



# Dieta w cukrzycy - mini kompendium

## *Konsultacja merytoryczna:*

*lek. med. Barbara Soróbka – specjalista chorób wewnętrznych i diabetologii,  
EndODiab Ośrodek Leczenia Cukrzycy, Otyłości i Chorób Endokrynnych w Legnicy*

*mgr Regina Kijewska – pielęgniarka, dietetyk, edukator do spraw diabetologii,  
Centrum Medyczne CEMED w Łomży*





## Spis treści

- *Dieta cukrzycowa – fakty i mity*
- *Proporcje składników odżywczych*
- *Indeks glikemiczny a ładunek glikemiczny*
- *Co można jeść w cukrzycy?*
- *Jakich produktów unikać?*
- *Przepisy na śniadanie*
- *Przepisy na obiad*
- *Przepisy na kolację*
- *Przepisy na przekąski*
- *Twoje zdrowie w Twoich rękach*
- *Słowniczek*

---

## Dieta cukrzycowa - fakty i mity

Celem terapii stosowanych w leczeniu cukrzycy jest przede wszystkim zapobieganie powikłaniom przewlekłym, poprawa komfortu życia oraz wyrównanie glikemii. Uzyskanie i utrzymywanie prawidłowego stężenia glukozy we krwi możemy osiągnąć m.in. poprzez stosowanie odpowiedniej diety.

---



Dlaczego uzupełnienie insulinoterapii poprzez wprowadzenie istotnych zmian w codziennym jadłospisie jest tak ważne? W leczeniu cukrzycy (niezależnie od typu choroby) dieta oraz regularna aktywność fizyczna to podstawa każdego z dostępnych modeli terapii. Przestrzegając zasad zdrowego odżywiania możemy bowiem zauważalnie wpłynąć na poprawę poziomu glikemii oraz lipidów. Dzięki wyrównaniu metabolicznemu odpowiednia dieta przyczyni się nie tylko do zmniejszenia ryzyka rozwoju powikłań, lecz przede wszystkim – do zauważalnej poprawy samopoczucia.



## Wybór odpowiedniej diety

Zanim przejdziemy do konkretnych wskazówek, odpowiedzmy sobie na pytanie: czy istnieje jakaś specjalna dieta stosowana w tej chorobie? Według doniesień naukowych – nie. W zupełności wystarczy przestrzeganie ogólnych zasad zdrowego odżywiania.

Podstawą są regularne i zbilansowane posiłki uwzględniające wszystkie grupy składników pokarmowych. Plan żywieniowy powinien być indywidualnie dopasowany do osoby: jej trybu życia, płci i wieku.

## Jakie są cele diety w cukrzycy?

W założeniach dietetycznych dla osób chorych na cukrzycę głównymi celami są:

- osiągnięcie i utrzymanie prawidłowego poziomu glukozy we krwi na czczo i po posiłkach,
- uniknięcie wahań glikemii w szczególności po posiłkach,
- uzyskanie prawidłowych poziomów cholesterolu i jego frakcji (HDL, LDL, triglicerydy),
- wyregulowanie ciśnienia tętniczego,
- uzyskanie i utrzymanie prawidłowej masy ciała (w szczególności przy cukrzycy typu 2, której często towarzyszy nadwaga lub otyłość).



## Proporcje składników odżywczych w cukrzycy

Dobrze zbilansowany plan żywieniowy powinien obejmować odpowiednio dobrane proporcje poszczególnych składników odżywczych.





- **Węglowodany**

Powinny stanowić około 45% wartości energetycznej dostarczanej w ciągu doby. Wybieramy produkty o niskim indeksie glikemicznym – czyli takim, który nie przekracza 55. Polskie Towarzystwo Diabetologiczne zaleca spożywanie około 130 g węglowodanów dziennie. Jest to dawka potrzebna do optymalnego wykorzystania glukozy przez organizm.





- **Tłuszcze**

W naszej diecie powinny one stanowić 25-40% dziennego zapotrzebowania. Jakość tłuszczu jest ważniejsza od jego ilości. Tłuszcze nasycone powinny stanowić <10% wartości energetycznej diety, tłuszcze jednonienasycone około 20%, zaś tłuszcze wielonienasycone 6-10%.





- **Białka**

Zalecenia zarówno polskich, jak i amerykańskich badaczy, obejmują indywidualne wyliczanie dziennej dawki białka, dostosowując ją do masy ciała.

W zależności od tego, w jakiej kondycji są nerki pacjenta, podaż białka powinna wynosić 0,8-1 g na każdy kilogram należnej masy ciała na dobę. Taka ilość białka odpowiada 15-20% dziennego zapotrzebowania energetycznego.





## Błonnik pokarmowy w cukrzycy

Liczne badania wykazują, że błonnik pokarmowy jest niezwykle cennym składnikiem diety – w szczególności dla osób chorujących na cukrzycę. Dlaczego? Udowodniono, że błonnik pokarmowy przyczynia się do regulowania poziomu glikemii poposiłkowej. Przyczynia się także to utrzymania uczucia sytości.



