tzn. cholesterolu i trójglicerydów.



Cukrzyca wcale nie oznacza, że musisz zrezygnować ze wszystkich swoich ulubionych potraw. Jednak będziesz musiał nauczyć się, jak komponować zdrowy i zrównoważony jadłospis, który jest ważną częścią składową Twojego leczenia. A to z kolei oznacza, że musisz wiedzieć, co znajduje się w pożywieniu.

## **Dobre planowanie jadłospisu w cukrzycy obejmuje:**

- wiedzę nt. wpływu różnych pokarmów i ich ilości na poziom cukru we krwi;
- właściwy wybór pokarmów;
- spożywanie posiłków w regularnych odstępach czasu i w odpowiedniej ilości.

**Twój dietetyk wyjaśni Ci, w jaki sposób dokonywać prawidłowych wyborów i korzystać ze zdrowych, zrównoważonych posiłków.**



# WPŁYW RÓŻNYCH PRODUKTÓW ŻYWNOŚCIOWYCH NA POZIOM CUKRU WE KRWI

Pokarmy dzielą się na trzy główne grupy: węglowodany, białka i tłuszcze. Węglowodany, na które z kolei składają się skrobia i cukry proste, podnoszą poziom glikemii znacznie bardziej, niż białka i tłuszcze.

## Produkty pokarmowe szczególnie bogate w węglowodany to:

- chleb;
- makaron;
- produkty zbożowe;
- rośliny strączkowe;
- mleko;
- owoce;
- soki owocowe;
- słodycze.

Produkty zawierające węglowodany są trawione (rozkładane) do cukrów prostych, dlatego w największym stopniu wpływają one na poziom cukru we krwi po posiłkach. Zjedzenie większej ilości węglowodanów, niż Twój organizm może przetworzyć, powoduje szybki wzrost glikemii. Monitorowanie spożycia węglowodanów i równomierne ich rozłożenie w ciągu dnia może pomóc Ci utrzymać w normie poziom cukru we krwi.





## CO TO JEST „INDEKS GLIKEMICZNY” (IG)



Nie wszystkie węglowodany są zamieniane na cukier we krwi w tym samym tempie. Indeks glikemiczny (IG) to sposób uporządkowania pokarmów zawierających węglowodany zależnie od tego, jak szybko powodują one wzrost poziomu cukru we krwi.

Poszczególne produkty otrzymują wartość indeksu IG od 0 do 100, przy czym glukoza ma 100 punktów, ponieważ powoduje bardzo szybki wzrost glikemii.

Pokarmy, które są trawione powoli i które powodują powolny wzrost poziomu glikemii, mają też niską wartość indeksu IG. Pokarmy z niskim indeksem IG pomagają kontrolować poziom cukru we krwi i stopniowo uwalniają energię zawartą w żywności. Produkty z wysokim indeksem IG szybko ulegają strawieniu i wchłonięciu, powodując szybki i znaczny wzrost poziomu glikemii.





Spożywanie produktów o niskim IG pomaga utrzymać poziom glikemii w prawidłowych granicach. Produkty te są też zwykle bardziej pożywne i zawierają mniej tłuszczu i mniej kalorii. Po takim posiłku dłużej czujesz się najedzony, więc łatwiej możesz opanować apetyt.

Pokarmy z niskim IG pomagają też obniżyć „zły” cholesterol (LDL) i podnieść poziom „dobrego” cholesterolu (HDL), przez co zmniejsza się ryzyko chorób serca. Oto kilka przykładów produktów z niską, średnią i wysoką wartością IG.

| Niski IG<br>(poniżej 55)                   | Średni IG<br>(56-69)              | Wysoki IG<br>(powyżej 70)    |
|--------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|
| Chude mleko                                | Banany                            | Arbuz                        |
| Jogurt naturalny                           | Młode ziemniaki                   | Suszone daktyle              |
| Świeże owoce (jabłka, gruszki, pomarańcze) | Płatki owsiane                    | Puree ziemniaczane „instant” |
| Chleb żytni na zakwasie                    | Prażona kukurydza                 | Smażone białe ziemniaki      |
| Orzechy                                    | Fasolka i zupa z zielonej fasolki | Pasternak                    |
| Chleb „pumpernikiel”                       | Ryż ciemny                        | Ryż błyskawiczny             |
| Makaron „al dente”                         | Kuskus                            | Ciastka z ryżu tuskane       |
| Warzywa (np. soczewica)                    | Mąka ze zboża tuskane             | Płatki kukurydziane z cukrem |
| Fasola                                     | Chleb z pełnego ziarna            | Bagietki, białe pieczywo     |
|                                            | Chleb żytni                       | Frytki                       |



# BILANSOWANIE INDEKSU GLIKEMICZNEGO (IG)



**Zanim zaczniesz używać IG do planowania posiłków, porozmawiaj ze swoim dietetykiem i dowiedz się więcej na ten temat.**

Określenie wartości IG konkretnego posiłku może być trudne, ponieważ standardowa wartość IG podawana przez producenta określa tylko szybkość wzrostu poziomu cukru po spożyciu SAMEGO produktu. Normalnie łączy się produkty o różnej wartości IG, które wpływają na IG całego posiłku.

Jeśli zjesz posiłek złożony z produktu z wysokim IG (np. biała bagietka) i z produktu o niskim IG (np. sałata, pomidor, świeży ogórek), to ogólny IG całego posiłku uplasuje się pomiędzy tymi wartościami skrajnymi. Celuj w produkty o niskim albo średnim IG, aby pomóc utrzymać w normie poziom glikemii.

Wielkość porcji jest również bardzo ważna dla ogólnego IG posiłku. Spożycie naraz dużej ilości węglowodanów spowoduje wzrost poziomu cukru we krwi, niezależnie od wartości IG zjadanych produktów. Sprawdzanie poziomu glikemii pozwoli Ci ocenić wartość IG poszczególnych produktów.



# WYBIERAJ ZDROWĄ ŻYWNOSĆ

Prawidłowe żywienie osób z cukrzycą jest takie samo jak wszystkich innych – zaleca się posiłki z niską zawartością tłuszczu i wysoką zawartością błonnika.

## Aby spożywać posiłki zdrowe i smaczne, z odpowiednią zawartością witamin i minerałów, należy:

- Codziennie jeść zróżnicowane produkty.
- Ograniczyć spożycie tłuszczów nasyconych w mięsie i produktach mlecznych. Wyszukuj chude porcje mięsa i odkrawaj widoczny tłuszcz. Spróbuj grillować, gotować na parze, podgrzewać w kuchence mikrofalowej, gotować w wodzie albo piec, zamiast smażyć w tłuszczu. Częściej jedz tłuste ryby (np. łosoś) zamiast mięsa. Wybieraj chude produkty mleczarskie, np. mleko odtłuszczone, jogurt, chude sery i margaryny z niską zawartością tłuszczu.

- Jedz więcej produktów z pełnego ziarna, owoce i warzywa. Zawierają one węglowodany, ale wysoka zawartość witamin, minerałów i błonnika sprawia, że są bardzo zdrowe.
- Używaj mniej soli. Produkty żywnościowe w stanie naturalnym są znacznie lepsze niż produkty przetworzone, które z reguły zawierają dużo soli. Unikaj żywności w puszcze, w pudełku i mrożonej z dodatkiem soli. Wybieraj raczej produkty z napisem „bez dodatku soli”. Spróbuj poeksperymentować z różnymi ziołami i przyprawami, aby poprawić smak potraw.
- Unikaj albo znacznie ogranicz spożycie produktów z dużą zawartością cukru, jak ciastka i słodycze. Uważnie czytaj etykiety, ponieważ produkt „niskotłuszczowy” może zawierać dużo cukru, a produkt „niskocukrowy” może zawierać dużo tłuszczu.
- Wypijaj 1-2 litry wody dziennie.
- Ogranicz spożycie alkoholu. Może on niebezpiecznie obniżyć poziom cukru we krwi u osób z cukrzycą biorących doustne leki przeciwcukrzycowe, powodując niedocukrzenie (hipoglikemię). Jeśli zdecydujesz się pić alkohol, zapytaj swojego lekarza albo dietetyka, jak możesz to robić bezpiecznie.



# JEDZ ODPOWIEDNIA ILOŚĆ W ODPOWIEDNIM CZASIE

Ilość pożywienia, jakiej potrzebujesz danego dnia zależy od wielu czynników. Jednym z nich jest stosunek Twojej wagi do Twojego wzrostu. Innym jest stopień Twojej aktywności. Zwykle ludzie dużo ćwiczący albo dużo ruszający się w pracy zużywają więcej energii i będą potrzebowali więcej pożywienia.



Częstość spożywania posiłków jest sprawą indywidualną, zależną od rodzaju insuliny albo tabletek, które przyjmujesz, poziomu aktywności i tego, czy chcesz obniżyć masę ciała.

Większość osób ma lepszy apetyt, czuje się lepiej i ma więcej energii, jeśli spożywa regularne posiłki. Równomierne rozłożenie posiłków w ciągu całego dnia pomaga kontrolować masę ciała i dostarcza potrzebnych Ci witamin i minerałów. Jeśli jesz tylko jeden duży posiłek w ciągu dnia, Twój organizm będzie miał duże trudności z opanowaniem poziomu cukru we krwi. Generalnie powinieneś jeść co 4-5 godzin (wliczając w to przekąski). Poproś swojego dietetyka o radę, jak rozłożyć posiłki w czasie.

Dzięki wiedzy o tym, jak różne produkty wpływają na Twój organizm, będziesz mógł dokonywać właściwych wyborów. Jedzenie odpowiedniej ilości pożywienia w odpowiednim czasie pomoże Ci poradzić sobie z cukrzycą zarówno dziś, jak i zmniejszy ryzyko problemów zdrowotnych w przyszłości.

**Jeśli stosujesz insulinę lub doustne leki przeciwcukrzycowe i pominiesz albo opóźnisz posiłek, może wystąpić u Ciebie niedocukrzenie (hipoglikemia).**



## ZALECENIA OGÓLNE

Właściwe odżywianie jest jednym z najważniejszych czynników mających wpływ na wyniki leczenia Twojej choroby.



Ustal z dietetykiem i lekarzem liczbę i pory posiłków oraz odpowiednią dla Ciebie liczbę kalorii na dobę.

Pamiętaj, że nadmiar pożywienia prowadzi do wzrostu poziomu cukru we krwi (hiperglikemii) i otyłości.

### Leczenie dietetyczne ma na celu utrzymanie:

- prawidłowego (bliskiego normy) stężenia glukozy we krwi w celu zapobiegania powikłaniom cukrzycy;
- optymalnego stężenia lipidów we krwi;
- optymalnych wartości ciśnienia tętniczego krwi w celu redukcji ryzyka chorób naczyń;
- pożądanej masy ciała.

**Żywnienie w cukrzycy nie różni się od zasad racjonalnego żywienia osób zdrowych.**

**Należy pamiętać o:**

- kontrolowaniu ilości węglowodanów w diecie i poszczególnych posiłkach;
- ograniczeniu węglowodanów prostych, łatwo przyswajalnych;
- częstym spożywaniu posiłków.

**Podobne zalecenia może stosować także cała Twoja rodzina.**

**Twoja dieta powinna:**

- mieć określoną ilość kalorii;
- zawierać wszystkie konieczne składniki pożywienia;
- uwzględniać preferencje żywieniowe i kulturowe;
- uwzględniać możliwości ekonomiczne.





