

Joanna **Wyka**
Jolanta **Mikołajczak**
Jadwiga **Biernat**

Co warto wiedzieć o diecie w cukrzycy?



Dieta z ograniczeniem łatwo
przyswajalnych węglowodanów

MedPharm Polska

Joanna Wyka
Jolanta Mikołajczak
Jadwiga Biernat

C

o warto wiedzieć o diecie w cukrzycy?

Dieta z ograniczeniem
łatwo przyswajalnych węglowodanów

MedPharm Polska

Spis treści

Wstęp	9
-------	---

Cukrzyca 13

Kryteria diagnostyczne	14
------------------------	----

Rodzaje cukrzycy	17
------------------	----

Cukrzyca typu 1	18
-----------------------	----

Podstawowe cele w leczeniu cukrzycy typu 1	20
--	----

Cukrzyca typu 2	21
-----------------------	----

Podstawowe cele w leczeniu cukrzycy typu 2	22
--	----

Niedocukrzenie	22
----------------------	----

Zalecenia dotyczące podstawowej opieki diabetologicznej	23
--	----

Czynniki ryzyka cukrzycy 25

Uwarunkowania genetyczne	25
--------------------------	----

Otyłość	26
---------	----

Nadciśnienie tętnicze	28
-----------------------	----

Profil lipidowy krwi	29
----------------------	----

Aktywność fizyczna	31
--------------------	----

Powikłania cukrzycy 33

Zasady diety z ograniczoną ilością łatwo przyswajalnych węglowodanów polecanej w leczeniu cukrzycy 35

Pierwsza zasada odżywiania chorych na cukrzycę – wybieraj odpowiednie produkty spożywcze 36

Wykaz produktów i potraw dozwolonych i przeciwwskazanych	38
Przykład jadłospisu w diecie z ograniczoną ilością łatwo przyswajalnych węglowodanów z uwzględnieniem prawidłowego wyboru produktów	41
Piramida wyboru produktów żywnościowych w cukrzycy	43

Druga zasada odżywiania chorych na cukrzycę – zapoznaj się z indeksami glikemicznymi produktów i potraw 58

Co się dzieje w organizmie po spożyciu produktów o niskim i wysokim indeksie glikemicznym?	60
Tabela indeksów glikemicznych	64
Przykład diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów z uwzględnieniem indeksów glikemicznych	65

Trzecia zasada odżywiania chorych na cukrzycę – zwróć uwagę na wymienniki węglowodanowe, białkowe i tłuszczowe w planowaniu diety 66

Wymienniki węglowodanowe	66
Wymienniki białkowe	71
Wymienniki tłuszczowe	73
Przykład diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów z uwzględnieniem wymienników węglowodanowych, białkowych i tłuszczowych	74

Dzienniczek samokontroli 78

Zawartość składników odżywczych
w racjach pokarmowych dla kobiet i mężczyzn
w wieku 26–60 lat 83

Przykłady jadłospisów w diecie z ograniczeniem
łatwo przyswajalnych węglowodanów 85

Przykłady jadłospisów
ubogoenergetycznych z ograniczeniem
łatwo przyswajalnych węglowodanów 101

Receptury i kulinarne przygotowanie wybranych
potraw i napojów 116

Lista wybranych produktów, ich przybliżonych
miar i ilości w gramach 135