---

Duże ilości błonnika znajdziemy np. w pełnoziarnistych produktach zbożowych i otrębach, a także w nasionach roślin strączkowych (szczególnie w grochu, fasoli, bobie, soi i soczewicy) oraz w orzechach. Amerykańskie Towarzystwo Diabetologiczne (American Diabetes Association) zaleca konsumpcję co najmniej 14 g / 1000 kcal na dobę, lub od 25 do 30 g na dobę. Warto pamiętać, że jeżeli zwiększymy podaż błonnika przy zbyt małej podaży wody, może pojawić się problem z zaparciami.

---





## Cukrzyca a produkty zbożowe

Jakie produkty zbożowe powinien spożywać diabetyk? Warto zadbać o to, aby w codziennej diecie nie zabrakło produktów z pełnego ziarna oraz pełnoziarnistej mąki. Znajdziemy w nich wiele cennych składników odżywczych, m.in. witaminy z grupy B, mangan, cynk, a także błonnik pokarmowy.





## Warzywa i owoce

Jakie warzywa sprawdzą się w diecie diabetyka?  
Przede wszystkim takie, które charakteryzują się niskim indeksem glikemicznym. Wśród nich możemy wyróżnić np. brokuły, kalafior, cukinię, ogórki, paprykę, pomidory, sałatę, szpinak itd.

Warzywa warto spożywać w postaci surowej lub po minimalnej obróbce termicznej i mechanicznej.  
Zachowują wówczas najlepsze właściwości oraz pełnię składników odżywczych.



---

A jak to jest z owocami? Czy cukrzyca nie wyklucza ich spożywania? Odpowiedź brzmi: nie, jednak i tutaj warto pamiętać o indeksie glikemicznym. Wśród owoców, które są wskazane, możemy wymienić np. owoce jagodowe (truskawki, jagody, maliny, porzeczki, borówki), czy cytrusy (grejpfrut, cytryna, pomarańcza). Należy pamiętać o spożywaniu owoców zawsze w towarzystwie białka oraz zdrowego tłuszczu.

---

## Zalecane źródła białka

Poszukując cennych źródeł białka w diecie należy skupić się w szczególności na produktach o niskiej lub średniej zawartości tłuszczu.

- **Nabiał**

Mleko, sery twarogowe, kefiry, jogurty.

Niewskazane są tłuste sery żółte i pleśniowe, słodzone jogurty, serki homogenizowane itd.

- **Mięso**

Zalecane jest chude mięso białe, w szczególności indyk. Można spożywać także chude mięso królika, a także cielęcinę, wieprzowinę oraz wołowinę. Pamiętajmy jednak o tym, że w przypadku wysokich wartości cholesterolu frakcji LDL we krwi, należy ograniczyć spożycie mięsa czerwonego (wieprzowina i wołowina) do minimum. Wskazana jest forma gotowana na parze, duszona oraz pieczona bez dodatkowego użycia tłuszczu.



- Ryby

W szczególności ryby morskie, które są znakomitym źródłem wielonienasyconych kwasów tłuszczowych. Należy jednak unikać spożywania ryb hodowlanych oraz takich, które pochodzą z niesprawdzonego źródła. Pamiętajmy też, że im mniejsza ryba, tym mniejszą ilość środków toksycznych zawiera.

- Jaja

Jeżeli nie borykamy się ze zbyt wysokim poziomem cholesterolu we krwi – nie rezygnujemy ze spożywania jaj.

*Informację o tym, jakie dokładnie produkty spożywcze zaleca się diabetykom, znajdziesz w rozdziale drugim:*

*Co warto jeść w cukrzycy?*



# Piramida zdrowego żywienia





## Indeks glikemiczny a ładunek glikemiczny

Indeks glikemiczny (IG) i ładunek glikemiczny (ŁG) to wskaźniki, które pomagają określić, w jaki sposób spożycie danego produktu lub jego porcji wpłynie na zmianę stężenia glukozy we krwi. Indeks glikemiczny dotyczy samego produktu lub grupy produktów węglowodanowych, dostarcza nam zatem informację ogólną. Jeżeli chcemy zaś poznać szczegółową wartość dla spożywanej przez nas porcji – trzeba będzie obliczyć, jaki jest jej ładunek glikemiczny.

## Indeks glikemiczny

Produkty spożywcze można podzielić pod względem wartości ich indeksu glikemicznego na trzy grupy:

- produkty z wysokim indeksem glikemicznym (powyżej 70),
- produkty ze średnim IG (pomiędzy 55 a 69),
- produkty z niskim IG (poniżej 55).

Produkty z wysokim IG powodują nagły i szybki wzrost glikemii poposiłkowej.

W odpowiedzi na zwiększenie stężenia glukozy we krwi, trzustka u zdrowej osoby natychmiast zareaguje zwiększonym wydzielaniem insuliny, która równie gwałtownie obniży poziom glukozy. Efektem może być gwałtowny spadek energii, nagłe uczucie senności oraz wzmożone łaknienie. U diabetyka spożycie produktu o wysokim indeksie glikemicznym i dużej ilości węglowodanów prostych w posiłku doprowadzi do wystąpienia hiperglikemii.

