

## DIETA W OTYŁOŚCI I CUKRZYCY TYPU II

Konsekwencją długo utrzymującej się **otyłości i nadwagi** są zaburzenia gospodarki węglowodanowej i lipidowej. W efekcie prowadzi to do rozwoju **cukrzycy typu 2**.

Również w cukrzycy typu 1 nadmierny przyrost masy ciała jest zjawiskiem niekorzystnym, zwiększa zapotrzebowanie na insulinę oraz pogarsza wyrównanie metaboliczne. Rozwijający się w związku nadmierną masą ciała zespół „insulinooporności” przyspiesza rozwój chorób sercowo-naczyniowych.

Zasady diety w otyłości i w cukrzycy typu 2 są podobne. W obu przypadkach stosujemy dietę z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów. Ilość spożywanych pokarmów zależy od wieku, płci, stanu zdrowia (w tym chorób towarzyszących), aktywności fizycznej pacjenta.

### Zalecenia dietetyczne

1 **Należy zjadać 4-5** posiłków. Posiłki należy spożywać o stałych porach i w jednakowych ilościach każdego dnia. Bardzo ważne jest, spożywanie stałej zawartości węglowodanów w poszczególnych posiłkach.

2. **Unikaj mleka** na pierwszy posiłek - zrezygnuj z zup mlecznych, gdyż cukier mleka – laktoza wpływa na poziom cukru. Zamień mleko na jogurt naturalny, maślanka, kefir.

3. **Do każdego posiłku 3-5x** warzywa które możesz spożywać w dowolnych ilościach; brokuł, kalafior, boćwina, kapusta biała, pekińska, kiszona, ogórek świeży, kiszony, papryka żółta, zielona, pomidor, por, rzodkiewka, sałaty, szparagi, szpinak, cebula, cukinia, cykorja.

4. **Z pieczywa- wybieraj** chleb pełnoziarnisty, żytni, graham, razowy, chrupkie żytnie. Zwracaj uwagę na pieczywo zawierające: miód, karmel, słód jęczmienny. Jedz rzadziej pieczywo z mąki pszennej chrupkie pszenne i kukurydziane, kaszę kukurydzianą, manę, płatki pszenne, ryżowe, ryż biały, makaron z mąki pszennej z dużą zawartością jaj, maca.

Unikaj ciast biszkoptowych, francuskich, ucieranych, tosty, zapiekanki,

5. **Unikaj rozgotowania** kaszy, ryżu, makaronu - gdyż podnoszą bardziej cukier - niż te same nierozgotowane.

Zaleca się; ryż brązowy, makaron razowy.

6. **Należy ograniczyć spożycie tłuszczów**, zwłaszcza zwierzęcych (smalec, słonina, boczek) i zastępować je niewielką ilością tłuszczów roślinnych (oleje, margaryny miękkie). Tłuszcze roślinne pomagają w utrzymaniu cukru na właściwym poziomie. Można stosować produkty bogate w korzystne kwasy tłuszczowe nienasycone np; ryby, oliwa z oliwek, orzechy nasiona oleiste.

7. **Owoce** jedz z dużym umiarem ok.200 – 300 g dziennie jako dodatek do poszczególnych posiłków w ciągu dnia. Uważaj na winogrona, banany, śliwki suszone, owoce z puszki- zawierają najwięcej fruktozy i sacharozy.

PAMIĘTAJ LEPSZY OWOC niż SOK b/ cukru.

*SOK powoduje szybszy wzrost glukozy we krwi 1 l soku ok.500 kcal.*

*UNIKAJ słodzonych napojów gazowanych i niegazowanych, soków i syropów owocowych.*

8. **Wybieraj chude mięsa**; filet z indyka, kurczaka cielęcina, królik, polędwica ryby morskie i słodkowodne

Szynkę, schab wołowinę – jedz rzadziej

9. **Unikaj potraw smażonych w panierce.** Ich spożycie podnosi cukier nawet do 5 godz. po posiłku.

10.**Ogranicz picie alkoholu.**

Jeżeli musisz to pij w trakcie posiłku. Dopuszcza się 20 g czystego spirytusu na dobę co odpowiada 0,33 litra piwa lub 200 g białego wina lub 150 g czerwonego wina bądź 50 g 40 % wódki

11.**Jedz rzadko produkty mączne**; pierogi, naleśniki, krokiety-spożywaj zawsze z surówką, która zwalnia wchłanianie glukozy do krwi.

12.**Ogranicz spożywanie soli** do jednej łyżeczki dziennie- zamiast soli używaj ziół;bazylia,oregano,tymianek,rozmaryn,koperek,pietruszka,kminek,mięta,liść laurowy, ziele ang. czosnek, gałka muszkatołowa, sok z cytryny, goździki, cynamon.

## **Produkty niewskazane w otyłości i cukrzycy.**

- mleko powyżej 2% tłuszczu, tłuste sery białe i twarożki, sery żółte, topione, słodzone napoje mleczne, śmietana
- tłuste mięsa i wędliny, wyroby garmazeryjne (np. pasztety, pasztetowa, salcesony, kaszanki), cienkie kiełbasy, parówki, mortadela, tłuste ryby (np. węgorz, karp, wędzona makrela)
- zupy i sosy na tłustych mięsnych wywarach, zawiesiste
- potrawy z dodatkiem cukru (np. knedle, naleśniki, pierogi)
- słodzone napoje (np. coca-cola, oranżada, kompoty z cukrem,

herbaty z cukrem,

- ciasta, ciastka, pączki, czekolada, batony, cukierki, kisiele, galaretki, cukier, dżemy, marmolady, powidła, konfitury, miód, chałwa, soki owocowe

*Należy raczej unikać tzw. słodyczy dla diabetyków. Zawierają one dużo tłuszczu, a często również niezbyt korzystne dla organizmu sztuczne substancje słodzące (np. sorbitol, aspartam).*

*Ograniczyć spożywanie soli i ostrych przypraw (szczególnie u osób z nadciśnieniem tętniczym) oraz alkoholu.*

*Regularnie uprawiaj ćwiczenia, spaceruj.*

Przykładowy jadłospis na 1400 kcal

**I śniadanie:** pieczywo razowe 75g, margaryna Rama 5g, polędwica sopočka 30g, sałata, pomidor( do woli)

**II śniadanie:** jogurt naturalny 2 % tłuszczu – 150g, otręby owsiane 7g, owoce sezonowe np.: truskawki – 100g

**Obiad :** Zupa ogórkowa 400 ml z olejem ( bez śmietany i mąki), pierś z kurczaka duszona w jarzynach – 200g, ryż brązowy – 100g ( po ugotowaniu), surówka z marchwi i jabłka -200g, brokuł z wody – 200g, herbata czerwona bez cukru.

**Podwieczorek:** pieczywo chrupkie żytnie – 10g, margaryna Rama 3g, sałata, rzodkiewka ( do woli), pomarańcza 110g, woda z plasterkiem cytryny.

**Kolacja:** chleb żytni – 75g, masło – 5g, pasta z sera twarogowego i makreli: twaróg półtłusty- 50g, makrela-25g, zielona cebulka, ogórek kiszony (do woli), herbatka z morwy białej.

