



7 Szpital Marynarki Wojennej z Przychodnią Samodzielny
Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej imienia
kontradmirala profesora Wiesława Łasińskiego w
Gdańsku

Materiał edukacyjny dla pacjentów z cukrzycą

Dlaczego dieta jest kluczowa w cukrzycy?

Odpowiednio skomponowana dieta:

- pomaga utrzymać prawidłowy poziom glukozy we krwi
- zmniejsza ryzyko powikłań sercowo-naczyniowych
- sprzyja utrzymaniu zdrowej masy ciała
- poprawia samopoczucie i wyniki leczenia

Dieta cukrzycowa to nie tylko „ograniczanie cukru” — to **całokształt zdrowych nawyków żywieniowych** dostosowanych do indywidualnych potrzeb i terapii.

1. Indywidualne planowanie posiłków

Zalecenia ekspertów podkreślają, że **planowanie diety powinno uwzględniać:**

- indywidualne preferencje żywieniowe
- aktywność fizyczną
- wiek, płeć, masę ciała
- współistniejące choroby (np. nadciśnienie, dyslipidemię)
- cele terapeutyczne ustalone z lekarzem lub dietetykiem

2. Węglowodany – jakość i ilość

Cel: stabilne wartości glikemii po posiłkach.

► Węglowodany powinny stanowić znaczną część energii, ale **pochodzić głównie z produktów o niskim i średnim indeksie glikemicznym:**

- warzywa nie-skrobiowe
- pełnoziarniste produkty zbożowe

- rośliny strączkowe
- owoce o umiarkowanym IG

► Ograniczaj:

- cukry proste (słodkicze, napoje słodzone, kolorowy nabiał, dojrzałe słodkie i miękkie owoce)
- produkty wysoko przetworzone
- białe pieczywo, biały makaron i biały ryż

Polskie Towarzystwo Diabetologiczne zaleca, by węglowodany stanowiły około 45 % energii, przy czym większy udział węglowodanów o niskim IG i wysokiej zawartości błonnika może być korzystny .

3. Błonnik pokarmowy

Błonnik pomaga:

- spowalniać wchłanianie glukozy po posiłkach
- poprawiać pracę jelit
- sprzyjać kontrolowaniu masy ciała

Zalecenia żywieniowe ogólne, także dla osób z cukrzycą, przewidują spożycie błonnika ok. ≥ 25 –30 g/dobę, przede wszystkim z warzyw, owoców i pełnych ziaren .

4. Tłuszcze – zdrowe źródła

Dieta cukrzycowa powinna zawierać głównie:

- tłuszcze jednonienasycone (oliwa z oliwek, olej rzepakowy)
- tłuszcze wielonienasycone (orzechy, nasiona, tłuste ryby)

Ograniczaj:

- tłuszcze nasycone (tłuste mięsa, masło, smalec, pełnotłusty nabiał)
- tłuszcze trans (w produktach głęboko przetworzonych)

5. Białko – źródło bezpieczne dla cukrzycy

Wybieraj:

- chude mięso (drób bez skóry)
- ryby morskie
- jaja
- rośliny strączkowe (soczewica, fasola, ciecierzycyca)

- niskotłuszczowe produkty mleczne

Odpowiednie spożycie białka wspiera utrzymanie masy mięśniowej i pomaga kontrolować glikemię po posiłku.

6. Regularność posiłków

Stałe pory posiłków pomagają:

- zapobiegać dużym wahaniom glukozy
- lepiej sterować dawkami leków lub insuliną
- kontrolować apetyt

Zaleca się 3 główne posiłki + 1–2 zdrowe przekąski dziennie. Posiłki co 3 / 4 godziny.

7. Kontrola cukrów prostych i dodatków

- Wyklucz słodzone napoje
- Ogranicz cukier dodany do kawy/herbaty
- Czytaj etykiety produktów — zwracaj uwagę na „cukry ukryte” w słonych produktach, zawartość fruktozy, syropów słodzących w składzie
- Owoce jedz w całości, nie jako soki

8. Nawodnienie

Pij regularnie wodę — 1,5–2 l/dobę **chyba że lekarz zaleci inaczej**.

Unikaj napojów słodzonych i alkoholowych.

9. Waga ciała i aktywność

Utrzymanie zdrowej masy ciała korzystnie wpływa na:

- kontrolę glikemii
- obniżenie insulinooporności
- redukcję ryzyka powikłań sercowo-naczyniowych

Łącz dietę z codzienną aktywnością — spacer, umiarkowany wysiłek, jeśli lekarz nie zaleci inaczej.

10. Indywidualizacja i współpraca z zespołem

Każda osoba z cukrzycą wymaga indywidualnego planu żywieniowego przygotowanego z lekarzem lub dietetykiem klinicznym — szczególnie jeśli stosujesz insulinę lub masz współistniejące

choroby.

Piśmiennictwo

1. **Cichocka A.**, *Cukrzyca typu 2 — produkty spożywcze wskazane w diecie, Przemysł Spożywczy* 2013 — omówienie produktów zalecanych w diecie cukrzycowej zgodnie z PTD.
2. **Zalecenia kliniczne dotyczące postępowania u chorych na cukrzycę** – stanowisko PTD (2017/2025) — podkreślają znaczenie diety i indywidualizacji planu żywieniowego.
3. Jarosz M., Dzieniszewski J. (red.), *Cukrzyca. Zapobieganie i leczenie* — praktyczne porady dietetyczne w cukrzycy (PZWL, 2007)
4. World Health Organization, wytyczne dotyczące zdrowej diety — podkreślenie znaczenia błonnika, ograniczenia cukrów i jakości węglowodanów.
5. Evidence-based nutrition guidelines for diabetes (Diabetes UK) – rekomendacje oparte na jakości żywności, nie tylko makroskładnikach.