# SKŁAD DIETY

Dieta dla osób z cukrzycą = dieta zdrowego człowieka.

Powinna zawierać wszystkie składniki pokarmowe:

- węglowodany (cukry);
- białka;
- tłuszcze w odpowiednich proporcjach;
- błonnik, witaminy i składniki mineralne.



## Węglowodany (cukry)

### Węglowodany dzielimy na:

- proste i złożone;
- o niskim i wysokim indeksie glikemicznym (IG);
- przyswajalne (cukry proste i złożone) i nieprzyswajalne (błonnik pokarmowy).

**IG (indeks glikemiczny)**, czyli zdolność do podwyższenia stężenia glukozy we krwi po posiłku. IG produktu powyżej 60 powoduje gwałtowny wzrost poziomu glukozy we krwi. Każdy rodzaj obróbki produktu podwyższa IG.

### Węglowodany proste:

Mają wysoki indeks glikemiczny (IG) i powodują szybki wzrost poziomu cukru we krwi.

**Należą do nich:** cukier, miód, dżem, słodycze, owoce, soki owocowe, słodkie napoje gazowane, słodkie mleko.

### Węglowodany złożone:

Mają niski indeks glikemiczny (IG), zawierają dużą ilość błonnika pokarmowego.

Należą do nich: produkty zbożowe z pełnego ziarna zbóż: pieczywo razowe, wieloziarniste, grube kasze, makaron z maki razowej, nieoczyszczony ryż, rośliny strączkowe (fasola, groch, soczewica), orzechy i warzywa.

Zgodnie z Zaleceniami Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego 2016, brak wystarczających dowodów naukowych na ustalenie jednej, optymalnej ilości węglowodanów w diecie chorych na cukrzycę;

- główne źródło węglowodanów powinny stanowić pełnoziarniste produkty zbożowe, zwłaszcza o niskim indeksie glikemicznym (<55 IG);
- podstawowe ograniczenie powinno dotyczyć węglowodanów prostych (jedno- i dwucukrów), których spożywanie należy ograniczyć do minimum.



## Błonnik pokarmowy:

- zwalnia tempo trawienia i wchłaniania węglowodanów z przewodu pokarmowego;
- nie ulega trawieniu w przewodzie pokarmowym;
- nie ma wartości energetycznej;
- powiększa objętość posiłków, dając uczucie sytości;
- reguluje pracę jelit;
- zmniejsza wchłanianie cholesterolu i tym samym obniża jego stężenie we krwi;

Błonnik pokarmowy ma szczególne znaczenie w diecie osób chorych na cukrzycę. Zaleca się spożycie ok. **25-40 g błonnika na dobę**.

**Występowanie:** ziarna zbóż, otręby, pektyny – zawarte w owocach i warzywach.

Substancje słodzące (**słodziki**) mogą być stosowane w dawkach zalecanych przez producenta. Nie powinny być stosowane u kobiet w ciąży i małych dzieci.

Nie zaleca się stosowania **fruktozy** jako zamiennika cukru.

## Warzywa

Można je spożywać w ilości **350-500 g na dobę**. Mają zwykle niewielką wartość energetyczną, dają uczucie sytości, są źródłem witamin, składników mineralnych i błonnika. Szczególnie polecane są warzywa surowe oraz kiszone. Warzywa gotowane mają wyższy indeks glikemiczny (IG).

**Warzywa o dużej zawartości węglowodanów to:** groszek i kukurydza konserwowa, bób, korzeń marchewki, pietruszki i selera, soczewica, soja, buraki, ziemniaki.

**Jedz warzywo lub surówkę do każdego posiłku!**

## Owoce

Spożywaj je w ilości ustalonej z dietetykiem (maks. 200-300 g na dobę), w kilku małych porcjach w ciągu dnia, najlepiej łącznie z posiłkami lub tuż po nich. Są dobrym źródłem witamin, składników mineralnych oraz błonnika pokarmowego.

### Pamiętaj!

Owoce zawierają dużo węglowodanów, głównie glukozę i fruktozę, które szybko podnoszą poziom cukru we krwi. Nie przekraczaj zalecanej przez dietetyka ilości węglowodanów.

Unikaj również spożywania owoców suszonych.

Ze względu na dużą zawartość błonnika pokarmowego te owoce, które można, jadaj ze skórką.



## Białko

Powinno pokrywać 15-20% zapotrzebowania energetycznego. Ilość białka w diecie zwiększa się u kobiet w ciąży, kobiet karmiących, dzieci i młodzieży. Białko może być pochodzenia **zwierzęcego i roślinnego**. Stosunek białka zwierzęcego do białka roślinnego powinien wynosić co najmniej **50/50%**.

**Produkty zwierzęce** bogate w pełnowartościowe białko to: drób bez skóry, cielęcina, ryby morskie, chude wędliny, jaja, mleko\* oraz jego przetwory.

**Produkty roślinne bogate w białko to:** suche nasiona roślin strączkowych (groch, fasola, soczewica, soja).

**Unikaj:** tłustego mięsa i wędlin, zwłaszcza wieprzowiny, tłustego drobiu (gęsi, kaczki), konserw mięsnych. Zawierają dużo białka, ale także tłuszczu, przez co są bardzo kaloryczne.

Spożywając produkty białkowe (np. mleko, wędliny, sery), pamiętaj, by zawierały jak najmniej tłuszczu.

## Tłuszcze

Powinny pokrywać **30-35%** zapotrzebowania energetycznego. Ogranicz do 10% ilości spożywanego tłuszczu zawierającego dużo nasyconych kwasów tłuszczowych. Jego nadmiar sprzyja rozwojowi miażdżycy i powoduje szybki przyrost masy ciała. Ogranicz spożycie cholesterolu (spożywaj mniej niż 300 mg na dobę).

**Produkty bogate w cholesterol to:** podroby, masło, śmietanka kremowa, żółtko jaja kurzego (spożywaj nie więcej niż 2 jaja w tygodniu).

Aby zmniejszyć ilość „złego cholesterolu” LDL, należy zmniejszyć ilość tłuszczów nasyconych i zastąpić je tłuszczami nienasyconymi bądź węglowodanami o niskim indeksie glikemicznym.

Tłuszcze nasycone występują w tłustym mięsie, wędlinach, kiełbasach, pasztetach, tłustych serach, serach pleśniowych.

Unikaj również produktów zawierających izomery trans kwasów tłuszczowych, które w dużych ilościach występują w margarynach utwardzanych i maśle roślinnym.

Wśród tłuszczów zaleca się spożywanie olejów roślinnych, najlepiej oleju rzepakowego i oliwy z oliwek, a rezygnację ze smalcu.

Masło możesz zastępować margaryną miękką.

Dobrym źródłem zdrowych tłuszczów są tłuste ryby morskie.

Ustal z lekarzem, ile gramów tłuszczu na dobę możesz spożywać.



\*Mleko zawiera laktozę (cukier prosty), dlatego ma istotny wpływ na wzrost cukru we krwi. Proces fermentacji neutralizuje laktozę, dlatego jogurt naturalny, kefir naturalny, kwaśne mleko, maślanka są polecane w Twojej diecie.



## PRZYGOTOWUJĄC POTRAWY, PAMIĘTAJ:

- stosuj gotowanie w wodzie i na parze, pieczenie w pergaminie, rękawie lub folii do grillowania, duszenie z dodatkiem jak najmniejszej ilości tłuszczu;
- unikaj potraw smażonych i panierowanych;
- unikaj rozgotowywania – produkty zbożowe bardziej rozgotowane powodują szybszy wzrost poziomu cukru we krwi;
- zamiast śmietany, zasmażek, majonezu – używaj chudego mleka, kefiru, jogurtu naturalnego;
- ogranicz spożycie soli kuchennej, zamiast soli używaj ziół świeżych i suszonych;
- unikaj słodkich napojów, zwłaszcza między posiłkami; można je spożywać tylko w przypadku niedocukrzenia;
- uważaj na słodczyce dla diabetyków, są bardzo kaloryczne, bo zawierają dużo tłuszczu; nie można ich spożywać w dowolnej ilości.



## JEŚLI CHCESZ PRAWIDŁOWO KONTROLOWAĆ SWOJĄ CUKRZYCĘ

- przestrzegaj zasad prawidłowego żywienia;
- często kontroluj poziom cukru we krwi, wyciągaj wnioski z tych pomiarów, nabieraj własnych doświadczeń;
- kontroluj swoją wagę 1 x w tygodniu;
- w razie wątpliwości skontaktuj się z dietetykiem bądź swoim lekarzem.

### CO TO JEST PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

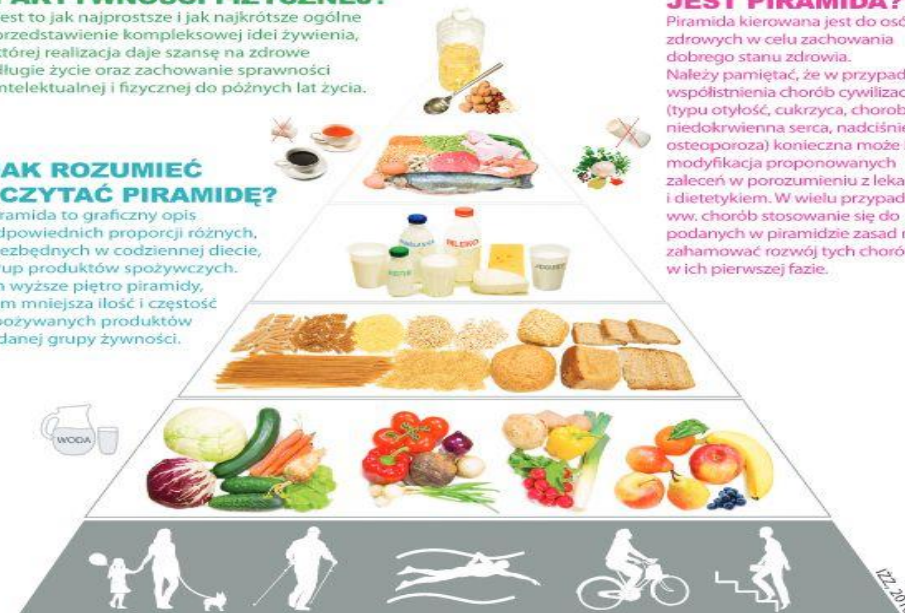
Jest to jak najprostsze i jak najkrótsze ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na zdrowe długie życie oraz zachowanie sprawności intelektualnej i fizycznej do późnych lat życia.

### JAK ROZUMIEĆ / CZYTAĆ PIRAMIDĘ?

Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych, niezbędnych w codziennej diecie, grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstota spożywanych produktów z danej grupy żywności.

### DO KOGO KIEROWANA JEST PIRAMIDA?

Piramida kierowana jest do osób zdrowych w celu zachowania dobrego stanu zdrowia. Należy pamiętać, że w przypadku współistnienia chorób cywilizacyjnych (typu otyłość, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie, osteoporoza) konieczna może być modyfikacja proponowanych zaleceń w porozumieniu z lekarzem i dietetykiem. W wielu przypadkach ww. chorób stosowanie się do podanych w piramidzie zasad może zahamować rozwój tych chorób w ich pierwszej fazie.