## Ładunek glikemiczny

Wskaźnik pozwala ustalić ilość węglowodanów znajdujących się w porcji spożywanego produktu. W ten sposób zostanie określona odpowiedź glikemiczna organizmu po spożyciu danej ilości produktów węglowodanowych. Ładunek glikemiczny można wyliczyć korzystając z poniższego wzoru:

$$\text{ŁG} = \frac{IG \times W}{100}$$

Aby uzyskać wynik, należy sprawdzić w tabeli wartość indeksu glikemicznego (IG) dla danego produktu, następnie przemnożyć ją przez zawartość węglowodanów przyswajalnych (W) znajdujących się w masie produktu, a następnie podzielić całość przez 100.

Jak zinterpretować wynik takiego działania? Wystarczy sprawdzić, w którym z poniższych zakresów się mieści:

- 0-10 – niski ładunek glikemiczny;
- 10-20 – średni ładunek glikemiczny;
- > 20 – wysoki ładunek glikemiczny.



---

## Co można jeść w cukrzycy?

Dieta osób chorych na cukrzycę powinna być zróżnicowana i bogata w niezbędne składniki odżywcze. Warto zatem komponować swoje posiłki tak, aby zawierały one: węglowodany złożone, białka i tłuszcze. Poniżej znajdziesz listę przykładowych produktów, które możesz wykorzystać do tworzenia zdrowych, zbilansowanych dań.

---

## Węglowodany

### Pełnoziarniste produkty zbożowe

- pieczywo pełnoziarniste
- pieczywo razowe
- otręby
- grube kasze (np. gryczana)
- niełuskany ryż
- ciemne makarony
- płatki zbożowe (m.in. owsiane)

### Warzywa i owoce o niskim indeksie glikemicznym

- nasiona warzyw strączkowych
- brokuły
- kalafior
- cebula
- szpinak
- bakłażan
- cukinia
- papryka
- pomidor
- ogórek
- rzodkiewka
- fasolka szparagowa
- cykoria
- wszelkiego rodzaju sałaty
- seler naciowy
- brukselka
- oliwki
- kapusta kiszona
- awokado



---

## Warzywa i owoce o niskim indeksie glikemicznym cd.

- rabarbar
- owoce jagodowe (borówki, wiśnie, truskawki, maliny, porzeczki)
- jabłka
- gruszki
- grejpfruty
- cytryny
- mandarynki
- brzoskwinie
- morele



## Białka

### Nabiał

- mleko o obniżonej zawartości tłuszczu (ale nie light)
- chude sery twarogowe
- kefir naturalny
- maślanka naturalna
- jogurt naturalny

### Ryby

- sardynka
- łosoś
- makrela
- dorsz

### Mięso

- chude mięso indyka lub kurczaka (bez skóry)
- chude mięso królika
- cielęcina
- wołowina
- chuda wędlina

### Jaja

---

## Tłuszcze

### Oleje roślinne

- olej z awokado
- olej lniany
- oliwa z oliwek
- olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia



### Orzechy i nasiona

- włoskie
  - laskowe
  - nerkowca
-



---

## Jakich produktów unikać?

Czy wiesz, czego diabetyk powinien unikać? Poniżej prezentujemy produkty, których należy się wystrzegać, lub jadać okazjnie, w wyjątkowych sytuacjach i w niewielkiej ilości.

---

## Źródła węglowodanów prostych

Z diety diabetyka powinny zniknąć przede wszystkim potencjalne źródła nadprogramowego cukru:

- słodzone napoje gazowane
- słodzona herbata i kawa
- dosładzane soki owocowe
- dosładzany nabiał
- czekoladki i cukierki
- ciasta i ciasteczka z dużą zawartością cukru i tłuszczu
- desery kremowe i lody
- drożdżówki, pączki i słodkie bułki
- białe pieczywo

- biały makaron
- ketchup i inne gotowe sosy

## Zamiast tego wybierzmy:

- wodę mineralną
- niesłodzoną herbatę lub napar ziołowy
- garstkę orzechów lub migdałów
- kostkę gorzkiej czekolady
- pieczywo pełnoziarniste
- makaron razowy
- świeży pomidor lub koncentrat pomidorowy zamiast ketchupu



- truskawki z jogurtem naturalnym i pestkami słonecznika
- wodę mineralną
- niesłodzoną herbatę lub napar ziołowy
- garstkę orzechów lub migdałów
- kostkę gorzkiej czekolady
- pieczywo pełnoziarniste
- makaron razowy
- świeży pomidor lub koncentrat pomidorowy zamiast ketchupu
- truskawki z jogurtem naturalnym i pestkami słonecznika



## Produkty z wysokim indeksem glikemicznym (>70)

Cukrzyca to choroba, w której szczególnie musimy uważać na to, aby po spożyciu danego produktu stężenie glukozy w naszej krwi nie wzrosło zbyt gwałtownie. O tym, w jaki sposób się to wydarzy, informuje nas właśnie indeks glikemiczny (IG). Unikajmy produktów z wysokim IG – takich, jak:

- większość świeżych owoców (np. arbuzy, banany)
- owoce kandyzowane i suszone
- dżemy, marmolady, powidła, konfitury
- niektóre warzywa świeże (np. dynia)
- warzywa konserwowe

