

Zasady żywienia dla pacjentów z cukrzycą typu 2

Materiał przeznaczony dla użytkowników glukometrów OneTouch®

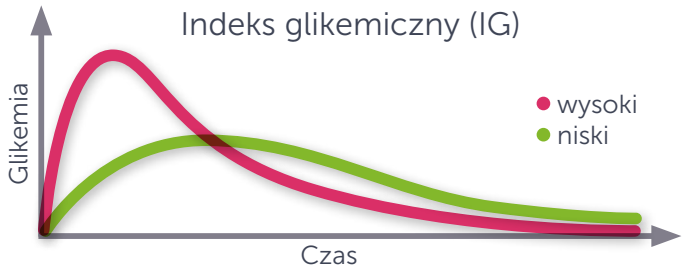
ONETOUCH®

Wybieraj produkty spożywcze, które w niewielkim zakresie podnoszą poziom cukru we krwi

Dieta w leczeniu cukrzycy typu 2 ma wiele celów, według zaleceń Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego[1] są to:

- utrzymanie prawidłowego (bliskiego normy) stężenia glukozy w surowicy krwi w celu prewencji powikłań cukrzycy,
- utrzymanie optymalnego stężenia lipidów i lipoprotein w surowicy krwi (cholesterol całkowity, frakcja LDL cholesterolu, frakcja HDL cholesterolu, triglicerydy),
- utrzymywanie optymalnych wartości ciśnienia tętniczego krwi w celu redukcji ryzyka chorób naczyń,
- uzyskanie i utrzymanie pożądanej masy ciała.

Warto zatem zwrócić uwagę na zdrowe żywienie, które będzie pomagało osiągnąć powyższe cele. W jaki sposób dokonywać wyborów żywieniowych, by stężenie glukozy nie wzrastało zbyt gwałtownie?



Indeks glikemiczny określa tempo, w jakim poziom cukru we krwi podnosi się po zjedzeniu wybranych produktów. Każdy produkt spożywczy ma swoją wartość indeksu glikemicznego wyrażony liczbą. Im wyższa liczba przy konkretnym produkcie, tym wyższy indeks glikemiczny i szybszy wzrost cukru we krwi po spożyciu danego produktu. Dlatego niezwykle istotne jest, aby pacjenci z cukrzycą wybierali produkty z niskim indeksem glikemicznym[2] (IG < 55), które bardzo wolno podnoszą glikemię we krwi, nie powodując gwałtownej hiperglikemii poposiłkowej.

Zapoznaj się z poniższymi informacjami, aby bardziej świadomie dobierać składniki swoich posiłków



Produkty zbożowe

Do produktów zbożowych o niskim indeksie glikemicznym należą wszystkie produkty z pełnego przemiału: pieczywo wypiekane z mąki o wysokim przemiale (najlepiej mąka żytnia lub żytnia z niewielkim dodatkiem mąki pszennej), kasza gryczana, kasza jęczmienna, pęczak, ryż brązowy, ryż dziki, ryż basmati, płatki owsiane górskie, płatki jęczmienne, płatki żytnie, musli bez dodatku cukru, makarony pełnoziarniste. Im mniej rozgotowane produkty zbożowe, tym mają niższy indeks glikemiczny.

Produkty mleczne

W tej grupie produktów należy uwzględnić mleko 0,5–2%, jogurty naturalne, kefiry, maślanki, chude i półtłuste sery twarogowe, serki wiejskie. Sporadycznie w diecie mogą się pojawić sery o wysokiej zawartości tłuszczu: żółte, pleśniowe, typu feta, mozzarella, typu fromage. Należy pamiętać, że sery te ze względu na wysoką zawartość tłuszczu i nasyconych kwasów tłuszczowych mogą przyczynić się do szybszego rozwoju zaburzeń lipidowych.



Wyniki UK Prospective Diabetes Study[3] sugerują, że zmniejszenie indeksu glikemicznego w posiłkach może przyczynić się do obniżenia wartości hemoglobiny glikowanej, co może pomóc obniżyć ryzyko wystąpienia powikłań cukrzycy.*

* W 8 z 9 badań przeprowadzonych na pacjentach z cukrzycą typu 1 i typu 2, kontrola glikemii znacznie się poprawiła, gdy badani spożywali posiłki o niskim indeksie glikemicznym (17,38–46). Średnia ważona różnica między dietą z wysokim i niskim indeksem glikemicznym wyniosła 10%, co odpowiada redukcji hemoglobiny glikowanej z 8% do 7,2%. Mimo iż skutki długoterminowe wpływu diety z niskim indeksem glikemicznym nie są potwierdzone, wyniki sugerują, że redukcja stężenia hemoglobiny glikowanej może spowodować o ok. 10% mniejsze ryzyko powikłań.



Mięso, ryby, jaja, rośliny strączkowe

Należy wybierać chude gatunki mięs: wołowinę, cielęcinę, drób bez skóry, królika, wieprzowinę (polędwiczki, schab). Wędliny nie powinny zawierać widocznego tłuszczu i nie powinny być mielone (w mielonych wędlinach jest dużo tłuszczu dodanego). Warto włączyć do jadłospisu: chudą szynkę, polędwicę, wędliny drobiowe.