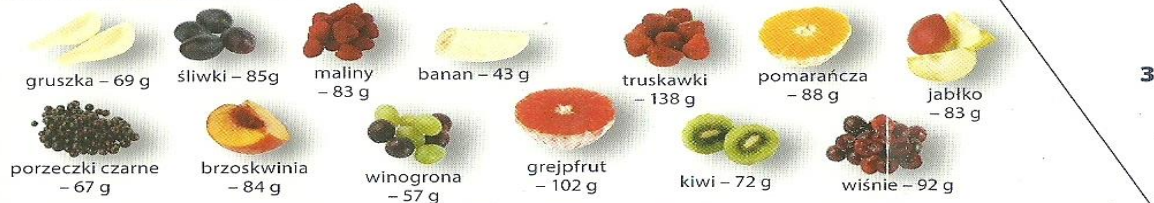
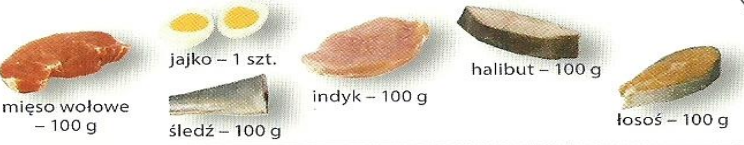




# Piramida zdrowego żywienia w cukrzycy

Dieta osoby z cukrzycą powinna dostarczać odpowiedniej ilości energii i pokrywać zapotrzebowanie na wszystkie niezbędne składniki odżywcze. Szczególną uwagę należy zwracać na ilość węglowodanów (10 g węglowodanów = 1 wymiennik węglowodanowy), którą dzieli się na odpowiednią liczbę posiłków w ciągu dnia. Aby skomponować prawidłowy posiłek, należy korzystać z różnych grup produktów piramidy, zwracając uwagę na ilość WW mających największy wpływ na glikemię poposiłkową.

Produkty te nie zawierają wymienników węglowodanowych (WW)



## OKAZJONALNIE ALKOHOL, SŁODYCZE

Uwaga! Cukier i słodycze wybitnie podnoszą stężenie cukru we krwi. Alkohol może przyczyniać się do wystąpienia niedocukrzenia – zbyt niskiego stężenia cukru we krwi.

## OLIWA, OLEJ, MARGARYNA, MASŁO

Oliwa, olej, margaryna są źródłem NNT (niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych). Masło należy wyeliminować całkowicie z diety u osób z podwyższonym stężeniem cholesterolu we krwi.

## 2 x DZIENNE MIĘSO, RYBY LUB JAJA

Są źródłem pełnowartościowego białka, żelaza, witaminy B<sub>12</sub>.

## 2 x DZIENNE MLEKO I PRZETWORY MLECZNE

Są najbogatszym źródłem wapnia o najwyższym stopniu przyswajania, białka oraz witamin z grupy B.

## 3 x DZIENNE OWOCE

Są głównie źródłem witamin, składników mineralnych, węglowodanów oraz błonnika pokarmowego.

## 4 x DZIENNE WARZYWA

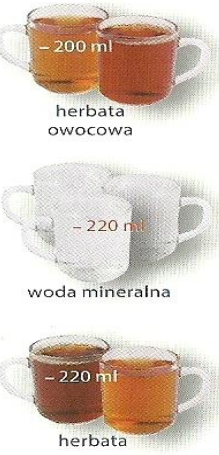
Są ważnym źródłem węglowodanów, witamin, składników mineralnych oraz błonnika pokarmowego.

## 5 x DZIENNE PRODUKTY ZBOŻOWE

Są najbogatszym źródłem węglowodanów oraz błonnika pokarmowego, witamin z grupy B i składników mineralnych.

## WYSIŁEK FIZYCZNY CODZIENNIE OK. 30-60 MINUT

Codzienna aktywność fizyczna wpływa na dobre samopoczucie i lepsze funkcjonowanie organizmu. Każdy wysiłek fizyczny jest zdrowy, pod warunkiem że jest zaplanowany indywidualnie.



Dieta dodatkowo należy uzupełnić o 1,5 litra płynów pod postacią wody mineralnej, herbat bez cukru (naturalnych, owocowych, zielonych).



## Wysiłek fizyczny codziennie ok. 30–60 minut

Codzienna aktywność fizyczna wpływa na dobre samopoczucie i lepsze funkcjonowanie organizmu. Każdy wysiłek fizyczny jest zdrowy, pod warunkiem że jest zaplanowany indywidualnie.

## 5 × dziennie produkty zbożowe

- makaron – 13 g (suchy produkt)
- kasza jęczmienna – 13 g (suchy produkt)
- kasza gryczana – 14 g (suchy produkt)
- mąka pszenna – 13 g (suchy produkt)
- kasza jaglana – 14 g (suchy produkt)
- mąka żytnia – 13 g (suchy produkt)
- chleb mieszany – 18 g
- ciasto drożdżowe – 21 g
- bułka graham – 18 g
- pieczywo chrupkie – 13 g

## 4 × dziennie warzywa

Są ważnym źródłem węglowodanów, witamin, składników mineralnych oraz błonnika pokarmowego.

- seler – 130 g
- fasolka szparagowa – 132 g
- pietruszka – 95 g
- burak – 105 g
- rzodkiewka – 227 g
- papryka czerwona – 152 g
- cebula – 145 g
- pomidor – 278 g
- sucha fasola – 16,2 g
- ogórek – 345 g
- por – 175 g
- marchew – 115 g
- ziemniak – 55 g
- sałata – 345 g
- groszek zielony – 59 g

## 3 × dziennie owoce

Są głównie źródłem witamin, składników mineralnych, węglowodanów oraz błonnika pokarmowego.

- gruszka – 69 g
- śliwki – 85 g
- maliny – 83 g
- banan – 43 g
- truskawki – 138 g
- pomarańcza – 88 g

- jabłko – 83 g
- porzeczki czarne – 67 g
- brzoskwinia – 84 g
- winogrona – 57 g
- grejpfrut – 102 g
- kiwi – 72 g
- wiśnie – 92 g

## 2 × dziennie mleko i przetwory mleczne

Są najbogatszym źródłem wapnia o najwyższym stopniu przyswajania, białka oraz witamin z grupy B.

- mleko spożywcze 1–2% – 200 ml
- kefir 1–2% – 213 ml
- jogurt naturalny 1–2% – 160 ml
- ser twarogowy półtłusty – 270 g

## 2 × dziennie mięso, ryby lub jaja

Są źródłem pełnowartościowego białka, żelaza, witaminy B<sub>12</sub>.

- mięso wołowe – 100 g
- jajko – 1 szt.
- indyk – 100 g
- śledź – 100 g
- halibut – 100 g
- łosoś – 100 g

## Oliwa, olej, margaryna, masło

Oliwa, olej, margaryna są źródłem NNKT (niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych). Masło należy wyeliminować całkowicie z diety u osób z podwyższonym stężeniem cholesterolu we krwi.

- oliwa
- olej
- masło
- margaryna

## Okazjonalnie alkohol, słodyczne

Uwaga! Cukier i słodyczne wybitnie podnoszą stężenie cukru we krwi.

Alkohol może przyczyniać się do wystąpienia niedocukrzenia – zbyt niskiego stężenia cukru we krwi.

- lampka czerwonego wina
- cukier (1 WW)



## PAMIĘTAJ!

W zupach obliczaj liczbę WW, biorąc pod uwagę takie produkty jak: makaron, kasza, mąka (do zaprawienia) lub ziemniaki i ew. niektóre warzywa, jak groszek zielony, fasola.

Spożycie mleka na śniadanie, u części osób może być przyczyną podwyższenia poziomu cukru we krwi po śniadaniu. Oblicz dokładnie ilość WW zawartych w mleku, jeśli nadal cukier po śniadaniu będzie wysoki, pij mleko do kolacji albo zastąp je jogurtem naturalnym, kefirem naturalnym, kwaśnym mlekiem bądź maślanką.

Spożywanie alkoholu przez chorych na cukrzycę nie jest zalecane. Alkohol hamuje uwalnianie glukozy z wątroby i w związku z tym jego spożycie (zwłaszcza bez przekąski) może sprzyjać rozwojowi niedocukrzenia. Dlatego ogranicz picie alkoholu. Jeśli spożywasz alkohol, to rób to w trakcie posiłku. Dopuszczalna ilość w przeliczeniu na czysty alkohol etylowy to nie więcej niż 20 g/dobę dla kobiet i 30 g/dobę dla mężczyzn, np: 0,33 l piwa jasnego lub 200 g białego wina lub 150 g czerwonego wina bądź 50 g mocnego alkoholu.

Kup wagę kuchenną, aby wyrobić sobie umiejętność określania wielkości porcji.

Zrób własną listę produktów, które najczęściej jadasz.

## PAMIĘTAJ!

Dieta w cukrzycy powinna być dobrana w sposób indywidualny dla każdej osoby.

Osoby z cukrzycą powinny być przeszkolone w zakresie stosowania odpowiedniej diety.

Jeśli masz nadwagę lub jesteś otyły, powinieneś z lekarzem prowadzącym i dietetykiem ustalić dietę redukcyjną, odpowiednią dla Ciebie.

Zalecamy poradę dietetyka co do stosowania podanych w tabelach produktów żywnościowych.





## OBJAŚNIENIA:

**Wymiennik węglowodanowy (1 WW)** – to porcja produktu (g), która zawiera 10 gramów węglowodanów przyswajalnych.

**Produkt rynkowy** – produkt zakupiony u sprzedawcy, zawiera w 100 g części jadalne i odpadki.

**Produkt jadalny** – produkt po usunięciu odpadków, np.:

- 100 g mięsa bez kości;
- 100 g marchwi oczyszczonej i obranej;
- 100 g obranych ziemniaków;
- 100 g pomarańczy bez skórki.

### MIARY GOSPODARCZE:

- łyżka stołowa – 15 ml – ok. 15 g
- łyżeczka do herbaty – 5 ml – ok. 5 g
- szklanka większa – 250 ml
- szklanka mniejsza – 200 ml

**Zmierz używane przez siebie łyżki i szklanki!**



## UWAGA:

Podane powyżej zalecenia dotyczące spożywania węglowodanów, białka i tłuszczów, i wymienionych przykładowych produktów, mogą różnić się indywidualnie dla danej osoby chorej na cukrzycę i mogą zależeć m.in. od:

- aktualnego poziomu glukozy we krwi;
- poziomu cholesterolu;
- obecności powikłań cukrzycy, np. nefropatii i współistniejących chorób.