## Zamiast tego wybierzmy:

- świeże owoce o niskim IG
- świeże warzywa o niskim IG

---

## Produkty mocno rozdrobnione i przetworzone

Indeks glikemiczny wzrasta wraz ze stopniem rozdrobnienia i przetworzenia, a nawet samą temperaturą produktu. Z tego powodu odradzane są:

- rozgotowane potrawy
- makarony ugotowane na miękko
- warzywa rozdrobnione lub zmiksowane na krem
- purée

## Zamiast tego wybierzmy:

- makaron ugotowany al dente
  - warzywa serwowane w całości lub w dużych kawałkach, najlepiej surowe lub po krótkiej obróbce termicznej
-

## Produkty o dużej zawartości tłuszczów nasyconych

Ze względu na towarzyszące cukrzycy zwiększone ryzyko chorób układu krążenia, należy unikać potraw obfitujących w tłuszcze nasycone:

- masło
- tłuste mięsa (np. kaczka)
- tłusty nabiał (np. sery żółte i pleśniowe)
- potrawy smażone
- potrawy typu fast-food
- frytki
- chipsy
- tłuste sosy
- zabielane, ciężkie zupy

## Zamiast tego wybierzmy:

- awokado
- chude mięsa
- nabiał o niskiej zawartości tłuszczu
- potrawy przygotowane na parze, pieczone lub duszone bez dodatku tłuszczu
- lekkie zupy bez dodatku śmietany
- sosy na bazie chudego jogurtu naturalnego np. z odrobiną czosnku i koperku
- garść orzechów lub seler naciowy i inne świeże warzywa zamiast chipsów



---

## Przepisy na śniadanie

Każdy dzień rozpoczynamy śniadaniem – pożywным posiłkiem, który doda nam sił i energii na cały nadchodzący dzień. Poniżej prezentujemy trzy przykładowe przepisy na dobrze zbilansowane dania śniadaniowe.

---



## **TOSTY Z SZYNKĄ, POMIDOREM I BAZYLIĄ**

(W: 63.25g, B: 16.27g, T: 2.98g, ŁG: 1.92, WBT: 1.4, WW: 5.24)

- *Bazyliia, świeża – 1 garść (3 g)*
- *Szczypiorek – 1 łyżka (5 g)*
- *Chleb żytni razowy – 3 kromki (105 g)*
- *Czosnek – 1 ząbek (5 g)*
- *Pomidor – 1 sztuka (160 g)*
- *Sałata – 3 liście (15 g)*
- *Szynka z indyka – 3 plastry (45 g)*
- *Pieprz – 1/5 łyżeczki (1 ml)*

### **Przepis na porcję dla jednej osoby.**

Pieczyno opiec w tosterze lub zrumienić na suchej patelni. Następnie natrzeć kromki czosnkiem, ułożyć na nich sałatę, plasterki wędliny i pomidora, pokrojony szczypiorek i porwaną bazylię. Doprawić pieprzem do smaku.





## **JAJKO SADZONE NA POMIDORACH Z PIECZYWEM**

(W: 34.83g, B: 21.13g, T: 25.73g, ŁG: 2.28, WBT: 32.47,  
WW: 2.78)

- *Bazyliia świeża – 1 garść (3 g)*
- *Chleb żytni razowy – 1 kromka (35 g)*
- *Oliwa z oliwek – 1 łyżka (10 ml)*
- *Papryka czerwona – 1/2 sztuki (120 g)*
- *Pomidor – 1 sztuka (160 g)*
- *Oregano, suszone – 1/3 łyżeczki (1 g)*
- *Ser typu Feta – 1/4 kostki (50 g)*
- *Sól biała – 1/6 łyżeczki (1 g)*
- *Jajko – 1 sztuka (56 ml)*
- *Pieprz – 1/5 łyżeczki (1 ml)*

### **Przepis na porcję dla jednej osoby.**

Pomidora sparzyć, obrać ze skórki i pokroić w kostkę. Rozgrzać oliwę, dodać pokrojonego pomidora i podsmażyć przez ok. 3 min (bez mieszania). Na podsmażonego pomidora wbić jajko, doprawić wszystko solą oraz pieprzem. Ułożyć dodatki. Dodać odrobinę oregano i płatków chilli. Smażyć do czasu, aż białka będą ścięte. Podawać z pieczywem i papryką.





## **KANAPKI Z PASTĄ Z WĘDZONEGO ŁOSOSIA I WARZYWEM**

(W: 47.68g, B: 24.68g, T: 9.08g, ŁG: 1.49, WBT: 2.18,  
WW: 3.92)



- *Szczypiorek – 2 łyżki (10 g)*
- *Chleb żytni razowy – 2 kromki (70 g)*
- *Jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 1 łyżka (20 g)*
- *Ogórek – 1/3 sztuki (60 g)*
- *Papryka czerwona – 1/2 sztuki (120 g)*
- *Łosoś, wędzony – 3/4 opakowania (80 g)*
- *Pieprz – 1/5 łyżeczki (1 ml)*

### **Przepis na porcję dla jednej osoby.**

Łososia rozdrabniamy widelcem. Paprykę kroimy w drobną kosteczkę. Do miseczki z łososiem dodajemy jogurt, paprykę, szczypiorek i całość dokładnie ze sobą mieszamy. Na koniec doprawiamy pieprzem i ponownie mieszamy. Po posmarowaniu kromek chleba pastą, dekorujemy kanapkę zielonym ogórkiem.