Z ryb należy wybierać tłuste gatunki ze względu na zawartość kwasów omega-3 (działają przeciwmiażdżycowo, przeciwzapalnie): halibuta, łososia, makrelę, śledzia, sardynki. Warto urozmaicić dietę o chude gatunki ryb: dorsza, mintaja, morszczuka, solę. Ze względu na zawartość jodu preferowane są ryby morskie.

Jako alternatywa dla mięs i ryb warto, by w diecie pojawiły się nasiona roślin strączkowych (groch, fasola, soja, soczewica, ciecierzyca). Stanowią one dobre źródło białka roślinnego, jak również są źródłem magnezu, cynku, witamin z grupy B. Jaja powinny pojawiać się w diecie jako zamiennik produktów dostarczających białko zwierzęce.

Preferowanym sposobem obróbki mięs i ryb jest pieczenie, grillowanie, gotowanie na parze, duszenie bez wstępnego obsmażania. Istotne jest, by nie panierować mięs i ryb – dodana panierka znacznie podwyższa kaloryczność posiłku (ok. 300–400 kcal więcej niż mięso/ryba bez panierki) i jego indeks glikemiczny.

Warzywa i owoce

Powinny stanowić podstawę żywienia, ponieważ dostarczają wielu cennych składników mineralnych, witamin oraz polifenoli. Należy jednak podkreślić, że należy spożywać 3 razy więcej warzyw niż owoców dziennie.

Warzywa ze względu na zawartość węglowodanów (cukrów) złożonych również mają indeks glikemiczny. Warzywa o wysokim indeksie glikemicznym to gotowane: ziemniaki, marchew, buraczki oraz warzywa konserwowe z puszki (kukurydza, groszek zielony). Wymienione warzywa będą szybko podnosić stężenie cukru we krwi.

W diecie pacjenta z cukrzycą powinny pojawiać się minimum 5 razy dziennie warzywa o niskim indeksie glikemicznym. Są to: pomidor, ogórek, wszystkie rodzaje sałat (lodowa, masłowa, rukola, roszponka, endywia), bakłażan, cukinia, rzodkiewka, cebula, seler naciowy, szparagi, papryka, kalafior, fasolka szparagowa, rzodkiew biała.

Owoce zawierają węglowodany proste, które będą szybko wpływać na stężenie cukru we krwi, dlatego nie można ich spożywać w nieograniczonych ilościach. Zaleca się spożywanie owoców w pierwszej połowie dnia, a nie po południu. W grupie owoców, które szczególnie szybko podnoszą poziom cukru we krwi, znajdują się: banany, winogrona, arbuz, owoce suszone, czereśnie, owoce z puszki. Zalecane owoce to: owoce jagodowe (maliny, truskawki, borówki, jagody, jeżyny), owoce cytrusowe (pomarańcze, mandarynki, pomelo, grejpfruty), agrest, czarna porzeczka, śliwki, nektarynki, jabłka, granaty, brzoskwinie, wiśnie, gruszki. Dopuszcza się w diecie 2 do 3 porcji owoców (1 porcja to 80–100 g części jadalnych lub porcja wielkości zaciśniętej pięści).

Tłuszcze

Tłuszcze pochodzenia zwierzęcego (masło, smalec, śmietany) należy zamieniać na tłuszcze pochodzenia roślinnego – oleje roślinne, tj. rzepakowy, lniany, słonecznikowy, z pestek winogron, z czarnuszki, oliwę z oliwek, margaryny miękkie (te w kubkach), margaryny miękkie z dodatkiem steroli/stanoli (dla osób ze zwiększonym stężeniem cholesterolu we krwi).

Orzechy

Dobrym źródłem wysokiej jakości tłuszczu, jak również witamin i składników mineralnych są orzechy i pestki (dyni, słonecznika). Warto, aby pojawiały się one w diecie 3 razy w tygodniu. Ważne, by nie zawierały soli, cukru lub miodu.