**Uzgodnij z lekarzem i dietetykiem, jakie posiłki są najbardziej odpowiednie dla Ciebie.**

**TABELA WYMIENNIKÓW  
WĘGLOWODANOWYCH**  
(zawiera wybrane produkty)





## Pieczywo:

| Nazwa produktu                          | Liczba WW w porcji                                                                         | Wielkość porcji w przybliżeniu |                                                                                     | kcal | Węglowodany ogółem w 100 g produktu |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------------------------------|
| Butka pszenna zwykła                    | 2,8 WW                                                                                     | 50 g / sztuka                  |    | 139  | 56 g                                |
| Butka wrocławska                        | 0,8 WW                                                                                     | 14 g / kromka                  |    | 42   | 55 g                                |
| Bagietka francuska                      | 0,8 WW                                                                                     | 15 g / kromka                  |    | 43   | 57 g                                |
| Kajzerka                                | 2,8 WW                                                                                     | 50 g / sztuka                  |    | 150  | 57 g                                |
| Butka grahamka                          |  4,4 WW   | 90 g / sztuka                  |    | 239  | 50 g                                |
| Chleb pszenny                           | 1,6 WW                                                                                     | 30 g / kromka                  |    | 79   | 52 g                                |
| Chleb graham                            |  1,4 WW   | 33 g / kromka                  |    | 77   | 42 g                                |
| Chleb baltonowski                       | 1,4 WW                                                                                     | 28 g / kromka                  |    | 72   | 51 g                                |
| Pieczywo tostowe                        | 1,7 WW                                                                                     | 29 g / kromka                  |    | 90   | 57 g                                |
| Pieczywo tostowe graham                 |  1,5 WW   | 29 g / kromka                  |    | 81   | 51 g                                |
| Chleb żytni jasny                       | 1,8 WW                                                                                     | 34 g / kromka                  |    | 85   | 53 g                                |
| Chleb żytni razowy                      |  1,4 WW   | 34 g / kromka                  |    | 78   | 43 g                                |
| Chleb wiejski                           |  1,4 WW  | 28 g / kromka                  |   | 70   | 51 g                                |
| Chleb zwykły                            |  1,5 WW | 28 g / kromka                  |  | 72   | 52 g                                |
| Maca tradycyjna typu „Sonko”            | 0,8 WW                                                                                     | kromka                         |  | 43   | 68 g                                |
| Butka tarta                             | 0,6 WW                                                                                     | 8 g / łyżka                    |  | 29   | 71 g                                |
| Paluszki słone                          | 2 WW                                                                                       | 20 szt. / 12 cm (30 g)         |  | 113  | 68 g                                |
| Wafle ryżowe naturalne                  | 0,7 WW                                                                                     | wafel                          |  | 36   | 81 g                                |
| Pieczywo chrupkie typu „Wasa – 3 zboża” |  0,4 WW | kromka                         |  | 36   | 42 g                                |



  
Oznaczono produkty zawierające dużą ilość błonnika pokarmowego, szczególnie polecane w żywieniu pacjentów z cukrzycą.

  
Pamiętaj, że kromki pieczywa różnią się od siebie ciężarem, nawet jeśli są pokrojone w piekarni. Używaj wagi spożywczej do ważenia pieczywa.



## Produkty zbożowe:

| Nazwa produktu                                 |                                                                                     | Liczba WW<br>w porcji | Wielkość porcji<br>w przybliżeniu |                                                                                     | kcal | Węglowodany<br>ogółem w<br>100 g produktu |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------------------------------------|
| Kasza jęczmienna                               |    | 1 WW                  | 15 g / łyżka                      |    | 51   | 70 g                                      |
| Kasza gryczana                                 |    | 1 WW                  | 15 g / łyżka                      |    | 52   | 63 g                                      |
| Kasza manna                                    |                                                                                     | 1,1 WW                | 15 g / łyżka                      |    | 53   | 74 g                                      |
| Ryż biały                                      |                                                                                     | 1,2 WW                | 16 g / łyżka                      |    | 56   | 76 g                                      |
| Ryż brązowy pełnoziarnisty                     |                                                                                     | 1,1 WW                | 16 g / łyżka                      |    | 54   | 68 g                                      |
| Mąka pszenna typ 500                           |                                                                                     | 0,7 WW                | 10 g / łyżka                      |    | 35   | 72 g                                      |
| Mąka ziemniaczana                              |                                                                                     | 0,8 WW                | 10 g / łyżka                      |    | 34   | 83 g                                      |
| Makaron dwujajeczny                            |                                                                                     | 7,4 WW                | 100 g                             |    | 378  | 74 g                                      |
| Makaron bezjajeczny z semoliny (np. spaghetti) |                                                                                     | 7 WW                  | 100 g                             |    | 358  | 70 g                                      |
| Makaron razowy świderki                        |    | 6 WW                  | 100 g                             |    | 345  | 62 g                                      |
| Płatki owsiane górskie                         |                                                                                     | 0,4 WW                | 6 g / łyżka                       |    | 23   | 62 g                                      |
| Płatki jęczmienne                              |                                                                                     | 0,7 WW                | 10 g / łyżka                      |  | 37   | 70 g                                      |
| Płatki kukurydziane                            |                                                                                     | 0,3 WW                | 4 g / łyżka                       |  | 15   | 77 g                                      |
| Chrupki kukurydziane bez cukru                 |                                                                                     | 2,4 WW                | 30 g                              |  | 115  | 81 g                                      |
| Musli z suszonymi owocami                      |                                                                                     | 0,65 WW               | 10 g / łyżka                      |  | 34   | 64 g                                      |
| Musli z rodzynkami i orzechami                 |                                                                                     | 0,5 WW                | 10 g / łyżka                      |  | 39   | 53 g                                      |
| Otręby pszenne                                 |  | 0,2 WW                | 10 g / łyżka                      |  | 27   | 19 g                                      |



  
Oznaczono produkty zawierające dużą ilość błonnika pokarmowego, szczególnie polecane w żywieniu pacjentów z cukrzycą.

Podane wielkości porcji dotyczą produktów suchych. Pamiętaj, by ważyć produkty zbożowe przed gotowaniem.

Gotowanie powoduje wzrost wagi produktu (np. makaronu czy ryżu), ale nie zwiększa jego kaloryczności.

Gotowanie podwyższa indeks glikemiczny (IG). Im produkt bardziej rozgotowany, tym wyższy IG.

Gotuj ryż i kasze na sypko, a makaron al dente.



## Produkty mleczne:

| Nazwa produktu                   | Liczba WW w porcji | Wielkość porcji w przybliżeniu |                                                                                     | kcal | Węglowodany ogółem w 100 g produktu |
|----------------------------------|--------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------------------------------|
| Mleko 2% tłuszczu                | 1 WW               | 200 ml / szklanka              |    | 102  | 5 g                                 |
| Mleko 1,5% tłuszczu              | 1 WW               | 200 ml / szklanka              |    | 94   | 5 g                                 |
| Mleko 0,5% tłuszczu              | 1 WW               | 200 ml / szklanka              |    | 78   | 5 g                                 |
| Jogurt naturalny 2% tłuszczu     | 0,9 WW             | 150 g / opakowanie             |    | 90   | 6 g                                 |
| Jogurt naturalny 0,1% tłuszczu   | 1 WW               | 150 g / opakowanie             |    | 72   | 5 g                                 |
| Jogurt truskawkowy 1,5% tłuszczu | 1,2 WW             | 150 g / opakowanie             |    | 92   | 8 g                                 |
| Jogurt typu greckiego            | 0,8 WW             | 150 g / opakowanie             |    | 176  | 5 g                                 |
| Kefir 2% tłuszczu                | 0,7 WW             | 150 g / opakowanie             |    | 77   | 5 g                                 |
| Maślanka 0,5% tłuszczu           | 0,9 WW             | 200 ml / szklanka              |  | 86   | 5 g                                 |
| Serwatka                         | 1 WW               | 200 ml / szklanka              |  | 50   | 5 g                                 |
| Ser twarogowy chudy              | 0,2 WW             | 70 g / plaster                 |  | 69   | 3 g                                 |
| Serek twarogowy ziarnisty        | 0,6 WW             | 200 g / opakowanie             |  | 202  | 3 g                                 |



Czytaj etykiety produktów mlecznych, zawsze zawierają informacje o zawartości węglowodanów w 100 g i w całym opakowaniu.



# Warzywa:



| Nazwa produktu                          | Liczba WW w porcji | Wielkość porcji w przybliżeniu |  | kcal | Węglowodany ogółem w 100 g produktu |
|-----------------------------------------|--------------------|--------------------------------|--|------|-------------------------------------|
| Buraki                                  | 1,1 WW             | 150 g / średnia sztuka         |  | 63   | 7 g                                 |
| Bób                                     | 0,8 WW             | 100 g                          |  | 77   | 8 g                                 |
| Fasola biała (suche nasiona)            | 9,2 WW             | 200 g / szklanka               |  | 635  | 46 g                                |
| Brokuły                                 | 0,25 WW            | 100 g                          |  | 31   | 2,5 g                               |
| Cebula                                  | 0,6 WW             | 110 g / średnia sztuka         |  | 37   | 5 g                                 |
| Groch (suche nasiona)                   | 9 WW               | 200 g / szklanka               |  | 642  | 45 g                                |
| Groszek zielony                         | 0,2 WW             | 15 g / tyżka                   |  | 13   | 11 g                                |
| Groszek zielony konserwowy (bez zalewy) | 0,15 WW            | 15 g / tyżka                   |  | 11   | 10 g                                |
| Kapusta biała                           | 0,5 WW             | 100 g                          |  | 33   | 5 g                                 |
| Kukurydza konserwowa (bez zalewy)       | 0,35 WW            | 18 g / tyżka                   |  | 20   | 20 g                                |
| Marchew                                 | 0,3 WW             | 50 g / średnia sztuka          |  | 17   | 5 g                                 |
| Marchew z groszkiem mrożona             | 0,6 WW             | 100 g                          |  | 47   | 6 g                                 |
| Ogórek surowy                           | 0,2 WW             | 100 g / średnia sztuka         |  | 14   | 2,5 g                               |
| Papryka czerwona                        | 0,7 WW             | 150 g / średnia sztuka         |  | 48   | 4,6 g                               |
| Pietruszka korzeń                       | 0,3 WW             | 50 g / średnia sztuka          |  | 25   | 6 g                                 |
| Pomidor                                 | 0,4 WW             | 130 g / średnia sztuka         |  | 26   | 3 g                                 |
| Seler korzeń                            | 0,9 WW             | 300 g / średnia sztuka         |  | 90   | 3 g                                 |
| Soczewica czerwona (suche nasiona)      | 10 WW              | 200 g / szklanka               |  | 688  | 50 g                                |
| Soja (suche nasiona)                    | 3,4 WW             | 200 g / szklanka               |  | 824  | 17 g                                |
| Ziemniaki                               | 1,7 WW             | 100 g / średnia sztuka         |  | 72   | 17 g                                |
| Ketchup                                 | 0,1 WW             | 6 g / tyżeczka                 |  | 6    | 19 g                                |
| Koncentrat pomidorowy 30%               | 0,1 WW             | 6 g / tyżeczka                 |  | 6    | 14 g                                |



Oznaczono produkty zawierające dużą ilość błonnika pokarmowego, szczególnie polecane w żywieniu pacjentów z cukrzycą.

Porcje warzyw zawierające mniej niż 1 WW możesz jadać między posilkami bez konieczności dostrzykiwania insuliny.