---

## Przepisy na obiad

Drugim najważniejszym po śniadaniu posiłkiem dnia jest obiad. Również i w tym przypadku dbamy o to, aby potrawa była sycąca i stanowiła porcję odżywczej energii, a także zapewniała prawidłową glikemię poposiłkową.

---



## **GRILLOWANY KURCZAK W ZIOŁACH Z KASZĄ I SAŁATKĄ**

(W: 46.37g, B: 40.04g, T: 23.02g, ŁG: 0.73, WBT: 6.19,  
WW: 3.7)



- *Mięso z piersi kurczaka, bez skóry – 3/4 sztuki (150 g)*
- *Marchew – 1 sztuka (45 g)*
- *Oliwa z oliwek – 2 łyżki (20 ml)*
- *Oregano, suszone – 1/3 łyżeczki (1 g)*
- *Tymianek, suszony – 1/3 łyżeczki (1 g)*
- *Sałata – 5 liści (25 g)*
- *Kasza bulgur – 1/2 woreczka (50 g)*
- *Sok z cytryny – 2 łyżki (12 ml)*
- *Świeży koperk – 3 szczypty (15 g)*
- *Pieprz – 1/5 łyżeczki (1 ml)*

### **Przepis na porcję dla jednej osoby.**

Kaszę ugotować. Mięso obtoczyć w przyprawach i łyżce oliwy, marynować około 30 minut, a następnie zgrilować na patelni. Sałatę porwać na kawałki, marchewkę zetrzeć. Wszystkie składniki wymieszać. Z oliwy, soku z cytryny i koperku przygotować sos i doprawić nim sałatkę.



## **DORSZ Z WARZYWAMI NA PARZE Z BRAZOWYM RYŻEM**

(W: 55.1g, B:38.43g, T: 6.21g, ŁG: 15.98, WBT:2.43, WW:  
4.19)

- *Brokuły – 1/3 sztuki (200 g)*
- *Chrzan – 1 łyżeczka (10 g)*
- *Dorsz, świeży – 1 i 1/2 sztuki (150 g)*
- *Jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 1 i 1/4 łyżki (25 g)*
- *Papryka czerwona – 1/2 sztuki (120 g)*
- *Tymianek, suszony – 1/3 łyżeczki (1 g)*
- *Ryż brązowy – 2 i 2/3 łyżki (40 g)*
- *Siemię lniane – 3/4 łyżki (8 g)*
- *Sól biała – 1/6 łyżeczki (1 g)*
- *Pęczek natki pietruszki – (10 g)*
- *Pieprz – 1/5 łyżeczki (1 ml)*

### **Przepis na porcję dla jednej osoby.**

Rybę umyć, oprószyć solą, pieprzem i tymiankiem. Brokuł podzielić na różyczki, paprykę pokroić w kostkę. Ugotować warzywa razem z rybą na parze. Ryż ugotować z dodatkiem tymianku, następnie wymieszać go z siemieniem. Natkę posiekać. Przygotować sos: jogurt wymieszać z chrzanem i doprawić pieprzem. Gotową rybę wyłożyć na talerz, oblewając dookoła sosem. Ozdobić natką pietruszki i świeżo mielonym pieprzem. Podawać z ugotowanym ryżem i surówką.





## PEŃCZAK Z INDYKIEM, POMIDORAMI I MŁODĄ KAPUSTA

(W: 61.45g, B: 40.25g, T: 23.32g, ŁG: 13.87, WBT: 5.13,  
WW: 4.79)

- *Cebula – 1 sztuka (100 g)*
- *Mięso z piersi indyka, bez skóry – 1 i 1/2 sztuki (150 g)*
- *Kapusta biała – 1/8 sztuki (250 g)*
- *Oliwa z oliwek – 2 łyżki (20 ml)*
- *Pomidor – 2 sztuki (340 g)*
- *Sól morską – 1 szczypta (1g)*
- *Kasza jęczmienna, pęczak – 1/4 woreczka (25 g)*
- *Pieprz – 1/5 łyżeczki (1 ml)*
- *Zioła prowansalskie – 1/5 łyżeczki (1 g)*
- *Słodka papryka czerwona, proszek – 1/8 łyżki (1 g)*

### **Przepis na porcję dla jednej osoby.**

Pęczak ugotować. Mięso pokroić w paseczki, obtoczyć w przyprawach i usmażyć na oliwie. Cebulę posiekać i zeszklić na oliwie, dodać kapustę. Pomidory posiekać, dodać do kapusty. Ugotowaną kaszę wymieszać z kapustą, pomidorami i przygotowanym mięsem.



---

## Przepisy na kolację

Często słyszymy, że śniadanie jest najważniejszym posiłkiem dnia. A co z kolacją? Dla diabetyka jest ona równie istotna. To, co zjemy wieczorem, może znacząco wpłynąć na to, jak będziemy się czuć rano. Spożycie nieodpowiedniego produktu lub wręcz pominięcie ostatniego posiłku, może doprowadzić do nocnej hipoglikemii.