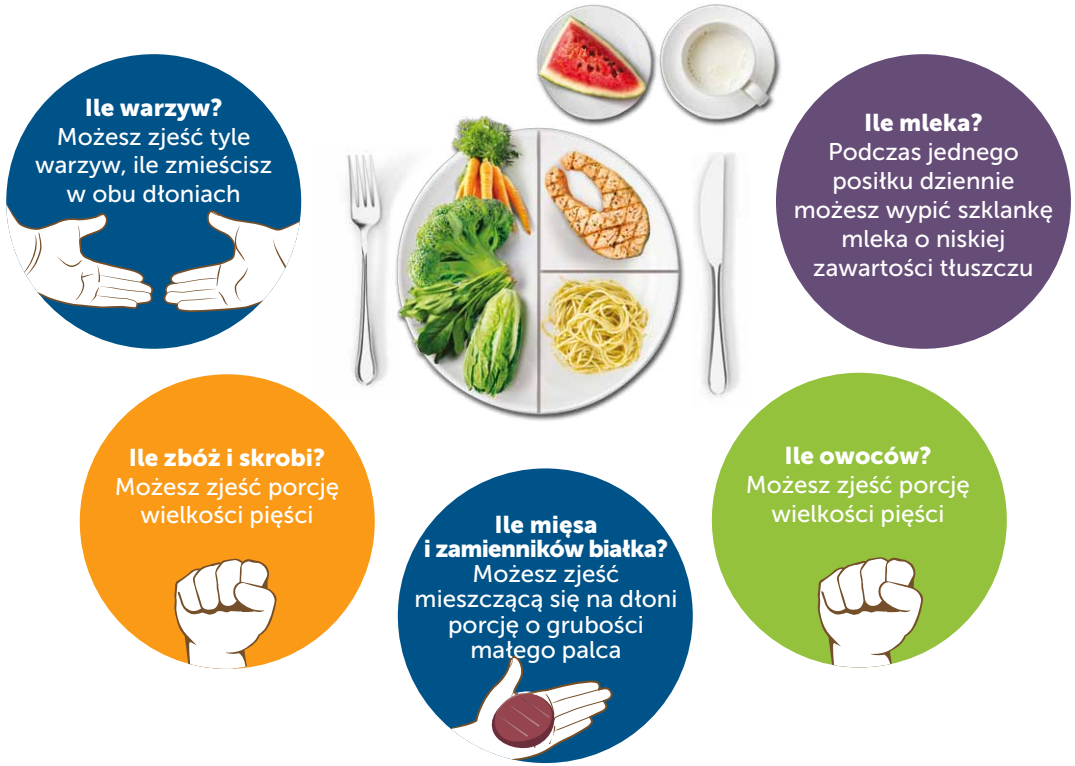
Napoje

Należy wyeliminować z diety soki owocowe, napoje, nektary – zawierają one cukier i będą szybko podnosić stężenie cukru we krwi. Należy do swojej diety wprowadzić niskosodową wodę, herbaty ziołowe, owocowe bez cukru i miodu, kakao. Smak wody można urozmaicić poprzez dodatek plastra cytryny, pomarańczy, grejpfruta, mięty, melisy, zielonego ogórka czy bazylii.

Przyprawy

Warto sięgać po przyprawy jednoskładnikowe, ponieważ nie będą miały ukrytego cukru (w gotowych mieszankach przypraw cukier jest bardzo często obecny). Świeże i suszone zioła, ocet winny, balsamiczny, wanilia, cynamon czy sok z cytryny to przyprawy, które z powodzeniem ożywią niejedną potrawę. Ważne, by zmniejszać użycie soli i nie przyprawiać potraw zbyt ostro, ponieważ ostry smak pobudza apetyt, a sód spożyty wraz z solą (obecny w obfitych ilościach w gotowych mieszankach przypraw) przyczynia się do rozwoju nadciśnienia tętniczego.

UWAGA! Przed podjęciem decyzji o zmianie sposobu żywienia należy skonsultować się z lekarzem prowadzącym.



Porady praktyczne:

- posiłki warto spożywać regularnie (co 3–4 godz.) i małymi porcjami – zapobiega to dużym wahaniom glikemii w ciągu dnia,
- najlepszym sposobem na sprawdzenie wpływu poszczególnych posiłków na glikemię jest zrobienie pomiaru glukozy za pomocą glukometru przed posiłkiem i 2 godziny po nim,
- obfity dodatek tłuszczu, obfita porcja orzechów, spożycie tłustych potraw powodują tzw. późne przecukrzenie – obserwuje się wzrost stężenia cukru we krwi od 3 do 8 godzin po posiłku,
- dodatek surowych warzyw do posiłków powoduje spowolnienie opróżniania żołądka i tym samym spowalnia nagłe wchłanianie węglowodanów oraz zapobiega szybkiemu wzrostowi glikemii,
- im bardziej prosty w składzie i bardziej naturalny produkt, tym ma mniej dodatków, które mogą w sposób nieprzewidywalny wpłynąć na glikemię poposiłkową,
- aktywność fizyczna poprawia insulinowrażliwość czyli skuteczność działania insuliny, co w efekcie poprawia wyrównanie poziomu cukru.

Tabela indeksów glikemicznych[4]:

(podział według IG)

IG > 50

Glukoza	100
Frytki	95
Mąka ziemniaczana (skrobia)	95
Ziemniaki pieczone	95
Bułka hamburgerowa	85
Chleb biały, bułka tarta	85
Corn flakes – płatki kukurydziane	85
Marchewka (gotowana)*	85
Mąka pszenna biała T45	85
Popcorn (bez cukru)	85
Ryż błyskawiczny (parboiled)	85
Rzepa (gotowana)*	85
Seler (gotowany)*	85
Bób gotowany	80
Purée ziemniaczane	80
Arbuz*	75
Dynia (różne rodzaje)	75
Gofr z cukrem	75
Pączek	75
Ryż na mleku (słodzony)	75
Bagietka, biały chleb (T55)	70
Brukiew, rzepa (gotowane)	70
Bułeczka maślana	70
Chipsy	70
Coca-Cola, napoje gazowane (typu Coca-Cola)	70
Cukier biały (sacharoza)	70
Cukier brązowy, pełny, nieoczyszczony	70
Daktyle	70
Kasza kukurydziana	70
Makaron (z pszenicy zwyczajnej)	70
Ryż biały standardowy	70
Sucharki	70
Ziemniaki gotowane obrane	70
Ananas (puszka)	65
Burak (gotowany)	65
Chleb pełnoziarnisty standardowy	65
Chleb razowy (na zakwasie)	65
Kuskus, kaszka	65
Mars®, Snickers®	65
Muesli (z cukrem, miodem itd.)	65
Orkisz (mąka rafinowana)	65
Rodzynki	65
Ziemniaki gotowane w mundurkach (w wodzie, na parze)	65
Banan (dojrzały)	60
Kasza jęczmienna perłowa	60
Kasza z pszenicy durum	60
Lody klasyczne (na cukrze)	60
Majonez (przemysłowy, słodzony)	60
Mąka razowa (pszenna)	60
Melon*	60
Miód	60
Morele (puszka, w syropie)	60
Owsianka (gotowane płatki owsiane)	60
Pizza standardowa (z białej mąki)	60
Ryż długoziarnisty (biały)	60
Brzoskwinie (puszka, w syropie)	55
Herbatniki	55
Keczup	55
Krem czekoladowy Nutella®	55
Musztarda (z dodatkiem cukru)	55
Spaghetti białe dobrze ugotowane	55
Sushi	55