## Stłodycze, ciasta, stłodykie napoje, alkohol



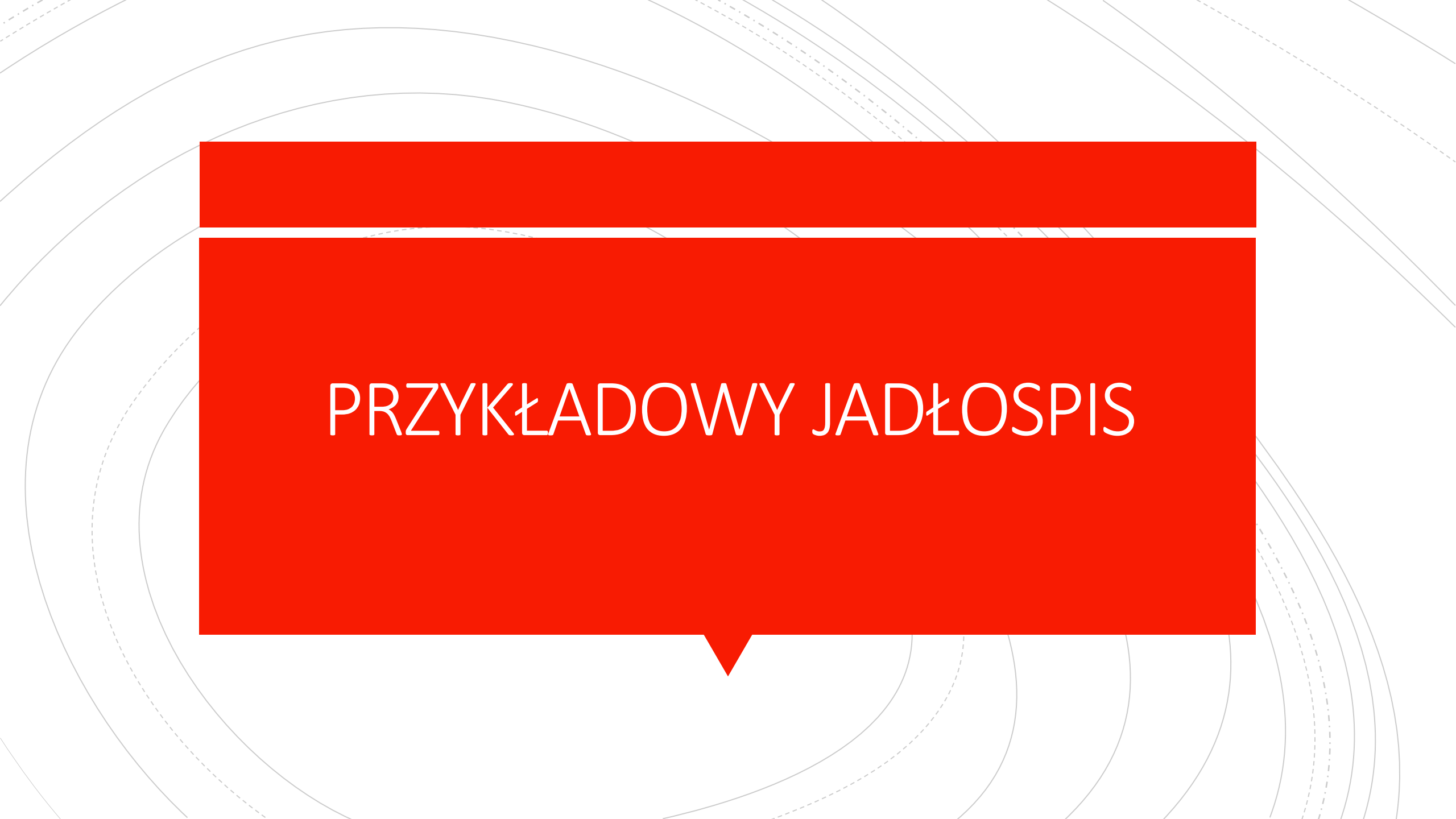
| Nazwa produktu                  |  | Liczba WW w porcji | Wielkość porcji w przybliżeniu |  | kcal | Węglowodany ogółem w 100 g produktu |
|---------------------------------|--|--------------------|--------------------------------|--|------|-------------------------------------|
| Cukier                          |  | 0,5 WW             | 5 g / tyżeczka                 |  | 20   | 100 g                               |
| Miód naturalny                  |  | 0,5 WW             | 7 g / tyżeczka                 |  | 23   | 100 g                               |
| Czekolada gorzka                |  | 0,2 WW             | 4 g / 1 częśćka                |  | 22   | 55 g                                |
| Krówki                          |  | 1,1 WW             | 1 sztuka / 15 g                |  | 63   | 76 g                                |
| Cukierki typu „NIMM 2”          |  | 0,5 WW             | 1 sztuka                       |  | 17   | –                                   |
| Dżem wiśniowy niskostłodyzony   |  | 0,7 WW             | 18 g / tyżka                   |  | 28   | 37 g                                |
| Krem czekoladowy typu „Nutella” |  | 0,8 WW             | 15 g / tyżka                   |  | 57   | 54 g                                |
| Ciasto drożdżowe                |  | 1,4 WW             | 30 g / porcja                  |  | 88   | 46 g                                |
| Szarlotka ze świeżych jabłek    |  | 4,4 WW             | 80 g / porcja                  |  | 258  | 54 g                                |
| Piernik z bakaliami             |  | 1,8 WW             | 30 g / porcja                  |  | 113  | 58 g                                |
| Delicje szampańskie             |  | 0,7 WW             | 13 g / sztuka                  |  | 43   | 52 g                                |
| Herbatniki                      |  | 0,7 WW             | 10 g / sztuka                  |  | 44   | 52 g                                |
| Sernik krakowski                |  | 2,8 WW             | 90 g / porcja                  |  | 297  | 32 g                                |
| Napój stłodyzony typu „Cola”    |  | 2 WW               | 200 ml / szklanka              |  | 84   | 10 g                                |
| Sok jabłkowy                    |  | 2 WW               | 200 ml / szklanka              |  | 84   | 10 g                                |
| Sok pomidorowy                  |  | 0,6 WW             | 200 ml / szklanka              |  | 20   | 3 g                                 |
| Sok marchwiowo - jabłkowy       |  | 2 WW               | 200 ml / szklanka              |  | 96   | 10 g                                |
| Sok wielowarzywny               |  | 0,9 WW             | 200 ml / szklanka              |  | 54   | 5 g                                 |
| Piwo pełne                      |  | 2 WW               | 500 ml / butelka               |  | 245  | 4 g                                 |
| Wino białe wytrawne             |  | 0 WW               | 125 ml / kieliszek             |  | 83   | 0                                   |
| Wino czerwone wytrawne          |  | 0 WW               | 125 ml / kieliszek             |  | 85   | 0                                   |
| Wódka                           |  | 0 WW               | 50 ml / kieliszek              |  | 110  | 0                                   |



Spożywanie tych produktów nie jest zalecane. Pamiętaj, nie ma soków owocowych bez cukru!

Picie alkoholu dostarcza znacznych ilości kalorii.



The background features a series of concentric circles in light gray, some solid and some dashed, creating a ripple effect. In the center, there is a large red speech bubble with a white outline. The text is centered within this bubble.

# PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS



# PRAWIDŁOWE ŻYWIENIE

**Prawidłowe żywienie** może w istotny sposób wpłynąć na wyniki leczenia cukrzycy. Odpowiedni wybór produktów spożywczych zawsze, gdy tylko jest to możliwe, pomoże w utrzymaniu **prawidłowego poziomu glukozy we krwi, ciśnienia tętniczego i masy ciała**. Pomaga też utrzymać prawidłowy poziom **cholesterolu i trójglicerydów** we krwi.



# PONIEDZIAŁEK

1511 kcal, 19 WW



## I Śniadanie

[328 kcal / 5 WW]

### Płatki żytnio-jęczmienne:

- ½ łyżki płatków żytnich i ½ łyżki płatków jęczmiennych zagotuj w małej ilości wody, po przestudzeniu dodaj jogurt, posyp ⅓ łyżeczki sezamu
- jogurt 0 lub 0,5% tłuszczu – ½ szklanki, 125 ml

### Kanapka z pierśią indyka pieczoną w rękawie foliowym z lubczykiem:

- bułka grahamka – 50 g
- koncentrat pomidorowy do posmarowania bułki – 1 łyżeczka, 5 g
- pieczona pierś indyka – 2 cienkie plasterki, 10 g

### Salata:

- kilka liści – 30 g, z sosem winegret z bazylią
- oliwa – 1 łyżeczka, 5 g
- sok z cytryny
- suszona bazylia

### Jagody czarne (świeże lub mrożone): 100 g

### Herbata z dzikiej róży lub inny napój bez cukru:

- 1 szklanka

## II Śniadanie

[125 kcal / 2 WW]

### Kanapka:

- bułka pełnoziarnista mini – 20 g
- chuda szynka – 2 cienkie plasterki, 10 g
- papryka – kilka krążków, 30 g

### Jogurt 0-1% tłuszczu:

- ½ szklanki, 125 ml

### Woda mineralna z plasterkiem cytryny:

- 1 szklanka



## Obiad

[490 kcal / 5,3 WW]

**Zupa z fasolką szparagową, pachnącą tymiankiem:**  
warzywa ugotuj na wywarze z piersi lub z udka indyka (bez skóry), nie rozgotuj ich, posyp suszonym tymiankiem, zakwaś maślanką

- pietruszka, seler, marchewka – w sumie 50 g, pokrój w grube krążki
- 2 ząbki czosnku
- fasolka szparagowa – kilka strąków, 100 g, pokrój
- maślanka 0-1% tłuszczu – 3 łyżki, 45 ml
- grzanki z 1 średniej kromki chleba żytniego pełnoziarnistego, 40 g

**Bitki wołowe duszone z cebulą, selerem naciowym i papryką:**

- chuda wołowina – 100 g, cienki plaster wielkości dłoni
- cebula, seler naciowy, papryka czerwona – w sumie 100 g
- olej rzepakowy – 2 łyżeczki, 10 g
- ziemniak – 1 średnia sztuka, 70 g, gotowany, ale nie rozgotowany, nietłuczony, posyp natką pietruszki

**Surówka z cykorii i pomarańczy, z octem z białego wina:**

- cykoria – kilka listków, 100 g
- oliwa – 1 łyżeczka, 5 g
- ocet z białego wina
- pomarańcza – ½ sztuki, 100 g

**Herbata miętowa lub inny napój bez cukru:**

- 1 szklanka

## Podwieczorek

[199 kcal / 2,7 WW]

**Chleb żytni pełnoziarnisty:**

- 1 średnia kromka, 40 g

**Dorsz gotowany w jarzynach, zjedz z surówką z sałaty:**

- dorsz – 30 g, 2 płaskie łyżki stołowe rozdrobnionej ryby
- pietruszka, seler, marchewka, cebula – w sumie 100 g

**Salata:**

- sałata – kilka listków, 30 g
- oliwa – 1 łyżeczka, 5 g

**Herbata z żurawin lub inny napój bez cukru:**

- 1 szklanka

## Kolacja

[369 kcal / 4 WW]

**Chleb żytni pełnoziarnisty:**

- 1 średnia kromka, 40 g

**Salatka z sera białego, pomidorów i soi:**

- ser biały chudy lub półtłusty – 2 cienkie plastry – 40 g, pokrój w drobną kostkę
- jogurt 0-1% tłuszczu – 5 łyżek, 75 ml
- pomidor – 1 mała sztuka, 100 g, pokrój w grubą kostkę
- cebula dymka – kilka sztuk, 50 g
- ugotowana na sypko soja – 6 łyżeczek suchego produktu przed ugotowaniem, 30 g
- olej rzepakowy – 1 łyżeczka, 5 g

