

1. Opis diety cukrzycowej „C” typ II (z ograniczeniem cukrów i tłuszczu)

- 1.1. Cukrzyca jest chorobą metaboliczną, charakteryzującą się zwiększonym stężeniem glukozy we krwi – hiperglikemią wynikającą z defektu wydzielania lub działania insuliny. Cukrzyca zaliczana jest do chorób cywilizacyjnych.
2. Klasyfikacja cukrzycy wg Amerykańskiego Towarzystwa Diabetologicznego:
 - 2.1. **Cukrzyca typu I** - insulino-zależna, spowodowana rzeczywistym bezwzględnym niedoborem insuliny na skutek uszkodzenia komórek beta wysp Langerhansa. Ta postać cukrzycy występuje przede wszystkim u osób młodych, dzieci.
 - 2.2. **Cukrzyca typu II** - insulino-niezależna, polega na zaburzeniu oddziaływania insuliny na tkanki, działaniu czynników antagonistycznych w stosunku do tego hormonu. Występuje najczęściej u ludzi starszych.
 - 2.3. **Inne specyficzne typy cukrzycy** - genetyczne uszkodzenie komórek beta wysp Langerhansa, genetyczne defekty działania insuliny, choroby trzustki, endokrynopatie indukowane przez leki lub związki chemiczne, zakażenia.
 - 2.4. **Cukrzyca ciężarnych** – odpowiednia dieta, bez leczenia insuliną, ustępuje po okresie połogu.

3. Cel diety

- 3.1. Celem diety jest zmniejszenie stężenia glukozy we krwi i poprawa metabolizmu, dostarczenie zalecanej ilości energii i wszystkich niezbędnych składników odżywczych, utrzymanie należnej masy ciała, zachowanie prawidłowego stężenia lipidów i przeciwdziałanie powstawaniu powikłań cukrzycy (nadciśnienie, miażdżyca, choroba wieńcowa, zawał, powikłania ze strony nerek i narządu wzroku).
- 3.2. **Dieta cukrzycowa typu II „C”** – dieta ubogo-energetyczna z ograniczeniem spożywania węglowodanów i tłuszczu, zalecana jest dla osób przebywających na leczeniu w szpitalu, których poziom glukozy we krwi znacznie przekracza dopuszczalne granice normy 110 mg/dl.
- 3.3. Na cukrzycę typu II chorują najczęściej osoby po 40 roku życia, które mają kłopoty z utrzymaniem należnej masy ciała. Obecnie wiadomo, że otyłość jest głównym czynnikiem rozwoju tej choroby. Około 80% chorych na cukrzycę ma nadwagę lub jest otyła. W tym typie cukrzycy podstawą leczenia jest dobrze zbilansowana i przestrzegana dieta oraz w niektórych przypadkach podawanie leków obniżających poziom cukru we krwi. Powodzenia leczenia zależy przede wszystkim od samego chorego, który musi zdawać sobie sprawę z możliwych powikłań tej choroby i konsekwentnie stosować się do wskazówek dietetycznych udzielanych przez lekarza. Ilość energii w diecie uzależniona jest od masy ciała pacjenta. Ze względu na zagrożenia osoby mające nadwagę muszą stosować diety redukcyjne, nisko energetyczne, o poziomie energetycznym 1500-2100 kcal, w zależności od stanu zdrowia i stopnia nadwagi, które umożliwią nie tylko schudnięcie, ale przyniosą widoczne efekty w postaci uregulowania poziomu glukozy we krwi.
- 3.4. Dużą rolę w prawidłowym żywieniu w cukrzycy typu II odgrywają regularność i częstotliwość spożywania posiłków. Posiłki w ciągu dnia powinny być spożywane regularnie, o stałych porach. W ciągu dnia należy spożywać optymalnie 4-5 posiłków. Nigdy nie powinno się jeść rzadziej niż 3 razy dziennie.
- 3.5. Zalecany rozkład energii w poszczególnych posiłkach dla chorego na cukrzycę, w zależności od liczby posiłków dziennie