IG 35-50

Bataty (słodkie ziemniaki)	50
Herbatniki (mąka pełnoziarnista, bez cukru)	50
Kuskus, kaszka pełnoziarnista	50
Makaron (pszenica durum)	50
Muesli (bez cukru)	50
Ryż basmati długoziarnisty	50
Ryż brązowy pełnoziarnisty	50
Ananas (świeży owoc)	45
Banan (świeży owoc)	45
Chleb tostowy, mąka z pełnego przemiału bez cukru	45
Chleb z mąki z pełnego przemiału standardowy	45
Chleb żytni pełnoziarnisty	45
Groszek zielony (konserwowy)	45
Kiwi*	45
Konfitura (marmolada) bez cukru (zagęszczony sok winogronowy)	45
Mango	45
Orkisz (chleb z mąki z pełnego przemiału)	45
Pszenica (mąka z pełnego przemiału)	45
Pumpernikiel standardowy	45
Sok grejpfrutowy (bez cukru)	45
Sok pomarańczowy (bez cukru i świeżo wyciskany)	45
Sos pomidorowy, przecier pomidorowy (z cukrem)	45
Winogrona (świeże owoce)	45
Żurawina, borówka brusznica	45
Fasola czerwona (puszka)	40
Szarlotka	40
Masło orzechowe (bez dodatku cukru)	40
Mleko kokosowe	40
Owies	40
Płatki owsiane (niegotowane)	40
Sok jabłkowy (bez cukru)	40
Sok ze świeżych owoców bez cukru	40
Spaghetti al dente (gotowane 5 min)	40
Brzoskwinia (świeży owoc)	35
Ciecierzyca (puszka)	35
Drożdże	35
Fasola czerwona, czarna	35
Figi suszone	35
Groszek zielony (świeży)	35
Jabłka suszone	35
Len, sezam, mak (ziarna)	35
Makaron z mąki z pełnego przemiału (al dente)	35
Morele suszone	35
Musztarda	35
Nektarynka (świeży owoc)	35
Pomarańcza (świeży owoc)	35
Pomidory suszone	35
Ryż dziki	35
Seler (surowy)	35
Słonecznik (ziarna)	35
Sok pomidorowy	35
Śliwki suszone	35

IG < 35

Burak (surowy)	30
Czosnek	30
Fasolka szparagowa zielona	30
Grejpfrut (świeży owoc)	30
Gruszka (świeży owoc)	30
Jabłko (świeży owoc)	30
Jogurt (naturalny)†	30
Mandarynki, klementynki	30
Marchewka (surowa)	30
Mleko† (odtłuszczone lub nie)	30
Morele (świeże owoce)	30
Pomidor	30
Rzepa (surowa)	30
Ser biały†	30
Soczewica czerwona, żółta	30
Śliwki (świeże owoce)	30
Agrest	25
Borówka czarna	25
Czekolada czarna (>70% kakao)	25
Fasola biała (nie z puszki)	25
Groch zwyczajny	25
Hummus	25
Jeżyny	25
Jęczmień łuskany	25
Maliny (świeże owoce)	25
Pestki z dyni	25
Porzeczka	25
Truskawki (świeże owoce)	25
Wiśnie	25
Bakłażan	20
Cytryna	20
Czekolada czarna (85% kakao)	20
Kakao w proszku	20
Karczoch	20
Botwinka	15
Brokuły	15
Brukselka	15
Cebula	15
Cukinia	15
Czarna porzeczka	15
Endywia, cykoria	15
Fasolka szparagowa zielona młoda, młody groszek zielony	15
Grzyby	15
Imbir	15
Kalafior	15
Kapusta	15
Kapusta kiszona	15
Kiełki zbożowe (kiełki pszenicy, kiełki sojowe itd.)	15
Koper	15
Korniszon	15
Migdały	15
Ogórek	15
Oliwki	15
Orzechy laskowe, nerkowca, ziemne, arachidowe	15
Otręby (z pszenicy, z owsa itd.)	15
Papryka	15
Pistacje	15
Por	15
Rabarbar	15
Rzodkiewka	15
Sałata (zielona, kędzierzawa, roszponka itp.)	15
Seler naciowy	15
Soja (nasiona, strąki)	15
Sok z cytryny	15
Sos sojowy (bez cukru ani innych substancji słodzących)	15
Szalotka	15
Szczaw	15
Szparagi	15
Szpinak	15
Tofu (ser sojowy)	15
Ziele angielskie	15
Awokado	10
Ocet balsamiczny	5
Przyprawy (pieprz, natka pietruszki, bazylia, kminek, cynamon, wanilia itp.)	5
Drób (kurczak, indyk itp.)‡	0
Gęsi tłuszcz, tłuszcz roślinny, margaryna‡	0
Jajka‡	0
Kawa, herbata, herbatki ziołowe‡	0
Majonez (naturalny: jajko, olej, musztarda)	0
Mięso (wołowina, wieprzowina, drób, cielęcina, jagnięcina, baranina, królik, kiełbasa, kiszka, kindziuk itp.)‡	0
Olej (oliwa z oliwek, słonecznikowy itp.)‡	0
Owoce morza‡ (krewetki, małże, ostrygi itp.)	0