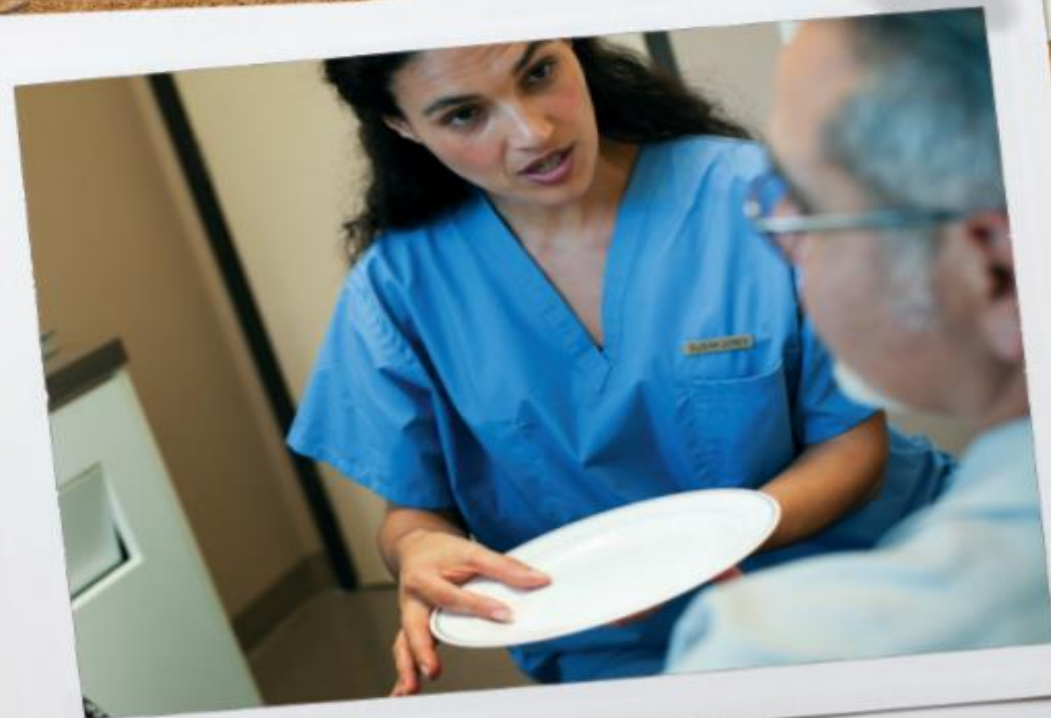
**Herbata z melisy lub inny napój bez cukru:**

- 1 szklanka



# WTOREK

1501 kcal, 18,8 WW



## I Śniadanie

[332 kcal / 4,7 WW]

### **Płatki owsiane z jogurtem, tartym jabłkiem i zarodkami pszennymi:**

- płatki owsiane – 1 łyżka, 15 g, zagotuj w małej ilości wody, po przestudzeniu dodaj maślanke, posyp tartym jabłkiem i zarodkami pszennymi
- maślanka 0 lub 0,5% tłuszczu – ½ szklanki, 125 ml
- jabłko – 1 mała sztuka, 100 g, zetrzyj ze skórą na grubej tarce
- zarodki pszenne – ⅓ łyżeczki

### **Kanapka:**

- chleb żytni pełnoziarnisty – 1 średnia kromka, 40 g
- pasta z awokado do posmarowania chleba – 2 płaskie łyżki stołowe, 50 g, utrzyj awokado na jednolitą pastę
- polędwica z kurczaka – 2 cienkie plasterki, 10 g

### **Herbata zielona lub inny napój bez cukru:**

- 1 szklanka

## II Śniadanie

[117 kcal / 2,3 WW]

### **Kanapka:**

- chleb żytni pełnoziarnisty – 1 cienka kromka, 20 g
- kiełbasa szynkowa – 2 cienkie plasterki, 10 g
- cykorja – kilka liści, 30 g
- musztarda z gorczycą

### **Jogurt naturalny 0 lub 0,5% tłuszczu:**

- ½ szklanki, 125 ml



## Obiad

[475 kcal / 5,2 WW]

### Zupa kalafiorowa z aromatycznym koperkiem:

warzywa gotuj na wywarze z chudej cielęciny, nie rozgotuj ich, posyp świeżo posiekanym koperkiem

- kalafior – ½ średniej sztuki, 100 g
- marchewka, pietruszka, seler – 1 łyżka, 15 g, pokrój w grubą kostkę
- ziemniak – 1 średnia sztuka, 70 g, pokrój w grubą kostkę, dodaj pod koniec gotowania
- jogurt 0 lub 0,5% tłuszczu, do zabielenia – 2-3 łyżki, 30-45 ml

### Udka kurczaka pieczone z pomarańczą:

- kurczak, 1 małe udko bez skóry – 100 g
- olej rzepakowy lub oliwa – 1 łyżeczka, 5 g
- pomarańcza – ½ średniej sztuki, 100 g, pokrój w plastry ze skórą

### Ryż brązowy:

- 3 łyżki, 30 g suchego ryżu przed gotowaniem, ugotuj na sypko, ale nie rozgotuj

### Surówka ze szpinaku sałatkowego i marchewki z octem winnym:

- szpinak sałatkowy – kilkanaście listków, 150 g
- marchewka – ½ średniej sztuki, 50 g, pokrój w talarki
- olej rzepakowy lub oliwa – 1 łyżeczka, 5 g
- ocet z białego wina

### Woda mineralna z cytryną lub inny napój bez cukru:

- 1 szklanka

## Podwieczorek

[195 kcal / 2,3 WW]

### Salatka z ogórka, gotowanego na parze łososa i makaronu razowego z oregano:

- ogórek długi – 1 mała sztuka, 100 g
- gotowany na parze łosoś – 1 płaska łyżka stołowa rozdrobnionej ryby, 15 g
- makaron z mąki pełnoziarnistej – 30 g suchego makaronu przed gotowaniem, ugotuj na półtwardo
- sok z cytryny
- olej rzepakowy – 1 łyżeczka, 5 g
- całość posyp oregano

### Herbata z aronii lub inny napój bez cukru:

- 1 szklanka

## Kolacja

[382 kcal / 4,3 WW]

### Chleb żytni pełnoziarnisty:

- 1 średnia kromka, 40 g

### Salatka z papryki, rzodkiewek, sera granulowanego light i soczewicy, z czosnkiem:

- rzodkiewki – kilka sztuk, 100 g, posiekaj
- serek granulowany light – 3 łyżki, 45 g
- papryka – ½ średniej sztuki, 120 g, posiekaj
- soczewica czerwona – 5 łyżeczek, 25 g suchej soczewicy przed gotowaniem
- czosnek – wyciśnij
- olej rzepakowy – 2 łyżeczki, 10 g
- sok z cytryny

### Jogurt 0-1% tłuszczu:

- 5 łyżek, 75 ml

### Herbata z melisy lub inny napój bez cukru:

- 1 szklanka



# ŚRODA

1507 kcal, 17,9 WW



## I Śniadanie

[315 kcal / 4,3 WW]

**Płatki żytnie z otrębami owsianymi i siemieniem lnianym, malinami i z jogurtem:**

- płatki żytnie i otręby owsiane – w sumie 1 łyżka, 15 g, zagotuj w małej ilości wody, dodaj jogurt, posyp zmielonym siemieniem lnianym i malinami
- jogurt 0 lub 0,5% tłuszczu – ½ szklanki, 125 ml
- maliny (świeże lub mrożone) – 100 g
- siemię lniane – 1 łyżeczka, 5 g

**Kanapka:**

- chleb żytni pełnoziarnisty – 1 średnia kromka, 40 g

**Salatka z pomidorów, sera białego i cebuli, posyp natką pietruszki:**

- pomidory – 1 mała sztuka, 50 g, pokrój w ósemki
- ser biały – 1 cienki plaster, 20 g, pokrój w kostkę
- cebula czerwona – 1 mała, 50 g, posiekaj drobno
- oliwa – 1 łyżeczka, 5 g

**Herbata zielona lub inny napój bez cukru:**

- 1 szklanka

## II Śniadanie

[115 kcal / 2,2 WW]

**Kanapka:**

- chleb żytni pełnoziarnisty – 1 cienka kromka, 20 g
- szynka z kurczaka – 2 cienkie plasterki, 10 g
- rzodkiewki – kilka sztuk, 30 g, pokrój w plasterki

**Jogurt naturalny:**

- 0-1% tłuszczu – ½ szklanki, 125 ml

**Woda mineralna z plasterkiem cytryny:**

- 1 szklanka



## Obiad

[505 kcal / 5,7 WW]

### Zupa pomidorowa z warzywami, z makaronem:

- warzywa ugotuj na wywarze z piersi kurczaka, nie rozgotuj ich, posyp natką pietruszki
- pietruszką, seler, marchewka – 100 g, po ugotowaniu pokrój w kostkę i włóż do zupy
- kapusta włoska – 10 g, po ugotowaniu włóż do zupy
- cebula – 1 mała sztuka, 50 g
- koncentrat pomidorowy
- jogurt 0-1% tłuszczu – 3 łyżki, 45 ml, do zaprawienia zupy

### Makaron z mąki pełnoziarnistej:

- 30 g suchego makaronu przed gotowaniem, ugotuj na półtwardo

### Udka indyka pieczone z imbirem:

- udko z indyka (bez kości i skóry) – ¼ całego małego udka, 100 g
- imbir
- olej rzepakowy – 1 łyżeczka, 5 g

### Ziemniak:

- 1 średnia sztuka, 70 g, gotowany, ale nie rozgotowany, nietłuczony, posyp natką pietruszki

### Surówka z sałaty, zielonego groszku i mandarynki:

- sałata – kilka listków, 100 g
- zielony groszek – 2 łyżeczki, 10 g
- mandarynka – 1 średnia sztuka, 100 g, podziel na cząstki
- sok z cytryny
- oliwa – 1 łyżeczka, 5 g

### Woda mineralna:

- 1 szklanka



## Podwieczorek

[231 kcal / 2,2 WW]

### Chleb żytni pełnoziarnisty:

- 1 średnia kromka, 40 g

### Pasta z serka homogenizowanego, kapusty pekińskiej, szczypiorku i sezamu:

- serek homogenizowany naturalny 0% tłuszczu – 2 łyżki, 30 g
- kapusta pekińska – kilka krążków, 30 g, drobno posiekaj
- szczypiorek – posiekaj drobno
- nasiona sezamu – 2 łyżeczki, 10 g
- oliwa – 1 łyżeczka, 5 g

### Herbata z aronii lub inny napój bez cukru:

- 1 szklanka

## Kolacja

[341 kcal / 3,5 WW]

### Chleb żytni pełnoziarnisty:

- 1 średnia kromka, 40 g

### Morszczuk po grecku:

- morszczuk, filet – 15 g, jeden cienki plaster
- pietruszką, marchewką, seler, cebulą – w sumie 150 g, zetrzyj na grubej tarce, cebulę pokrój w krążki, podduś na oleju
- koncentrat pomidorowy
- olej rzepakowy – 2 łyżeczki, 10 g

### Jogurt posypany orzechami:

- orzechy włoskie – 1 sztuka, 5 g, posiekaj
- jogurt 0-1% tłuszczu – ½ szklanki, 125 ml

### Herbata z melisy lub inny napój bez cukru:

- 1 szklanka





# CZWARTEK

1504 kcal, 18,4 WW



## I Śniadanie

(335 kcal / 5,3 WW)

### Chleb żytni pełnoziarnisty:

- 2 średnie kromki, 2 x 40 g = 80 g

### Pasta z soczewicy, pomidorów i płatków migdałów, z suszonym oregano:

- soczewica – 2 łyżeczki, 10 g, ugotuj na sypko i rozetrzyj, wymieszaj z pozostałymi składnikami
- pomidory – 1 mały, 50 g, posiekaj drobno
- płatki migdałów – ½ łyżeczki, 3 g
- olej rzepakowy – ½ łyżeczki, 3 g