Jak przygotować zdrową i smaczną kolację?

---





## ZUPA WARZYWNA

(W: 65.57g, B: 17.41g, T: 12.85g, ŁG: 1.88, WBT: 2.41,  
WW: 4.65)

- *Brokuł – 1/2 sztuki (250 g)*
- *Marchew – 1 sztuka (45 g)*
- *Oliwa z oliwek – 1 łyżka (10 ml)*
- *Liść laurowy, suszony – 2 sztuki (4 g)*
- *Natka pietruszki, suszona – 3 łyżeczki (9 g)*
- *Seler korzeniowy – 1/8 sztuki (20 g)*
- *Sól biała – 1/6 łyżeczki (1 g)*
- *Woda – 2 szklanki (500 ml)*
- *Pietruszka – 1 sztuka (80 g)*
- *Ziemniaki – 2 sztuki (190 g)*
- *Ziele angielskie, mielone – 1/3 łyżeczki (1 g)*
- *Pieprz – 1/5 łyżeczki (1 ml)*

### **Przepis na porcję dla jednej osoby.**

Warzywa umyć, rozdrobnić, zalać wrzącą wodą, dodać ziele angielskie, liść laurowy i ugotować do miękkości, następnie przetrzeć lub zmiksować. Dodać oliwę i posiekaną natkę pietruszki. Doprawić do smaku solą, pieprzem i ziołami.





## **WARZYWA Z SOSEM JOGURTOWO- SEZAMOWYM**

(W: 22.4g, B: 10.93g, T: 20.14g, ŁG: 1.67, WBT: 12.16,  
WW: 1.55)



- *Sezam, nasiona – 1 łyżka (10 g)*
- *Cebula – 1/2 sztuki (50 g)*
- *Cukinia – 1/2 sztuki (130 g)*
- *Jogurt naturalny, 2% tłuszczu – 2 łyżki (40 g)*
- *Papryka żółta – 1/2 sztuki (70 g)*
- *Oregano, suszone – 1/3 łyżeczki (1 g)*
- *Szpinak – 2 garści (50 g)*
- *Sok z cytryny – 3 łyżki (18 ml)*
- *Tahini – 1 łyżka (14 ml)*

### **Przepis na porcję dla jednej osoby.**

Cukinię i cebulę pokroić w plastry, a paprykę w słupki. Warzywa ułożyć w naczyniu do gotowania na parze, oprószyć oregano, ugotować. Wymieszać jogurt z sokiem z cytryny i tahini. Warzywa ułożyć na szpinaku, posypać sezamem i połączyć sosem.



## SAŁATKA CEZAR

(W: 13.87g, B: 9.52g, T: 14.79g, ŁG: 0, WBT: 2.4, WW:  
1.05)

- *Oliwa z oliwek – 1 łyżka (10 ml)*
- *Pomidor koktajlowy – 6 sztuk (120 g)*
- *Sałata lodowa – 1/8 sztuki (20 g)*
- *Szynka z indyka – 3 plastry (45 g)*
- *Sok z cytryny – 2 łyżki (12 ml)*
- *Pomidory suszone na słońcu, w oleju – 4 plastry (28 g)*
- *Pieprz – 1/5 łyżeczki (1 ml)*
- *Zioła prowansalskie – 1/5 łyżeczki (1 g)*

### **Przepis na porcję dla jednej osoby.**

Pomidory koktajlowe oraz pozostałe składniki pokroić, wymieszać, a następnie doprawić sosem z soku z cytryny, oliwy, ziół i pieprzu.



---

## Przepisy na przekąski

Czasem towarzyszy nam pokusa zjedzenia czegoś niezdrowego, szczególnie jeśli tłuste, słone lub słodkie przekąski były dawniej częstym gościem na naszym stole... W takich momentach (a także zawsze wtedy, gdy po prostu chcemy trochę urozmaicić codzienny jadłospis) warto wybrać zdrową alternatywę.

---



## FASOLOWE BROWNIE

(W: 22.76g, B: 9.85g, T: 7.83g, ŁG: 3.6, WBT: 8.31, WW: 1.71)

- *Banan – 1/4 sztuki (28 g)*
- *Kakao, ciemne – 1/2 łyżki (5 g)*
- *Proszek do pieczenia – 1/4 łyżeczki (1 g)*
- *Cynamon, mielony – 1/4 łyżeczki (1 g)*
- *Sól biała – 1/6 łyżeczki (1 g)*
- *Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, optukana wodą – 1/4 szklanki (50 g)*
- *Masło orzechowe kremowe – 1/2 łyżki (10 g)*
- *Erytrol – 1/7 łyżki (2 g)*
- *Napój roślinny kokosowy – 1/8 szklanki (3 ml)*
- *Jajko – 1/4 sztuki (14 ml)*

## **Przepis na 6 porcji.**

Pod bieżącą zimną wodą dokładnie wypłukać fasolę i wsypać ją do blendera. Dodać pozostałe składniki. Blendować około 10 minut do uzyskania gładkiej konsystencji. Piec 40-45 minut w 180°C. Po przestygnięciu, schłodzić ciasto w lodówce.





## SAŁATKA Z BURAKA, FETY I ORZECHÓW

(W: 25.01g, B: 14.39g, T: 12.63g, ŁG: 4.84, WBT: 1.75,  
WW: 1.9)

- *Burak – 2 sztuki (220 g)*
- *Ocet balsamiczny – 1/3 łyżki (2 ml)*
- *Orzechy nerkowca – 1/4 garści (10 g)*
- *Ser typu feta – 1/4 kostki (50 g)*
- *Sól biała – 1/6 łyżeczki (1 g)*
- *Mięta – 2/3 łyżeczki (3 g)*

### **Przepis na 3 porcje.**

Buraki dokładnie oczyścić, owinać w folię i piec około 60 minut w piekarniku rozgrzanym do 200°C aż zmiękną. Upieczone buraki obrać, pokroić w plastry i rozłożyć na talerzach. Posypać fetą, uprażonymi orzechami i posiekaną miętą, skropić octem i doprawić.





## MUFFINY Z JOGURTEM

(W: 16.15g, B: 11.6g, T: 11.07g, ŁG: 4.38, WBT: 31.16,  
WW: 1.88)



- *Płatki żytnie – 1 łyżka (10 g)*
- *Dynia, pestki łuskane – 1 garść (14 g)*
- *Otręby owsiane – 1 łyżka (7 g)*
- *Otręby żytnie – 1 łyżka (8 g)*
- *Serek wiejski – 1 i 1/2 łyżki (30 g)*
- *Siemię lniane – 1/2 łyżki (5 g)*
- *Truskawki – 1/8 szklanki (14 g)*
- *Kefir niskotłuszczowy – 1/8 szklanki (25 ml)*
- *Jajko – 1 sztuka (56 ml)*

### **Przepis na 5 porcji.**

Wszystkie składniki wymieszać ze sobą, najlepiej za pomocą blendera. Przełożyć do silikonowych foremek na muffiny i piec przez 30-35 minut w piekarniku rozgrzanym do 180°C. Podawać polane np. jogurtem naturalnym. Przybrać truskawkami lub innymi sezonowymi owocami.

---

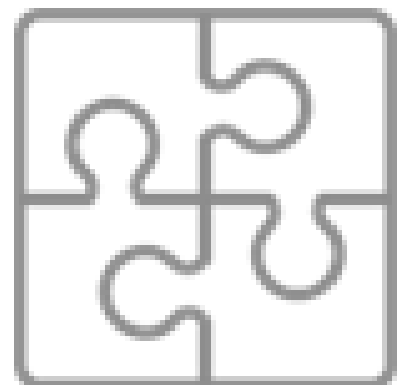
# Twoje Zdrowie w Twoich rękach

Mamy nadzieję, że za pomocą niniejszego e-booka pokazaliśmy Ci, jak różnorodny i kolorowy może być Twój plan żywieniowy – oraz że nawet ulubione (choć nie zawsze zdrowe) przekąski możesz z powodzeniem zastąpić zdrowszymi odpowiednikami, które są bardzo smaczne. Na zakończenie chcemy dodać, że również codzienność z cukrzycą może być ciekawa i fascynująca. Wystarczy odpowiednio o siebie zadbać, wdrażając do swojej codzienności nowe, zdrowe nawyki. Twoje dobre samopoczucie leży wyłącznie w Twoich rękach. O czym warto pamiętać?

---

## Zmień nawyki - nie tylko żywieniowe

Chcesz czuć się doskonale każdego dnia? Zacznij od refleksji nad dotychczasowymi nawykami, które Ci nie służą i zastąpienia ich zdrowymi alternatywami. Oprócz zmiany dietetycznych przyzwyczajeń, warto wprowadzić do swojej codzienności jeszcze trzy elementy:



- **Zerwij z nałogami**

Palenie papierosów, czy picie alkoholu to działanie na swoją szkodę, dlatego warto wyeliminować te nałogi ze swojego życia. Inną używką może być także kawa, jeżeli pijesz jej dużo. Aby ją ograniczyć, możesz naprzemiennie sięgać np. po herbatę matcha lub yerba mate. Napoje te również dodają energii, a przy tym stanowią źródło antyoksydantów i wartości odżywczych.



---

- **Pij więcej wody**

Oprócz herbat i naparów ziołowych, warto również sięgać po samą wodę. Jeżeli nie lubisz jej smaku, dodaj do szklanki plasterki cytryny lub ogórka, albo liść mięty. Optymalne nawodnienie organizmu jest kluczowe, w szczególności dla diabetyków, którzy zmagają się m.in. z problemem przesuszonej skóry. Wypijaj codziennie 30 ml wody na każdy kilogram masy ciała – i obserwuj korzystne zmiany zachodzące w Twoim organizmie!

- **Zwiększ porcję aktywności fizycznej każdego dnia**

Wybierz dowolną formę ruchu i praktykuj ją przy każdej możliwej okazji. Może to być spacer (nawet do sklepu), zamiana windy na schody, lub wybranie przejażdżki rowerem zamiast samochodem. Postaraj się wykonywać około 10 000 kroków dziennie. Aby móc to weryfikować, wystarczy zaopatrzyć się w krokomierz, który dziś jest dostępny nawet w formie aplikacji na urządzenie mobilne (m.in. w aplikacji Zdrowiej).