* Mimo wysokiego IG produkty te zawierają bardzo niewiele czystych węglowodanów (około 5%). Tak więc spożywanie ich w normalnych ilościach nie powinno mieć dużego wpływu na poziom cukru we krwi po posiłku.
† Nie ma praktycznie różnicy między indeksem glikemicznym pełnych produktów mlecznych i nabiału o zawartości tłuszczu 0%. Trzeba jednak wiedzieć, że choć produkty mleczne mają niski indeks glikemiczny, to ich indeks insulinowy jest wysoki.
‡ Te produkty nie zawierają węglowodanów i ich IG wynosi 0.



Lista zdrowych zakupów dla diabetyka[5]

Warzywa

- ☐ awokado
- ☐ bakłażan
- ☐ boćwina
- ☐ brokuły
- ☐ brukselka
- ☐ buraki (surowe)
- ☐ cebula
- ☐ cukinia
- ☐ cykoria
- ☐ czosnek
- ☐ dymka
- ☐ fasola szparagowa
- ☐ grzyby
- ☐ jarmuż
- ☐ kabaczek
- ☐ kalafior
- ☐ kalarepa
- ☐ kapusta: pekińska, włoska, czerwona, kiszona
- ☐ kiełki (zwłaszcza lucerny)
- ☐ marchew (surowa)
- ☐ natka i korzeń pietruszki
- ☐ ogórek (zielony i kiszony)
- ☐ oliwki czarne
- ☐ papryka
- ☐ pomidor
- ☐ por
- ☐ rabarbar
- ☐ roszponka, rukola
- ☐ rzodkiew
- ☐ sałata
- ☐ seler korzeniowy i naciowy
- ☐ soki warzywne o niskiej zawartości soli
- ☐ szczaw
- ☐ szczypiorek
- ☐ szparagi
- ☐ szpinak

Owoce

Pamiętaj, że owoce zawierają cukier (fruktozę) i należy skonsultować z lekarzem, jaka ilość owoców będzie dla Ciebie odpowiednia.

- ☐ agrest
- ☐ ananas*
- ☐ borówki
- ☐ brzoskwinia*
- ☐ cytryna
- ☐ granat
- ☐ grejpfrut
- ☐ gruszka
- ☐ jabłko
- ☐ jagody
- ☐ kiwi
- ☐ maliny
- ☐ mandarynka
- ☐ melon
- ☐ morele
- ☐ nektarynka
- ☐ pomarańcza
- ☐ porzeczki
- ☐ poziomki
- ☐ śliwki
- ☐ truskawki
- ☐ wiśnie

Zboża i skrobia

(pełne ziarno)

- ☐ brązowy ryż
- ☐ kasze: pęczak, gryczana, jaglana
- ☐ makarony pełnoziarniste nierozgotowane
- ☐ mąka owsiana
- ☐ mąki razowe
- ☐ pieczywo pełnoziarniste
- ☐ płatki zbożowe pełnoziarniste: owsiane, jęczmienne, żytnie, pszenne, orkiszowe
- ☐ ziarna zbóż

*Owoce surowe, nie z puszki.

Żywność zawierająca białko

- ☐ białkowe produkty warzywne na bazie soi, np. tofu
- ☐ dorsz, flądra, łosoś, sieja
- ☐ dziczyzna
- ☐ hummus
- ☐ jaja
- ☐ kotlet cielęcy, polędwica
- ☐ krewetki
- ☐ pasty z soczewicy
- ☐ pierś indyka lub kurczaka (bez skóry)
- ☐ tuńczyk – świeży lub w puszce w sosie własnym
- ☐ wędliny z chudego mięsa o niskiej zawartości soli
- ☐ wołowina

Inne produkty

- ☐ cynamon
- ☐ herbata z dzikiej róży
- ☐ herbaty ziołowe
- ☐ kozieradka, lucerna
- ☐ morwa biała
- ☐ musztarda, ostry sos
- ☐ przeciery/sosy pomidorowe (bez dodatku cukru)
- ☐ przyprawy jednoskładnikowe
- ☐ siemię lniane
- ☐ sok z cytryny, ocet jabłkowy, winny
- ☐ świeże zioła
- ☐ woda niegazowana

Rośliny strączkowe

- ☐ ciecierzyca
- ☐ fasola czarna, biała, czerwona
- ☐ groch połówki
- ☐ soczewica
- ☐ soja

Nabiał

(o obniżonej zawartości tłuszczu)