### Truskawki z jogurtem, posypane mielonym siemieniem lnianym:

- truskawki (świeże lub mrożone) – 7 sztuk, 100 g
- jogurt 0-1% tłuszczu – ½ szklanki, 125 ml
- mielone siemię lniane – ½ łyżeczki, 3 g

### Herbata z jagód lub inny napój bez cukru:

- 1 szklanka

## II Śniadanie

(125 kcal / 1,7 WW)

### Płatki owsiane błyskawiczne z maślanką i lnianymi płatkami śniadaniowymi:

- płatki owsiane błyskawiczne – 1 łyżka, 15 g, wymieszaj z maślanką i odstaw na 5 minut, posyp lnianymi płatkami
- maślanka 0-1% tłuszczu – ½ szklanki, 125 ml
- lniane płatki śniadaniowe – 1 łyżeczka, 5 g

### Woda mineralna lub inny napój bez cukru:

- 1 szklanka



## Obiad

(515 kcal / 5,3 WW)

### Krupnik z suszonymi grzybami:

warzywa ugotuj na wywarze z chudej wołowiny, nie rozgotuj ich, posyp koperkiem

- pietruszka, seler, marchewka – 50 g, pokrój w drobną kostkę
- cebula – 1 mała sztuka, 50 g
- grzyby suszone – kilka sztuk, pokrój w paski
- kasza jęczmienna – 3 łyżki, 30 g suchej kaszy przed gotowaniem, nie rozgotuj
- jogurt 0 lub 0,5% tłuszczu – 3 łyżki, 45 ml, do zabielenia
- drobno posiekany koperek

### Polędwiczka wieprzowa nadziewana żurawinami, pieczona w folii aluminiowej:

- polędwiczka wieprzowa – 100 g, 3 cienkie plasterki
- żurawiny – 1 łyżeczka, 5 g
- olej rzepakowy – 1 łyżeczka, 5 g

### Ziemniak:

- 1 średnia sztuka, 70 g, gotowany, ale nie rozgotowany, nietłuczony, posyp natką pietruszki

### Surówka z kapusty czerwonej i mandarynki, z goździkami:

- kapusta czerwona – 100 g, poszatkuj drobno, ugotuj na parze z goździkami
- mandarynka – 1 średnia sztuka, 100 g, podziel na cząstki
- ocet z czerwonego wina
- olej rzepakowy – 2 łyżeczki, 10 g

### Woda mineralna lub inny napój bez cukru:

- 1 szklanka



## Podwieczorek

(170 kcal / 2,3 WW)

### Brokuły gotowane, polane olejem:

- brokuły – kilka różyczek, 100 g, ugotuj na parze
- olej rzepakowy – 1 łyżeczka, 5 g
- chleb żytni pełnoziarnisty – 1 średnia kromka, 40 g

### Herbata z owoców dzikiej róży lub inny napój bez cukru:

- 1 szklanka



## Kolacja

(359 kcal / 3,8 WW)

### Chleb żytni pełnoziarnisty:

- 1 średnia kromka, 40 g

### Salatka z sera białego, papryki, pomidora, groszku zielonego i tuńczyka z puszki:

- biały ser chudy lub półtłusty – 2 cienkie plastry, 40 g, pokrój w kostkę
- papryka żółta – ½ średniej sztuki, 120 g
- pomidor – 1 średni, 75 g, pokrój w ósemki
- groszek zielony z puszki – 2 łyżki, 30 g
- tuńczyk w oleju, z puszki – 1 łyżka, 15 g
- olej rzepakowy – 2 łyżeczki, 10 g
- kefir 0-1% tłuszczu – mały kubeczek, 75 ml

### Herbata z suszonych malin lub inny napój bez cukru:

- 1 szklanka



# PIĄTEK

1531 kcal, 18,8 WW



## I Śniadanie

(350 kcal / 5,1 WW)

**Płatki owsiane z lnianymi płatkami śniadaniowymi i morelą, z jogurtem:**

- owsiane i lniane płatki śniadaniowe – w sumie 1 łyżka, 15 g, wymieszaj z jogurtem i odstaw na 5 minut, dodaj pokrojoną morelę
- jogurt 0-1% tłuszczu – ½ szklanki, 125 ml
- morela – 1 duża sztuka, 100 g

**Kanapka:**

- chleb żytni pełnoziarnisty – 1 średnia kromka, 40 g

**Pasta ze śledzia, cykorii i soi z estragonem:**

- śledź dobrze wymoczony – 1 dzwonko, 15 g, pokrój drobno
- cykoria – kilka listków, 50 g, pokrój w piórka
- soja – 2 łyżeczki, 10 g suchej soi przed gotowaniem
- olej rzepakowy – 1 łyżeczka, 5 g
- sok z cytryny, estragon

**Herbata zielona lub inny napój bez cukru:**

- 1 szklanka

## II Śniadanie

(158 kcal / 2,3 WW)

**Kanapka:**

- chleb żytni pełnoziarnisty – 1 cienka kromka, 20 g
- koncentrat pomidorowy, do posmarowania chleba
- schab środkowy (chudy) pieczony w folii z lubczykiem – 2 cienkie plasterki, 10 g
- sałata – kilka listków

**Sok wielowarzywny:**

- ½ szklanki, 125 ml

**Kefir 0-1% tłuszczu:**

- ½ szklanki, 75 ml

**Woda mineralna z wapniem i magnezem:**

- 1 szklanka



## Obiad

[517 kcal / 5,6 WW]

**Zupa brokułowa z ziemniakiem, przyprawiona suszonym tymiankiem, zaprawiona maślanką:**  
warzywa ugotuj na wywarze z udka kurczaka (bez skóry), nie rozgotuj ich, posyp natką pietruszki

- brokuły – kilka różyczek, 100 g
- włoszczyzna – w sumie 50 g, pokrój w kostkę
- natka selera
- ziemniak – 1 średnia sztuka, 70 g, dodaj pod koniec gotowania
- maślanka 0-1% tłuszczu – 3 łyżki, 45 ml, do zabielenia zupy

**Łosoś gotowany na parze z cukinią, z rozmarynem:**

- łosoś – cienki plaster wielkości dłoni, 100 g, skrop cytryną i natrzyj rozmarynem
- cukinia – 100 g, pokrój w plasterki
- cytryna – do skropienia ugotowanej ryby

**Ryż brązowy:**

- 30 g, 2 płaskie łyżki stołowe suchego ryżu przed gotowaniem, ugotuj na sypko, nie rozgotuj

**Salata z truskawkami z sosem winegret:**

- sałata – 100 g
- sok z cytryny
- truskawki – 7 sztuk, 100 g, pokrój w połówki
- oliwa – 1 łyżeczka, 5 g

**Woda mineralna z wapniem i magnezem:**

- 1 szklanka



## Podwieczorek

[169 kcal / 2,1 WW]

**Kapusta włoska gotowana na parze, posypana bułką tartą:**

- kapusta włoska – 100 g, ugotuj na parze
- bułka tarta – 2 łyżki, 30 g
- olej rzepakowy – 1 łyżeczka, 5 g

**Herbata z aronii lub inny napój bez cukru:**

- 1 szklanka



## Kolacja

[337 kcal / 3,7 WW]

**Pierogi z białym serem polane maślanką, posypane cynamonem:**

- mąka z pełnego ziarna – 4 łyżki, 30 g
- białko jajka – 1 sztuka, 30 g, ubij pianę
- woda
- biały ser chudy lub półtłusty – 2 cienkie plastry, 40 g, rozkrusz widelcem
- maślanka 0-1% tłuszczu – 5 łyżek, 75 ml, wymieszaj ją z pokrojonym jabłkiem

**Marchewka z selerem i kielkami sojowymi:**

- marchew – 100 g, zetrzyj na grubej tarce
- seler – 130 g, zetrzyj na grubej tarce
- kielki sojowe
- olej rzepakowy – 2 łyżeczki, 10 g

**Herbata rumiankowa lub inny napój bez cukru:**

- 1 szklanka



# SOBOTA

1518 kcal, 18,7 WW



## I Śniadanie

[328 kcal / 5,2 WW]

### Chleb żytni pełnoziarnisty:

- 2 średnie kromki, 2 x 40 g = 80 g
- pieczeń wołowa pieczona z jałowcem – 4 cienkie plasterki, 20 g
- ogórek – kilka plasterków, 20 g, posyp natką pietruszki

### Surówka z sałaty, pomidora i jajka, z koperkiem:

- sałata – 50 g
- pomidor – 1 mała sztuka, 50 g, pokrój w plasterki
- jajko ugotowane na twardo – ¼ całego, 12 g, posiekaj i posyp nim surówkę
- olej rzepakowy – 1 łyżeczka, 5 g
- koperek – posiekaj drobno

### Kakao z mlekiem:

- mleko 0 lub 0,5% tłuszczu – ½ szklanki, 125 ml

### Herbata lub inny napój bez cukru:

- 1 szklanka

## II Śniadanie

[167 kcal / 2,6 WW]

### Płatki żytnie z jogurtem, suszonymi malinami i nasionami słonecznika:

- błyskawiczne płatki żytnie – 1 łyżka, 15 g, wymieszaj z jogurtem i odstaw na 5 minut, posyp suszonymi malinami i nasionami słonecznika
- jogurt 0-1% tłuszczu – ½ szklanki, 125 ml
- suszone maliny – 2 łyżki, 30 g
- nasiona słonecznika – ½ łyżeczki, 3 g

### Woda mineralna z wapniem i magnezem lub inny napój bez cukru:

- 1 szklanka



## Obiad

[517 kcal / 5,1 WW]

### Zupa jarzynowa z pomidorami:

warzywa ugotuj na wywarze z udka indyka (bez skóry), nie rozgotuj ich, posyp suszoną bazylią

- seler naciowy, marchewka, pietruszka – w sumie 100 g, pokrój w plasterki
- pomidor z puszki – 1 sztuka, 80 g
- cebula, czosnek
- ziemniak – 1 średnia sztuka, 70 g, dodaj pod koniec gotowania

### Imbirowy halibut z koperkiem z patelni grillowej:

- halibut – płaski plaster wielkości dłoni, 100 g, skrop cytryną, posyp startym imbirem
- olej rzepakowy – 1 łyżeczka, 5 g
- makaron z mąki pełnoziarnistej – 30 g suchego makaronu przed gotowaniem, ugotuj na półtwardo

### Surówka z kapusty pekińskiej i grejpfruta, w sosie jogurtowo-koperkowym:

- kapusta pekińska – 200 g, poszatkuj cienko
- grejpfrut – ¼ średniej sztuki, 100 g, podziel na części, każdą częśćkę przekrój na połowę
- sok z cytryny
- jogurt 0-1% tłuszczu – 3 łyżki, 45 ml, wymieszaj z koperkiem i startą skórką z cytryny
- koperek drobno posiekany

### Herbata z owoców leśnych lub inny napój bez cukru:

- 1 szklanka

## Podwieczorek

[176 kcal / 2,7 WW]

### Fasolka szparagowa (świeża lub mrożona) polana olejem:

- fasolka szparagowa – 100 g
- olej rzepakowy lub oliwa – 1 łyżeczka, 5 g
- chleb żytni pełnoziarnisty – 1 średnia kromka, 40 g

### Herbata rumiankowa lub inny napój bez cukru:

- 1 szklanka

## Kolacja

[330 kcal / 3,1 WW]

