

DIETA CUKRZYCOWO – WĄTROBOWA

Zadaniem diety jest uzyskanie prawidłowego poziomu cukru we krwi w ciągu całej doby. Dieta powinna wykluczać cukry proste, oraz tłuszcze zwierzęce. Należy dostarczyć organizmowi wszystkich potrzebnych składników, a więc białka, węglowodanów, tłuszczów, witamin, soli mineralnych i wody, oraz właściwej ilości energii (prawidłowa masa ciała). Chorzy z nadwagą powinni ograniczyć ilość kalorii, natomiast dla pacjentów z niedowagą powinno się odpowiednio zwiększyć pokrycie zapotrzebowania kalorycznego. Należy ułatwić normalizowanie stężenia glukozy, lipidów i innych zaburzeń powodowanych przez cukrzycę. Dieta powinna mieć zapobiegawczy wpływ na tendencję do powikłań cukrzycy.

ZALECENIA I UWAGI

Jedz regularnie. Posiłki spożywaj 5 - 6 razy dziennie, średnio co 3 godz. aby nie dopuścić do uczucia głodu, małe objętościowo, lekkostrawne, łagodnie przyprawione o stałych porach. Temperatura posiłków powinna być umiarkowana.

Stosuje się potrawy gotowane w wodzie i na parze, pieczone w pergaminie, folii i duszone bez tłuszczu. Zabrania się podawania potraw smażonych i pieczonych.

Zupy i sosy sporządza się na wywarach warzywnych. Potrawy podprawia się zawiesinami z wody i mąki. Zabrania się używania zasmażek i śmietany.

Jeżeli obiad jest dwudaniowy zaleca się nie spożywać zupy razem z drugim daniem.

Zaleca się spożywanie węglowodanów ubogich w błonnik : pieczywo jasne czerstwe, kasze drobne, ryż biały, makarony, suchary bez cukru, lane kluski, ziemniaki puree.

Z diety wyklucza się owoce i warzywa wzdymające. Należą do nich gruszki, czereśnie, śliwki, kapusty, cebula, pory, czosnek, suche strączkowe. Owoce należy spożywać w postaci soków, kompotów, musów, przetarte (**jeden owoc w ciągu dnia**).

Warzywa w postaci gotowanej i / lub przetarte .

Wyklucza się spożycie cukrów prostych zawartych w cukrze, słodczych, miodach, dżemach, powidłach, marmoladzie.

Ograniczyć mleko i przetwory mleczne ze względu na zawartość cukru mlekowego laktozy (**tylko 1 szkl. dziennie**). Stosować z niską zawartością tłuszczu do 1,5 %. Wszystkiego rodzaju sery żółte i topione wykluczyć, spożywać tylko sery białe chude

Tłuszcze stosuje się łatwostrawne tj. masło, margaryny miękkie, oleje: rzepakowy, słonecznikowy, oliwę z oliwek. Zabrania się natomiast spożywania takich tłuszczów jak : smalec, słonina, łój, boczek wędzony. Usuwać tłuszcz z mięsa, skórę z kurczaka przed przyrządzeniem.

Spożywać wędliny i mięso chude, z drobiu, cielęciny, wieprzowiny, ryb.

Wykluczyć parówki, pasztety, salcesony.

Potrawy należy przyprawiać kwaskiem cytrynowym, sokiem z cytryny, zieloną pietruszką, zielonym koperkiem, bazylią, tymiankiem, majerankiem.
Należy ograniczyć sól, a całkowicie wykluczyć vegetę, pieprz, chili, ocet, musztardę, majonez.