Rodzaj posiłku	6 posiłków	kcal	5 posiłków	kcal	4 posiłki	kcal
I śniadanie	20-25%	400-500	25%	500	30%	600
II śniadanie	10%	200	10%	200	15%	300
Obiad	25-30%	500-600	25-30%	500-600	30%	600
Podwieczorek	10%	200	15-15%	200-300	-	-
Kolacja	20%	400	25%	500	25%	500

posiłek przed snem (w przypadku hipoglikemii nocnych)	10%	200	-	-	-	-
--	-----	-----	---	---	---	---

4. Charakterystyka diety

- 4.1. Dieta cukrzycowa powinna być możliwie jak najbardziej zbliżona do sposobu żywienia człowieka zdrowego i niekoniecznie musi być odczuwana przez chorego jako szczególnie uciążliwa. Modyfikacja polega na znacznym ograniczeniu lub wykluczeniu spożycia cukrów prostych i dwucukrów, a więc wyeliminowaniu lub wyraźnym ograniczeniu słodczy i przetworów zawierających znaczny dodatek cukru a zwiększeniu podawania węglowodanów złożonych (skrobi i błonnika pokarmowego). W diecie tej ogranicza się także do niezbędnego minimum zawartość tłuszczu, w tym szczególnie tłuszczu pochodzenia zwierzęcego, co jest szczególnie istotne ze względu na profilaktykę chorób układu krążenia oraz nadwagi i otyłości, większość bowiem osób chorych na cukrzycę, szczególnie insulinozależną, cierpi jednocześnie na otyłość oraz wykazuje zaburzenia sercowo-naczyniowe. Istotne jest zwrócenie uwagi na fakt, że redukcja masy ciała do wartości zbliżonych do masy należnej może spowodować ustąpienie cukrzycy lub złagodzenie jej objawów, z tego względu dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów powinna być w wielu wypadkach jednocześnie dietą nisko-energetyczną.
- 4.2. Podstawą diety cukrzycowej powinny być, tak jak ma to miejsce w żywieniu osób zdrowych, produkty będące źródłem węglowodanów złożonych, a więc przetwory zbożowe, ziemniaki, ryż, kasze itp. Zwiększeniu powinien także ulec zwyczajowy udział węglowodanów nieulegających strawieniu, czyli błonnika pokarmowego, dlatego zaleca się spożywanie znaczących ilości warzyw, będących jego głównym nośnikiem, oraz w nieco mniejszym stopniu owoców, gdyż są one jednocześnie źródłem cukrów prostych. Błonnik pokarmowy odgrywa istotną rolę w obniżeniu poziomu glukozy we krwi, w wyniku zwiększonego jej wydalania, oraz sprzyja obniżeniu poziomu cholesterolu we krwi, a także reguluje pracę jelita grubego. Produkty obfitujące w błonnik są najczęściej nisko-energetycznymi, co ma duże znaczenie dla osób wymagających redukcji masy ciała.

5. Wartość kaloryczna: 1500 – 2100 kcal.

6. Dieta cukrzycowa zawiera:

	Energia 1500 kcal	Energia 2100 kcal
Białka	94 g	131 g
Węglowodany	206 g	289 g
Tłuszcze	33 g	47 g

7. Produkty, potrawy dozwolone i zabronione w diecie cukrzycowej typu II:

Nazwa produktu lub potrawy	Dozwolone	Zabronione
Produkty zbożowe	Pieczywo jasne i razowe typu „graham”, chrupkie, kasze dozwolone wszystkie, ale perforowane grube, ryż, płatki owsiane, jęczmienne, musli bez dodatku cukru, otręby	Rogaliki francuskie, musli z dodatkiem cukru, owoców suszonych, lub orzechów
Mleko i przetwory mleczne	Mleko 0,5%, jogurt naturalny, chudy kefir, maślanka, chudy biały ser, chudy serek homogenizowany, serek granulowany, napoje z kwaśnego mleka i warzyw	Tłuste: mleko, jogurt, kefir, śmietana, zabielać do kawy, jogurt owocowy, ograniczyć ser biały tłusty, sery żółte i topione, sery pleśniowe, Feta