### Chleb żytni pełnoziarnisty:

- 1 średnia kromka, 40 g

### Serek granulowany z papryką, ogórkiem, kielkami soczewicy i tymiankiem:

- serek granulowany light – 3 łyżki, 45 g
- papryka pomarańczowa – ½ średniej sztuki, 120 g, pokrój w drobną kostkę
- ogórek kiszony – 1 mały, 50 g, posiekaj drobno
- cebula – 1 mała, 50 g, posiekaj drobno
- kielki soczewicy – 1 łyżeczka, 5 g
- oliwa – 2 łyżeczki, 10 g

### Galaretka z maślanki, z żelatyną:

- maślanka 0-1% tłuszczu – 5 łyżek, 75 ml
- żelatyna

### Herbata z owoców dzikiej róży lub inny napój bez cukru:

- 1 szklanka



# NIEDZIELA

1504 kcal, 18,3 WW



## I Śniadanie

(350 kcal / 5,1 WW)

### **Płatki jęczmienne i lniane płatki śniadaniowe z żurawinami suszonymi i kefirem:**

- płatki jęczmienne i lniane – w sumie 1 łyżka, 15 g, wymieszaj z kefirem i żurawinami
- kefir 0-1% tłuszczu – ½ szklanki, 125 ml
- suszone żurawiny – 2 łyżki, 30 g

### **Kanapka:**

- chleb żytni pełnoziarnisty – 1 średnia kromka, 40 g

### **Salatka z sardynek, jajka i groszku zielonego, z pieprzem ziołowym:**

- sardynki z puszki – kilka sztuk, 15 g
- jajko ugotowane na twardo – ¼ sztuki, 12 g, posiekaj
- groszek zielony, z puszki – 2 łyżki, 30 g
- cebula dymka – 1 sztuka, 20 g, posiekaj drobno
- olej rzepakowy – 1 łyżeczka, 5 g
- sok z cytryny

### **Herbata czerwona lub inny napój bez cukru:**

- 1 szklanka

## II Śniadanie

(132 kcal / 2,1 WW)

### **Kanapka:**

- bułka żytnia pełnoziarnista – 1 mała sztuka, 20 g
- chrzan do posmarowania bułki – 1 łyżeczka, 5 g
- pieczeń rzymska przygotowana w domu – 2 cienkie plasterki, 10 g
- sałata – kilka listków, 30 g

### **Sok pomidorowy z posiekanymi listkami bazylii:**

- ½ szklanki, 125 ml

### **Jogurt 0 lub 0,5% tłuszczu:**

- ½ szklanki, 125 ml



## Obiad

[501 kcal / 5,2 WW]

### Zupa z porów z ziemniakiem:

podduszonego pora ugotuj na wywarze z chudej wołowiny, ale nie rozgotuj go, posyp suszonym estragonem

- por – 150 g, pokrój w krążki, podduś krótko z cebulą i czosnkiem na oleju rzepakowym
- cebula, czosnek
- olej rzepakowy – 1 łyżeczka, 5 g
- ziemniak – 1 średnia sztuka, 70 g, dodaj pod koniec gotowania
- mleko zsiadłe 0 lub 0,5% tłuszczu – 3 łyżki, 45 ml, do zabielenia

### Gulasz wołowy z papryką, cebulą i kolendrą:

- chude mięso wołowe (np. rostbief lub antrykot) – 100 g, 6 łyżek stołowych pokrojonego w grubą kostkę mięsa
- papryka czerwona – 1 średnia sztuka, 240 g, pokrój w paski
- cebula czerwona – 1 średnia, 100 g, pokrój w krążki
- olej rzepakowy – 2 łyżeczki, 10 g
- kolendra

### Kasza gryczana:

- 3 łyżki, 30 g suchej kaszy przed gotowaniem, ugotuj na sypko, nie rozgotuj

### Grejpfrut:

- ¼ średniej sztuki, 100 g

### Woda mineralna z wapniem i magnezem:

- 1 szklanka

## Podwieczorek

[171 kcal / 2,1 WW]

### Salatka z selera naciowego, kurczaka gotowanego, pieczarek marynowanych i makaronu:

- seler naciowy – 1 mała sztuka, 100 g, pokrój w cienkie piórka, skrop sokiem z cytryny
- sok z cytryny
- ugotowane udko kurczaka (bez skóry) – 1 plaster, 15 g, pokrój w kostkę
- pieczarki marynowane – kilka sztuk, pokrój w plasterki
- makaron z mąki pełnoziarnistej – 30 g suchego makaronu przed gotowaniem, ugotuj na półtwardo
- oliwa – 1 łyżeczka, 5 g

### Herbata miętowa lub inny napój bez cukru:

- 1 szklanka

## Kolacja

[350 kcal / 3,8 WW]

### Chleb żytni pełnoziarnisty:

- 1 średnia kromka, 40 g

### Pasta serowo-orzechowa, posypana suszoną miętą:

- ser biały chudy lub półtłusty – 2 cienkie plastry, 40 g, utrzyj w misce, wymieszaj z maślanką i orzechami
- maślanka 0-1% tłuszczu – 5 łyżek, 75 ml
- orzech włoski – 1 sztuka, 5 g, posiekaj

### Kalafior:

- ½ małej sztuki, 100 g, ugotuj w wodzie lub na parze, nie rozgotuj, polej olejem
- olej rzepakowy – 2 łyżeczki, 10 g
- chleb chrupki pełnoziarnisty – 2 kromki, 15 g

### Herbata z melisy lub inny napój bez cukru:

- 1 szklanka



# JEDZENIE POZA DOMEM

Nie zapominaj o **zdrowych nawykach żywieniowych**, kiedy jesz poza domem. W restauracjach **można** wybrać zdrowsze potrawy. Należy jednak nadal uważać, żeby spożywać zróżnicowane produkty i odpowiedniej wielkości porcje. Ponadto, należy dodatkowo sprawdzać produkty pod względem dużej zawartości **kalorii, tłuszczu, cholesterolu i soli kuchennej**.



# Wskazówki „POZA DOMEM”

Zminimalizuj dania typu **fast food**. Wybieraj zdrowe posiłki.

Weź pod uwagę metodę przyrządzenia potrawy. Drób i ryba to dobry wybór, o ile nie są pieczone ani smażone w tłuszczu. Wybieraj **grillowane i gotowane** mięso i ryby.

Wybieraj **zdrowe dodatki**. Unikaj ciężkich dodatków do kanapek, takich jak sosy, majonez lub ser. Dodawaj im smaku musztardą lub smacznymi warzywami, takimi jak ogórek, cebula i sałata.

Korzystaj rozsądnie z **barów sałatkowych**. Unikaj tłustych sosów i dodatków, takich jak bekon i grzanki.

Nawet osoby z cukrzycą typu 2 przestrzegające zdrowej diety mogą czasami pozwolić sobie na **pizzę**. Należy pamiętać o wyborze cienkiego spodu i warzyw jako dodatków. Nie należy jeść więcej niż 1 lub 2 kawałków pamiętając, że dodatki takie jak mięso i podwójny ser znacznie zwiększają zawartość tłuszczu i soli w posiłku.

**Zrezygnuj z napojów gazowanych**. Do posiłków pij wodę lub bezkaloryczne napoje zamiast tradycyjnych napojów gazowanych, napojów owocowych, słodkiej herbaty lub innych napojów słodzonych cukrem.

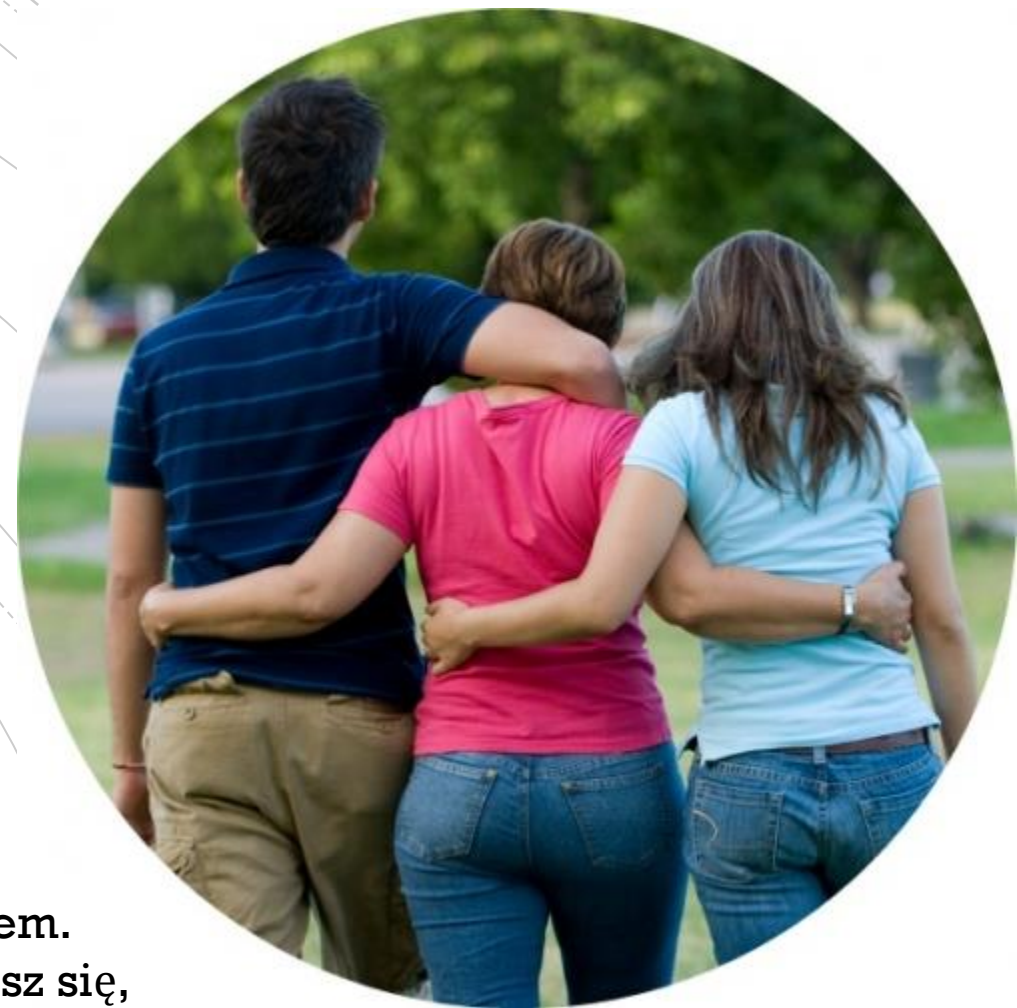


## NAJWAŻNIEJSZE!!!

PAMIĘTAJ, ŻE NIE JESTEŚ SAM 😊

Twoje zdrowie to Twój własny wybór. Pamiętaj jednak, że masz je tylko jedno i od Ciebie zależy jak ono będzie wyglądało. Jeśli już teraz o nie zadbasz to już wkrótce zobaczysz, że uda Ci się pokonać wszystkie przeszkody!

POWODZENIA!



Od teraz jesteś częścią zespołu zajmującego się Twoim leczeniem. Nigdy nie zapominaj, że cukrzyca to prawdziwe wyzwanie. Ciesz się, kiedy odnosisz sukcesy. Nie musisz dążyć do perfekcji. Skupiaj się na tym, co Ci się udało i staraj się to powtórzyć. Kiedy coś nie idzie zgodnie z planem, zadaj sobie pytanie „Jakie wnioski mogę z tego wyciągnąć”?