- ☐ jogurt bałkański, jogurt typu greckiego
- ☐ jogurt naturalny bez dodatku cukru
- ☐ kefir
- ☐ kwaśna śmietana
- ☐ maślanka
- ☐ mleko 1,5%
- ☐ twaróg (chudy)

Dodatki

- ☐ majonez (light)
- ☐ oleje: rzepakowy tłoczony na zimno, oliwa z oliwek, olej lniany, olej z orzechów włoskich
- ☐ orzechy: włoskie, nerkowca, laskowe, migdały, orzeszki ziemne, pestki dyni

Dodatkowe zalecenia dietetyczne

Tabela zalecanych zamienników produktów w diecie dla osób chorych na cukrzycę[5]

Dieta jest kluczowym elementem w terapii cukrzycy. Diabetycy nie muszą rezygnować ze wszystkich produktów spożywczych, wystarczy że zastąpią niektóre z nich takimi, które nie wpłyną negatywnie na poziom cukru we krwi.









	PRODUKTY ZBOŻOWE	MIĘSA	NABIAŁ		JAJA	RYBY	TŁUSZCZE	ORZECHY I NASIONA
ZAMIEŃ	kajzerki, pieczywo białe pszenne, francuskie, chałki, strucle, rogale, chleb razowy na miodzie, płatki kukurydzane, kasza manna, kuskus, ciasta, biszkopty, ryż biały, makaron pszenny	mięso z gęsi, kaczki, z widocznym tłuszczem, wieprzowina, salami, kiełbasy, pasztety potrawy typu fast-food, np. hamburgery, kebab, frytki, pizza	pełnotłuste produkty mleczne: mleko pełne, skondensowane lub w proszku, sery twarogowe tłuste, sery podpuszczkowe, sery topione, pleśniowe, do smarowania, tłusta śmietana, jogurt owocowy		jajka smażone na tłuszczu, jajecznica, jajka z majonezem	ryby smażone na tłuszczu, ryby w panierce	smalec, słonina, łój, margaryna twarda (stosowana do wypieków), olej palmowy	orzeszki solone lub w słodkich polewach (karmel, cukier, czekolada)
NA	pieczywo pełnoziarniste żytnie, razowe (o niskim indeksie glikemicznym), płatki zbożowe pełnoziarniste (owsiane, gryczane, orkiszowe, jęczmienne, żytnie), kasze gruboziarniste (gryczana, jęczmienna, jaglana, pęczak), otręby, musli (bez dodatku cukru), ryż brązowy i basmati, makaron pełnoziarnisty, gryczany i żytni (al dente)	pierś z indyka lub kurczaka bez skóry, wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, dziczyzna, burgery z soi (tofu) lub z kotletem warzywnym, wędliny z chudego mięsa o niskiej zawartości soli, bez widocznego tłuszczu	chude i półtłuste przetwory mleczne (nie 0%/zupełnie odtłuszczone): sery twarogowe oraz fermentowane napoje mleczne (kefir, jogurt, maślanka), sporadycznie: sery żółte i podpuszczkowe, jogurt naturalny, kwaśna śmietana o niskiej zawartości tłuszczu, jogurt naturalny/typu greckiego bez dodatku cukru		jajka faszerowane (bez żółtek), jajka na miękko, omlety pieczone lub smażone na małej ilości tłuszczu	ryby pieczone, gotowane, grillowane, filety bez skóry, bez panierki	olej rzepakowy tłoczony na zimno, olej lniany, oliwa z oliwek, olej z orzechów włoskich (do sałatek), masło (w małych ilościach), masło klarowane do smażenia	orzechy laskowe, włoskie, ziemne, brazylijskie, sezam, siemię lniane, pestki dyni, pistacje, migdały – bez dodatku cukru, soli, karmelu, miodu

								
	WARZYWA	**ROŚLINY STRĄCZKOWE**	**OWOCE**		**ZUPY**	**SOSY, PRZYPRAWY**	**SŁODYCZE**	**NAPOJE**
ZAMIEŃ	frytki, chipsy, warzywa smażone na oleju, kukurydza, warzywa solone, warzywa konserwowe, warzywa rozgotowane (np. buraki, marchew, ziemniaki)	słodzone przetwory sojowe (np. desery sojowe)	owoce konserwowe, owoce ze słodkiej zalewy, owoce suszone, syropy owocowe, dżemy, powidła, marmolada		zabielane śmietaną, zagęszczane mąką, z zasmażką	sól, przyprawy wieloskładnikowe (gotowy mix przypraw), majonez, gotowe sosy sałatkowe z cukrem i tłuszczami utwardzonymi	lody, torty, ciasta, ciastka, pierniki, czekolada, miód cukier	słodkie napoje gazowane, soki owocowe, kawa ze śmietanką, syropy, alkohol
NA	cykoria, kalafior, kapusta, ogórek, kabaczek, bakłażan, cukinia, pomidor, papryka, rzodkiew, dymka, kalarepa, seler, cebula, marchew (surowa), por, kiełki, sałata, szparagi, szpinak, brokuły, szczaw, jarmuż, brukselka, czosnek, rukola, roszponka, boćwina, szczypiorek, fasolka szparagowa, pietruszka, grzyby, awokado, rabarbar, w ograniczonych ilościach: bób, groszek, buraki gotowane al dente, ziemniaki	warzywa strączkowe (fasola, groch, soczewica, soja, ciecierzyca, fasola Mung, tofu)	grejpfruty, mandarynki, pomarańcze, cytryny, porzeczki czerwone, agrest, poziomki, maliny, truskawki, jagody, śliwki, wiśnie, ananasy*, brzoskwinie*, morele, jabłka, gruszki, nektarynki, melony, borówki, granat, kiwi		na wywarze z chudego mięsa lub na bulionach warzywnych, bez śmietany, bez mąki i bez zasmażki	zioła (świeże i suszone), pieprz, przyprawy jednoskładnikowe, musztarda, przeciery pomidorowe bez dodatku cukru, sosy na bazie jogurtu, oliwy, pesto	sporadycznie: sorbety, galaretki, budynie na chudym mleku, sałatki owocowe, koktajle owocowo-jogurtowe bez dodatku cukru, koktajle owocowo-warzywne, syrop klonowy, ksylitol, stewia	woda niegazowana, herbata, herbaty ziołowe: napar z kozieradki, morwy białej, herbaty owocowe bez cukru, kawa bez cukru i śmietanki, soki warzywne