Jaja	2 – 3 razy w tygodniu całe jako, przygotowane bez dodatku tłuszczu	Przygotowane z dodatkiem tłuszczu
Mięso, wędliny, ryby	Mięsa chude: wołowina, cielęcina, kurczaki, indyki, chuda wieprzowina w ograniczonej ilości, chude ryby: dorsz, mintaj, sola, flądra, chude wędliny: szynka, polędwica (wieprzowa i drobiowa), chuda kiełbasa szynkowa, wieprzowa i wołowa	Mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki, tłuste ryby: karp, łosoś, węgorz, wędliny tłuste, pasztety, wędliny podrobowe
Tłuszcze	Margaryny miękkie o obniżonej zawartości tłuszczu, masło w ograniczonej ilości, oleje roślinne, oliwa z oliwek	Śmietana, śmietanka, słonina, smalec, boczek, margaryny twarde, tłuszcz spod pieczeni
Ziemniaki	Gotowane, pieczone bez dodatku tłuszczu	Wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone: frytki, krążki, chipsy, placki ziem.
Warzywa	Wszystkie warzywa świeże i mrożone, na surowo lub gotowane, bez dodatku zasmażek, majonez można zastąpić odtłuszczonym jogurtem naturalnym	Warzywa z zasmażkami, smażone, z dodatkiem dużej ilości majonezu, śmietany, żółtek, cukru
Owoce	Świeże i mrożone bez dodatku cukru, bitej śmietany, winogrona i banany w niewielkiej ilości, konserwowe niesłodzone	Owoce konserwowane słodzone, owoce suszone, orzechy, owoce z cukrem lub bitą śmietaną
Cukier i słodczyce	Cukier, miód w bardzo małej ilości, dżem nisko słodzone	Wszystkie słodczyce, kakao, orzechy
Przyprawy	Wszystkie przyprawy, sól w ograniczonej ilości	Przyprawy zawierające sól
Potrawy mięsne i rybne	Gotowane, duszone bez obsmażania, pieczone w folii lub pergaminie, potrawki, budynie, pulpety	Smażone, duszone, pieczone w sposób tradycyjny
Potrawy z mąki i kasz	Kasze gotowane na sypko, kasze z dodatkiem mięsa, warzyw, pierogi leniwe z chudego sera, naleśniki smażone bez dodatku tłuszczu	Smażone, kotlety z kaszy, kluski kładzione, racuchy, naleśniki smażone na tłuszczu
Zupy	Zupy mleczne na chudym mleku, zupy warzywne czyste, zupy jarzynowe, zupy ziemniaczane, zupy zabielaone odtłuszczonym mlekiem, zupy na odtłuszczonych wywarach mięsnych lub tylko na wywarach warzywnych, bez zasmażek, bez dodatku masła, śmietany	Zupy zaprawiane zasmażkami, zagęszczane mąką ze śmietaną, zupy tłuste
Sosy	Sosy sałatkowe nisko tłuszczowe, na bazie mleka lub jogurtu	Na zasmażkach, sosy na tłustych wywarach mięsnych, tłuste, majonez, sosy i kremy sałatkowe
Desery	Kompoty, kisiele, musy, galaretki z niewielkim dodatkiem cukru lub słodzika, sałatki bez dodatku cukru, o	Ograniczyć wszystkie słodczyce
Napoje	Herbata, kawa, chude mleko, kawa zbożowa na chudym mleku, soki owocowe bez dodatku cukru, woda mineralna	Tłuste mleko, płynna czekolada, soki i inne napoje słodzone cukrem, lemoniada, pepsi, coca-cola, alkohol