



Dieta z ograniczeniem cukrów prostych

Zastosowanie diety

Dieta cukrzycowa przeznaczona jest dla osób chorych na cukrzycę typu II, z cukrzycą posteroიდową, z insulinoopornością, nieprawidłową tolerancją glukozy, hipoglikemiami oraz w indywidualnych przypadkach za wskazaniem lekarza.

Ogólne zalecenia

- Należy spożywać 3-5 posiłków dziennie, o regularnych porach, zaczynając od śniadania
- Podstawą diety są produkty spożywcze nieprzetworzone, bogate w błonnik, takie jak chleb z mąki pełnoziarnistej, gruboziarniste kasze, makarony razowe, ryż brązowy, surowe warzywa
- Należy ograniczyć produkty będące źródłem węglowodanów prostych (cukrów)
- Zrezygnuj ze spożywania alkoholu i palenia papierosów
- Do potraw na zimno (surówki, sałatki) należy dodawać nierafinowane oleje roślinne, takie jak oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany
- Wyklucz z diety utwardzone kwasy tłuszczowe typu trans występujące w produktach instant, zupkach chińskich, potrawach w proszku, produktach cukierniczych, fast foodach, słodczych, smażonych olejach roślinnych.

Przygotowanie posiłków

- Potrawy staraj się gotować, piec pod przykryciem (np. Naczynie żaroodporne), dusić bez obsmażania. Unikaj smażenia.
- Do potraw na zimno (surówki, sałatki) należy dodawać nierafinowane oleje roślinne, takie jak oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany.
- Potrawy doprawiaj naturalnymi przyprawami, ziołami, solą. Unikaj mieszanek przyprawowych typu maggi, vegeta itp. Oraz gotowych sosów do potraw.

Lista produktów dozwolonych

Produkty i potrawy	Zalecane	Ograniczane	Przeciwwskazane
pieczywo	Pieczywo razowe, żytnie, z dodatkami otrąb i nasion, pieczywo graham;		Pieczywo pszenne, drożdżowe, z dodatkiem miodu, karmelu, bułki maślane, ciasta
Produkty zbożowe	Grube kasze: pęczak, gryczana, jaglana makarony razowe, ryż brązowy, płatki owsiane, siemię lniane		Rozgotowane kasze, ryże, makarony, płatki śniadaniowe błyskawiczne, słodzone płatki, biały ryż, makaron z jasnej mąki
Warzywa	Pomidory, ogórki, rzodkiewka, sałata, brokuły, brukselka, cukinia, cykoria, fasolka szparagowa, kalafior, kapusty, papryka, pory, szparagi, koperek, zielona pietruszka, grzyby	Buraki, marchew, seler korzeniowy, pietruszka, fasola, soczewica, bób, warzywa gotowane al'dente, parze ziemniaki krótko gotowane, podawane w całości	Warzywa rozgotowane, gotowane i smażone buraki, marchew; ziemniaki rozgotowane, gniecione, puree, smażone, pieczone, frytki
Owoce	Owoce jagodowe, cytrusowe, kiwi, kwaśne jabłka, truskawki, wiśnie, grejpfruty, awokado	Śliwki, gruszki, banany	Winogrona, owoce z puszek, bardzo dojrzałe owoce, owoce suszone, w stropach
Mleko i produkty mleczne	Sery twarogowe chude, serki wiejskie, jogurty naturalne	kefiry, maślanki; sery twarogowe półtłuste, serki homogenizowane naturalne, sery żółte	Mleko, śmietana, tłuste sery, produkty bezlaktozowe, serki typu fromage, topione, desery mleczne
Mięso,	Mięso chude, indyk,	Konserwy rybne, ryby	Tłuste mięsa: baranina, gęś,

ryby i jaja	kurczak, cielęcina, królik; chudy schab, polędwica, wędliny drobiowe, ryby: dorsz, flądra, mintaj, morszczuk, pstrąg, sandacz, łosoś jaja, gotowane, jajecznica na parze, na wodzie	wędzone	kaczka, wieprzowina; podroby, pasztety, parówki, tłuste kiełbasy ryby: smażone, panierowane jaja: sadzone, jajecznice na boczku, słoninie, smalcu
Tłuszcze	Roślinne nierafinowane, oliwa z oliwek, olej lniany, rzepakowy, awokado	Olej słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, winogronowy, masło w ograniczonych ilościach	Słonina, smalec, margaryny twarde,
Desery	Salatki owocowe z dodatkiem warzyw, galaretki z owoców bez dodatku cukru, orzechy, pestki dyni, słonecznika	Gorzka czekolada, Sernik na zimno bez dodatku cukru, kisiele na bazie siemienia lnianego	Miód, słodycze, ciasta, czekolada mleczna, batony, wafelki, chałka, desery tłuste, pączki, faworki
Przyprawy	Sok z cytryny, koperek, natka pietruszki, kminek, cynamon, wanilia, majeranek, bazylia, przyprawy korzenne	Sól, przyprawy ostre, ocet jabłkowy	Kostki rosółowe, gotowe sosy, keczup, majonez
Zupy	Na wywarach warzywnych i chudych mięsnych, zagęszczane jogurtem		Zagęszczane zasmażkami, śmietaną, na wywarach z kości
Potrawy z mąki i kasz	Kasze gotowane na sypko	Zacierki, kluski kładzione, pierogi z mąki razowej	Smażone, kluski, rozgotowane, smażone lub pieczone potrawy z mąki (pyzy, pierogi, placki)
Sosy	Sosy do sałatek na bazie soku z cytryny, sosy na bazie jogurtu lub oleju i ziół, warzywne	Sosy własne niezagęszczane mąką	Ostre, zaprawiane śmietaną, masłem, na zasmażkach lub mące, na tłustych wywarach mięsnych
Napoje	Woda mineralna, słaba herbata i kawa, kawa zbożowa, soki z warzyw ubogich w węglowodany	Mleko, kawa z mlekiem	Napoje słodzone, alkohol, soki owocowe, napoje gazowane, mocna kawa, kakao słodzone