PAMIĘTAJ! Owoce zawierają cukier (fruktozę) i należy skonsultować z lekarzem, jaka ich ilość będzie dla Ciebie odpowiednia

*Świeże, nie z puszki

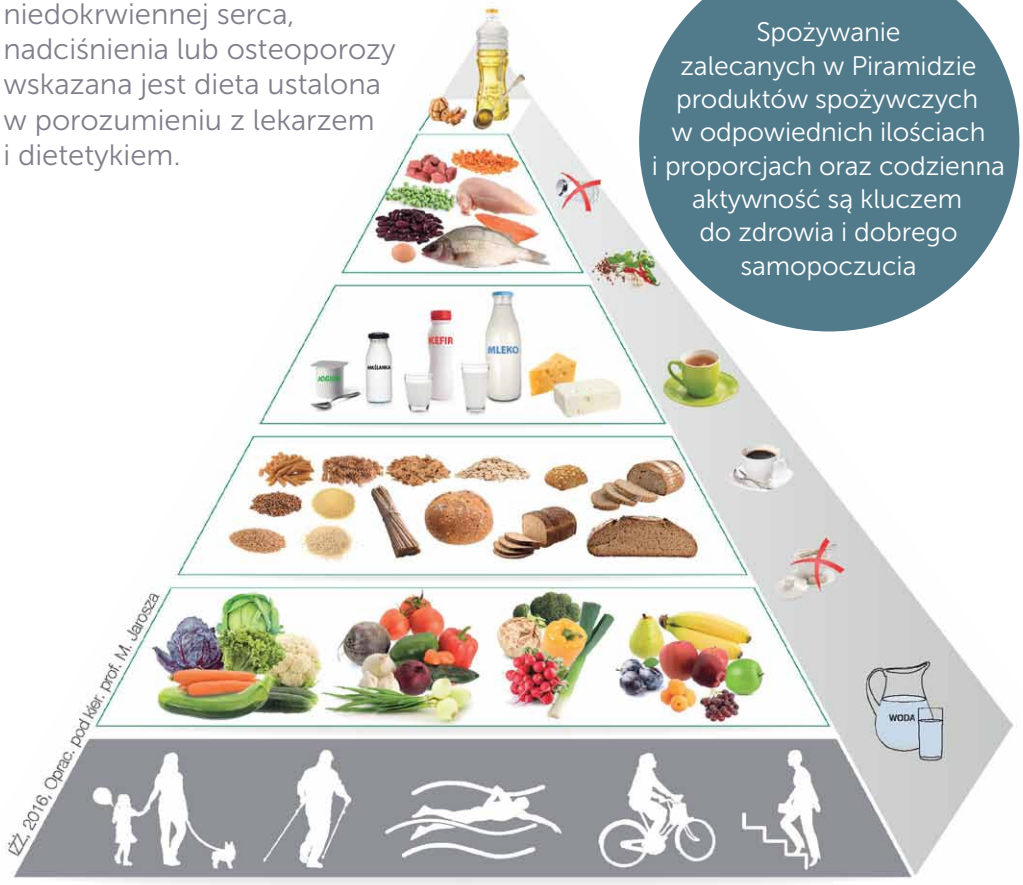
Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej[6]

Jak czytać Piramidę zdrowego żywienia?

Piramida ilustruje zbiór zaleceń dotyczących ilości produktów spożywczych należących do poszczególnych grup żywności, które powinny być spożywane każdego dnia. Jej zadaniem jest ułatwienie skomponowania zdrowego i urozmaiconego menu. Produkty przyporządkowano do kilku grup i uszeregowano według zalecanej ich ilości w diecie. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstość spożywania produktów z danej grupy żywności.

Piramida stanowi wskazówkę dla osób zdrowych w celu zachowania dobrego stanu zdrowia. W przypadku otyłości, cukrzycy, choroby niedokrwiennej serca, nadciśnienia lub osteoporozy wskazana jest dieta ustalona w porozumieniu z lekarzem i dietetykiem.

Spożywanie zalecanych w Piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność są kluczem do zdrowia i dobrego samopoczucia



IŻŻ, 2016, Oprac. pod kier. prof. M. Jarosza

Kontrola glikemii

Glukometry z rodziny OneTouch® z technologią ColourSure™ pomogą Ci zrozumieć, czy wynik pomiaru jest **niski**, **w zakresie**, czy **wysoki***. Dzięki temu możesz lepiej kontrolować swoją cukrzycę†.

Rodzina glukometrów OneTouch®



ColourSure™ TECHNOLOGY



Glukometr OneTouch Select® Plus - system kontroli poziomu glukozy we krwi, przeznaczony do samodzielnego wykonania ilościowego pomiaru stężenia glukozy we krwi z naczyń włosowatych.

LifeScan Europe GmbH, Gubelstrasse 34, 6300 Zug, Switzerland
Dystrybutor Synoptis Pharma Sp. z o o, ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa
EC REP LifeScan Deutschland GmbH, Niederkasseler Lohweg 18, 40547 Düsseldorf, Germany

Glukometr OneTouch Select Plus Flex® - system kontroli poziomu glukozy we krwi, przeznaczony do samodzielnego wykonania ilościowego pomiaru stężenia glukozy we krwi z naczyń włosowatych.

LifeScan Europe GmbH, Gubelstrasse 34, 6300 Zug, Switzerland
Dystrybutor Synoptis Pharma Sp. z o o, ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa
EC REP LifeScan Deutschland GmbH, Niederkasseler Lohweg 18, 40547 Düsseldorf, Germany

OneTouch Select® Plus

- Oznaczanie pomiarów okołoposiłkowych, aby lepiej zrozumieć wpływ posiłków na poziom cukru
- Średnie wyniki z 7, 14, 30 i 90 dni
- Dopasowanie zakresów docelowych do indywidualnych potrzeb

OneTouch Select Plus Flex®

- Niewielki rozmiar, aby móc wszędzie zabrać go ze sobą
- Duży, czytelny ekran
- Pamięć 500 wyników pomiaru
- Darmowa aplikacja OneTouch Reveal® w języku polskim dostępna w Google Play i App Store

* Glukometr OneTouch Select® Plus: należy ustalić z lekarzem jaka dolna i górna granica zakresu jest dla Ciebie odpowiednia. Dolna i górna granica zakresu ustawione w glukometrze OneTouch Select Plus Flex® dotyczą wszystkich wyników pomiarów glukozy, w tym pomiarów, które zostały przeprowadzone przed posiłkiem lub po nim, w związku z przyjmowaniem leków czy też wykonanych podczas innych aktywności, które mogą mieć wpływ na poziom glukozy we krwi.

† 8 na 10 lekarzy zgodziło się z tym stwierdzeniem podczas badania rynkowego przeprowadzonego w USA w dniach 2-10 lipca 2013 roku z udziałem 75 lekarzy. Glukometr OneTouch Select Plus Flex®: 9 na 10 lekarzy zgodziło się ze stwierdzeniem podczas badania rynkowego z udziałem 76 lekarzy, przeprowadzonym w USA w dniach 19-25 sierpnia 2014 roku.

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

Piśmiennictwo:

1. Diabetologia Praktyczna, Zalecenia kliniczne dotyczące postępowania u chorych na cukrzycę 2017, str. A12, 2017.
2. Ibidem, str. A13.
3. Willett W. Manson, J.Liu, S. Glycemic Index, Glycemic Load, and Risk of Type 2 Diabetes. American Journal of Clinical Nutrition. 2002 http://ajcn.nutrition.org/content/76/1/274S.long. Dostęp 10.10.2016.
4. Montignac, M., Tajemnice indeksu glikemicznego, ARTVITAE, Warszawa 2013, str. 47-67.
5. Lista zdrowych zakupów oraz tabela zamienników produktów: konsultacja dietetyczna Sylwia Leszczyńska, dietetyk kliniczny, „SANVITA" Instytut Zdrowego Żywienia i Dietetyki Klinicznej.
   Tabela zamienników – opracowanie własne na podstawie raportu „Polska w stanie przedcukrzycowym" http://sed-edu.pl/wp-content/uploads/2016/10/Raport-Polska-w-stanie-przedcukrzycowym.pdf. Dostęp 09.12.2016.
6. Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. Instytut Żywności i Żywienia http://www.izz.waw.pl/attachments/article/555/Nowa%20Piramida%20Zdrowego%20%C5%BBywienia.jpg. Dostęp 07.09.2016.

801 23 23 23*
Dział Wsparcia Klienta OneTouch®

www.OneTouch.synoptis.pl

info@onetouch.pl

Podmiot prowadzący reklamę: Synoptis Pharma Sp. z o.o.

* Jesteśmy do Państwa dyspozycji od poniedziałku do piątku w godzinach 8:30 - 16:30.
Koszt połączenia to koszt 1 jednostki taryfikacyjnej zgodnie z planem taryfowym operatora dzwoniącego.

© Synoptis Pharma spółka z ograniczoną odpowiedzialnością z siedzibą w Warszawie przy ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa, wpisana do rejestru przedsiębiorców prowadzonego przez Sąd Rejonowy dla m.st. Warszawy w Warszawie, XII Wydział Gospodarczy KRS pod numerem 0000225105, NIP 646-266-34-42, kapitał zakładowy 18.000.000 zł
GENDIA/OTR/07.2023/4

ONETOUCH®