

**INSTYTUT ŻYWNOŚCI I ŻYWIENIA**  
*zaleca*

Mirosław Jarosz  
Longina Kłosiewicz-Latoszek

# Cukrzyca

**Zapobieganie  
i leczenie**

PORADY  
LEKARZY  
I DIETETYKÓW



 PZWL

*INSTYTUT ŻYWNOŚCI I ŻYWIENIA*  
*zaleca*

prof. dr hab. med. **Mirosław Jarosz**  
prof. dr hab. med. **Longina Kłosiewicz-Latoszek**

# Cukrzyca

**Zapobieganie  
i leczenie**

PORADY

LEKARZY

I DIETETYKÓW



**PZWL**

# SPIS TREŚCI

<b>Wstęp</b> – <i>Mirostlaw Jarosz, Longina Kłosiewicz-Latoszek</i> . . . . .	7
<b>Cukrzyca: definicja, rozpoznanie, konsekwencje zdrowotne, społeczne i ekonomiczne</b> – <i>Mirostlaw Jarosz</i> . . . . .	9
<b>Epidemiologia cukrzycy</b> – <i>Mirostlaw Jarosz, Wioleta Respondek</i> . . . . .	15
<b>Patogeneza i przyczyny cukrzycy</b> – <i>Longina Kłosiewicz-Latoszek</i> . . . . .	19
Cukrzyca typu 1 . . . . .	19
Cukrzyca typu 2 . . . . .	20
<b>Czy można zapobiegać cukrzycy?</b> – <i>Wioleta Respondek, Mirostlaw Jarosz</i> . . . . .	30
Cukrzyca typu 1 . . . . .	30
Cukrzyca typu 2 . . . . .	31
<b>Podstawowe zasady leczenia cukrzycy</b> – <i>Longina Kłosiewicz-Latoszek</i> . . . . .	36
Zasady leczenia nadciśnienia u chorych na cukrzycę typu 2 . . . . .	41
Leczenie zaburzeń lipidowych u chorych na cukrzycę typu 2 . . . . .	42
Podsumowanie . . . . .	43
<b>Zalecenia żywieniowe</b> – <i>Longina Kłosiewicz-Latoszek, Aleksandra Cichocka</i> . . . . .	45
Wartość energetyczna diety . . . . .	46
Spożycie węglowodanów . . . . .	47

Spożycie tłuszczów . . . . .	48
Spożycie białek . . . . .	49
Witaminy i składniki mineralne . . . . .	49
Alkohol . . . . .	50
Sól . . . . .	50
Praktyczne wskazówki . . . . .	50
<b>Zamienniki cukru i żywność o obniżonej zawartości cukru</b>	
– <i>Regina Wierzejska, Aleksandra Cichocka</i> . . . . .	59
Produkty spożywcze o specjalnych właściwościach żywieniowych	60
Zamienniki cukru . . . . .	62
Poliole . . . . .	64
Intensywne substancje słodzące . . . . .	65
<b>Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej – <i>Wioleta Respondek, Mirosław Jarosz</i></b> . . . . .	
69	
<b>Praktyczne wskazówki do realizacji zaleceń żywieniowych i charakterystyka przykładowych jadłospisów dla osób z cukrzycą typu 2 nieleczonych insuliną, bez mikroalbuminurii</b>	
– <i>Aleksandra Cichocka, Katarzyna Wolnicka, Ewa Rychlik</i> . . . . .	75
Wybór produktów spożywczych w zaproponowanych jadłospisach	78
Wybór z grupy produktów zbożowych . . . . .	78
Wybór z grupy warzyw i owoców . . . . .	78
Wybór z grupy produktów mlecznych . . . . .	79
Wybór z grupy produktów mięsnych i jego białkowych zamienników . . . . .	80
Wybór z grupy tłuszczów . . . . .	80
Sól . . . . .	81
Cukier i słodycze . . . . .	82
Płyny . . . . .	82
<b>Przykładowe jadłospisy dla osób z cukrzycą typu 2, nieleczonych insuliną, bez mikroalbuminurii – <i>Aleksandra Cichocka, Katarzyna Wolnicka, Ewa Rychlik</i></b> . . . . .	
99	
Przykładowe jadłospisy o wartości energetycznej 1200 kcal . . . . .	100
Przykładowe jadłospisy o wartości energetycznej 1500 kcal . . . . .	128
Przykładowe jadłospisy o wartości energetycznej 1800 kcal . . . . .	156
<b>Piśmiennictwo</b> . . . . .	184