PRODUKTY I POTRAWY WSKAZANE I PRZECIWSKAZANE

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWSKAZANE
Napoje	kawa zbożowa bez mleka, herbata, herbaty ziołowe, soki warzywne, niegazowane wody mineralne w ogranicz. ilości : kawa zbożowa z mlekiem, bawarka, mleko i napoje mleczne ferment. do 1,5 % tłuszczu , kompoty owocowe b/c, naturalne soki owocowe b/c	alkoholowe, kakao, płynna czekolada, kawa, prawdziwa, napoje mleczne i fermentowane pełnotłuste, wody i napoje gazowane
Dodatki do pieczywa	chudy twaróg, chuda szynka, polędwica, polędwica drobiowa, salceson drobiowy, mięso gotowane, białko jajka gotowane , pasty z białka jaj, pasty mięsne, mięsno-warzywne, rybne w ograniczonej ilości: pasty z całych jaj, jajka got.	tłusty twaróg i tłuste sery dojrzewające, żółte, topione, tłuste wędliny, konserwy, salceson wieprzowy, pasztetowa, dżemy, miody, powidła, marmolada
Tłuszcze	masło, margaryny miękkie, olej słonecznikowy, rzepakowy, sojowy, oliwa z oliwek	smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, tłuszcze kuchenne
zupy i sosy	na wywarach warzywnych, podprawiane zawiesiną z mąki i wody, chude rosoly , sosy łagodne, warzywne, zagęszczane zawiesiną z mąki i wody: np. pietruszkowy , pomidorowy, koperkowy, jarzynowy	tłuste, zawiesiste na wywarach mięsnych, kostnych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, esencjonalne rosoly, buliony; sosy ostre: chrzanowy, musztardowy, cebulowy, śmietanowy, majonezowy
dodatki do zup	grzanki, kasza manna, jęczmienna, ryż, lane ciasto, makaron nitki, grube makarony, ziemniaki	kluski francuskie, kluski kładzione, groszek ptyśiowy, ryż brązowy, kasze i makarony gruboziarniste
mięso, drób, ryby	chuda : cielęcina, wieprzowina, wołowina, królik, indyk, kurczak, chude ryby, potrawy duszone, gotowane, potrawki, klopsy, pulpety, budynie mięsne	tłusta wołowina, wieprzowina, baranina, dziczyzna, kaczki, gęsi, flaki, mózg, tłuste ryby; potrawy pieczone, smażone, smażone w panierce, wędzone, marynowane
potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z kasz, warzyw, makaron i risotto z mięsem i warzywami, leniwe pierogi na białkach b/c, ryż z jabłkami b/c, makaron z serem b/c	knedle, naleśniki, wszelkie potrawy smażone na tłuszczu : placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety ; bigos, fasolka po bretońsku, łazanki z kapustą, fast food (pizza, hamburgery, hot-dog, kebab)
warzywa	świeże i mrożone : pietruszka, seler, dynia, buraki, szpinak, pomidory, sałata zielona i lodowa, cukinia, bakłażan warzywa gotowane, gotowane na parze, duszone bez obsmażania, w postaci sałatek	warzywa kapustne, strączkowe , cebula, pory, czosnek, rzodkiewka, kalafior, warzywa z dodatkiem majonezu, śmietany, musztardy, warzywa marynowane, solone

ziemniaki	gotowane puree	pieczone, odsmażane, smażone z tłuszczem : frytki, krążki, placki, chipsy
owoce	świeże i mrożone: jabłka, brzoskwinie, nektarynki, morele, arbuz, melon. kiwi, mandarynki, grejpfruty, w ograniczonej ilości: banan, truskawki, poziomki	gruszki, śliwki, czereśnie, wiśnie, owoce leśne, cytrusowe, kandyzowane, marynowane, w syropie, suszone
desery	sałatki owocowe, sorbety, galaretki i kisiele b/c, budyń na chudym mleku b/c, biszkopty b/c	ciasta, torty, lody, desery z używkami, batony, czekolada, cukierki, chałwa, orzechy solone
substancje słodzące	w ograniczonej ilości: słodziki	cukier, syrop glukozowo fruktuzowy
przyprawy	łagodne: sok z cytryny, kwasek cytrynowy, zielona pietruszka, zielony koperek, szczypiorek, melisa, majeranek, bazylia, papryka słodka w ograniczonej ilości : ocet winny, sól	ostre: ocet, pieprz, papryka ostra, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, Vegeta

PRZYKŁADOWE JADŁOSPISY W DIECIE CUKRZYCOWO-WĄTROBOWEJ

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA
Kawa zbożowa z mlekiem, bułka , masło, pasta z szynki drobiowej i jarzyn, mandarynka	Mus owocowo – warzywny (marchew, burak, pietruszka)	Koperkowa z makaronem, zrazik wołowy pieczony w jarzynach . ziemniaki, sos pomidorowy, ćwikła z jabłkiem gotowanym, kompot z aronii b/cukru	Jogurt naturalny	Herbata ,weka krojona, masło, polędwica drobiowa, sałata zielona, pomidor bez skórki
Herbata owocowa, chleb pszenno–żytni, masło, galaretka drobiowa z jarzynami (marchew, pietruszka, seler, kurczak, pietruszka zielona), sałata lodowa.	Grejpfrut	Grycikowa . pierś z indyka pieczona w jarzynach. sos koperkowy, ziemniaki, marchewka gotowana. kompot z porzeczek czerwonych b/cukru	Sok pomidorowy	Herbata zielona b/c. masło, chleb pszenno – żytni, pasta z twarogu i pietruszki zielonej, polędwica sopocka, jabłko pieczone
Herbata miętowa weka, masło, pasta z piersi indyka i jarzyn. szpinak listki pomidorki coctailowe	Kefir	Barszcz z ziemniakami. risotto z mięsem i jarzynami .sos pomidorowy, sałata zielona z jogurtem naturalnym. kompot z aronii b/cukru	Kisiel z jabłkiem b/cukru	Herbata z cytryną bułka, masło, wędlina drobiowa, sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym