

# ZALECENIA ŻYWIENIOWE PRZY CUKRZYCY TYPU II



**1. PRZESTRZEGAJ REGULARNOŚCI SPOŻYWANIA POSIŁKÓW – NIE BAGATELIZUJ TEGO PUNKTU, TO PODSTAWA LECZENIA ŻYWIENIOWEGO CUKRZYCY TYPU II.**

**REGULARNOŚĆ TO PIERWSZY POSIŁEK ZJEDZONY DO PÓŁ GODZINY PO WSTANIU, KOLEJNE CO 2-3 H, OSTATNI POSIŁEK 2-3 H PRZED SNEM. NIE JEST PRAWDĄ, ŻE JEMY DO 18!!! KAŻDY DZIEŃ MOŻE WYGLĄDAĆ GODZINOWO INACZEJ, W ZALEŻNOŚCI OD TEGO JAK WSTAJEMY. NA POCZĄTKU NAJLEPIEJ WZIĄĆ KARTKĘ PAPIERU I ZGODNIE Z POWYŻSZĄ ZASADĄ ROZPISAĆ SOBIE GODZINY POSIŁKÓW.**

**NP. WSTAJĘ O GODZINIE: 6.00, OBIAD PASUJE MI O 14.00, A SPAĆ IDĘ O 23.  
ROZKŁAD POSIŁKÓW**

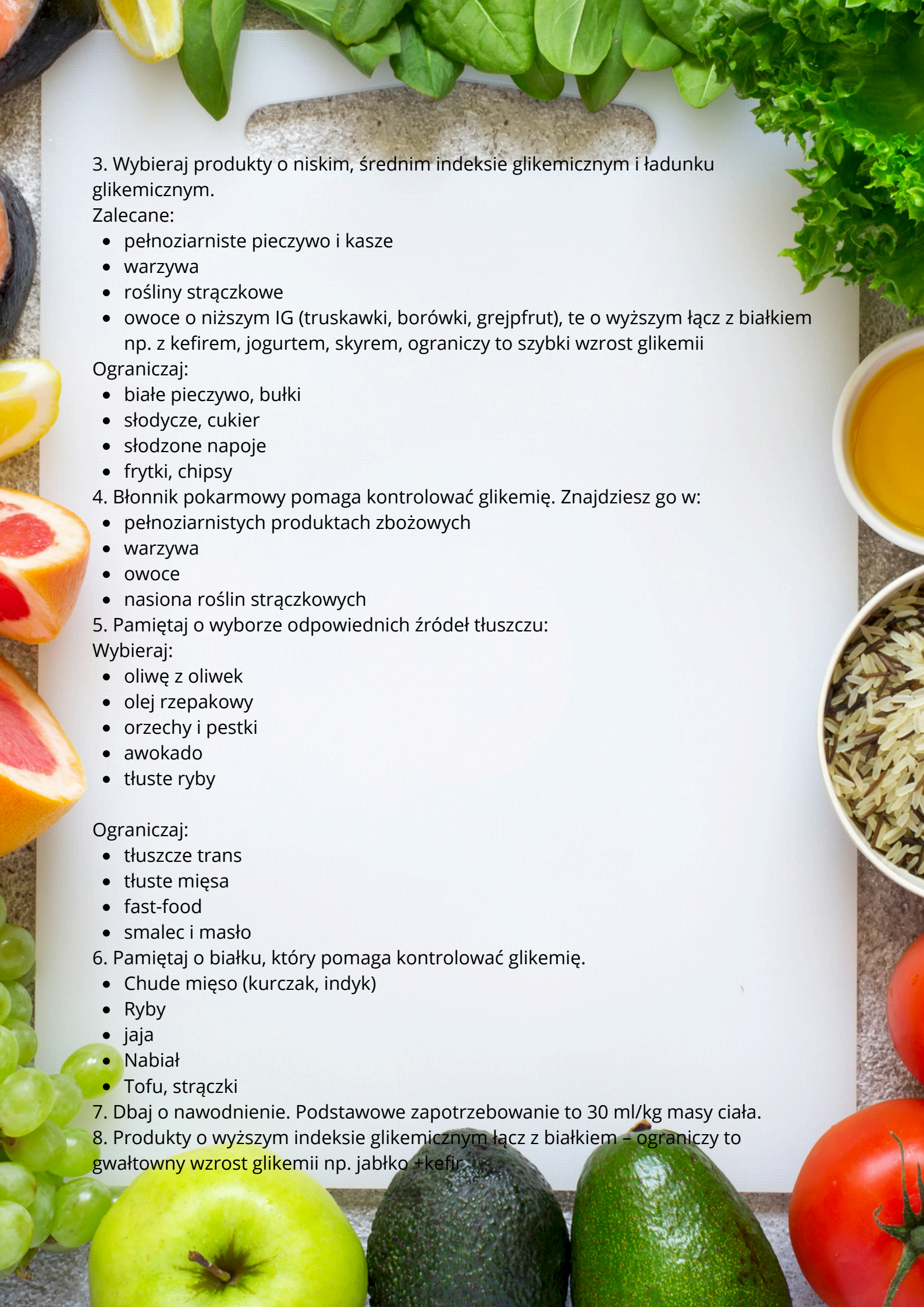
**ŚNIADANIE: 6.30 2 ŚNIADANIE: 9.00 3 ŚNIADANIE 12.00 OBIAD: 14.00  
PODWIECZOREK 17.00 KOLACJA 20.00**

**MIĘDZY POSIŁKAMI NIE PODJADAJ, TO JEST CZAS, ABY TRZUSTKA „ODPOCZYWAŁA”.**

**2. JEŚLI BORYKASZ SIĘ Z NADWAGĄ LUB OTYŁOŚCIĄ KONIECZNY JEST SPADEK MASY CIAŁA, KTÓRY MA WPŁYW NA NORMALIZACJĘ GLIKEMII WE KRWI. ODCHUDZA TYLKO I WYŁĄCZNIE DEFICYT ENERGETYCZNY – MUSISZ JEŚĆ MNIEJ NIŻ TWÓJ ORGANIZM WYDATKUJE ENERGII W CIĄGU DNIA. W INTERNECIE DOSTĘPNE SĄ KALKULATORY CAŁKOWITEJ PRZEMIANY MATERII CPM I W STOSUNKU DO TEJ WARTOŚCI PRZYJMujesz OK 500 KCAL DEFICYTU NA START CZYLI CPM-500 KCAL.**

**JAK JUŻ WIESZ ILE POWINIENEŚ SPOŻYWAĆ KCAL W DIECIE Z OGRANICZENIEM KALORYCZNYM TO ZORGANIZUJ SOBIE JADŁOSPIS LUB SKORZYSTAJ Z APLIKACJI, KTÓRA LICZY KCAL NP. FITATU.**





3. Wybieraj produkty o niskim, średnim indeksie glikemicznym i ładunku glikemicznym.

Zalecane:

- pełnoziarniste pieczywo i kasze
- warzywa
- rośliny strączkowe
- owoce o niższym IG (truskawki, borówki, grejpfrut), te o wyższym łącz z białkiem np. z kefirem, jogurtem, skyrem, ograniczy to szybki wzrost glikemii

Ograniczaj:

- białe pieczywo, bułki
- słodycze, cukier
- słodzone napoje
- frytki, chipsy

4. Błonnik pokarmowy pomaga kontrolować glikemię. Znajdziesz go w:

- pełnoziarnistych produktach zbożowych
- warzywa
- owoce
- nasiona roślin strączkowych

5. Pamiętaj o wyborze odpowiednich źródeł tłuszczu:

Wybieraj:

- oliwę z oliwek
- olej rzepakowy
- orzechy i pestki
- awokado
- tłuste ryby

Ograniczaj:

- tłuszcze trans
- tłuste mięsa
- fast-food
- smalec i masło

6. Pamiętaj o białku, który pomaga kontrolować glikemię.

- Chude mięso (kurczak, indyk)
- Ryby
- jaja
- Nabiał
- Tofu, strączki

7. Dbaj o nawodnienie. Podstawowe zapotrzebowanie to 30 ml/kg masy ciała.

8. Produkty o wyższym indeksie glikemicznym łącz z białkiem – ograniczy to gwałtowny wzrost glikemii np. jabłko +kefir

### **Zalecenia dotyczące stylu życia**

Zadbaj o redukcję masy ciała - spadek o 5-7%rocznie poprawa kontrolę glikemii

Zalecane mode żywieniowe:

- dieta śródziemnomorska
- dieta DASH

### **Bibliografia**

Powyższe informacje są oparte na zaleceniach PTD na rok 2025/2026