---



## Pamiętaj o samokontroli

Codziennie każdego diabetyka jest regularna kontrola stężenia glukozy we krwi. Czynność ta wykonywana jest według ustalonego przez lekarza planu. Samokontrola pozwala na uzyskanie szerszego obrazu tego, jak kształtowała się Twoja glikemia nie tylko w ciągu ostatniej doby, ale także na przestrzeni ostatnich dni, czy tygodni.





Gdziekolwiek jesteś, cokolwiek robisz...  
w każdym razie  Zdrowiej

**JESTEŚ DIABETYKIEM?**  
Poznaj aplikację, dzięki której  
życie z cukrzycą staje się łatwiejsze!



 **Zdrowiej**

Co zapewnia Ci aplikacja Zdrowiej?

-  dzielenie się z lekarzem Twoimi **wynikami na odległość**
-  **lepszą kontrolę cukrzycy** dzięki przypomnieniom o regularnych pomiarach
-  **motywację do aktywności fizycznej** (m.in. krokomierz)
-  **wsparcie w procesie leczenia** (m.in. ciekawostki nt. cukrzycy)



Pobierz już dziś:



Aplikacja współpracuje z:



glukometrem  
Glucomaxx® Connect



termometrem  
iXellence® TEMP IT



ciężniomierzem  
iXellence® BPM HOME IT



Genexo Sp. z o.o.  
ul. Gen. Zajączka 26  
01-510 Warszawa  
www.genexo.pl

Więcej na: [www.zdrowiej.genexo.pl](http://www.zdrowiej.genexo.pl)



# Zdrowiej



---

Choć domowy pomiar glikemii jest czynnością bardzo prostą, możesz ją sobie dodatkowo ułatwić, jeśli sięgniesz po metody, które do pewnego stopnia ją zautomatyzują. Wystarczy, że użyjesz glukometru Glucomaxx® CONNECT, a Twoje wyniki będą na bieżąco zapisywane w aplikacji Zdrowiej. Dzięki temu zyskasz inteligentny dzienniczek pomiarów. Takie rozwiązanie umożliwia także tworzenie czytelnych wykresów i raportów, które możesz udostępnić swojemu lekarzowi.

Aplikację Zdrowiej można również połączyć z ciśnieniomierzem oraz termometrem dla uzyskania jeszcze pełniejszego obrazu Twojego stanu zdrowia.



## Badaj się regularnie

Samodzielna kontrola zdrowia to oczywiście nie wszystko. Pamiętaj również o tym, aby kilka razy do roku wykonać kompleksowe badania krwi oraz moczu. Oprócz morfologii i stężenia glukozy, powinny one obejmować hemoglobinę glikowaną (HbA1c) i lipidogram. Wszystkie badania uzgadniaj ze swoim lekarzem prowadzącym.

## Ciesz się życiem

Najważniejsze zostawiliśmy na koniec. Chcieliśmy Ci przypomnieć, że cukrzyca jest chorobą, z którą możesz wieść równie satysfakcjonujące życie, jak osoba zdrowa. Wszystko zależy od Ciebie! Jeśli zastosujesz się do naszych podpowiedzi, z pewnością już w krótkim czasie zauważysz pozytywne zmiany. Pamiętaj także, że nie jesteś sam. Zaglądaj do naszej Społeczności Szkoły Diabetyka, a także do poradnika dostępnego na [www.szkoladiabetyka.pl](http://www.szkoladiabetyka.pl), gdzie zawsze możesz liczyć na naszą pomoc, radę oraz wsparcie.

**Do zobaczenia!**

# ixellence®

IME11/2021/02



transmisja  
bluetooth

## CIŚNIENIOMIERZ AUTOMATYCZNY

- Funkcja **AVERAGE** – średnia wyników z 3 pomiarów wykonanych w odstępie 20 sekund – sposób pomiaru zalecany przez Polskie Towarzystwo Nadciśnienia Tętniczego.
- Funkcja **IHB** (*irregular heart beat*) – pozwala na wykrycie nieregularnego bicia serca.
- **Rozbudowana pamięć (4 x 100 pomiarów)** – jeden ciśnieniomierz dla całej rodziny.
- **Szeroki zakres mankietu (24 – 43 cm)** – uniwersalny, dla różnych użytkowników.
- **Duży czytelny ekran.**
- **Solidne etui.**
- Wbudowany moduł **Bluetooth** umożliwia **transmisję danych** i przechowywanie ich w aplikacji **Zdrowiej**

## TERMOMETR BEZKONTAKTOWY

- **Dokładny i szybki pomiar w czasie 1 sekundy** – dzięki zastosowaniu technologii podczerwieni.
- **Uniwersalny** – pomiar temperatury ciała, temperatury otoczenia oraz temperatury powierzchni.
- **Pamięć 30 pomiarów**
- **Ochrona sondy** – zapobiega przypadkowym uszkodzeniom urządzenia.
- Wbudowany moduł **Bluetooth** umożliwia **transmisję danych** i przechowywanie ich w aplikacji **Zdrowiej**



INSTYTUT MATKI I DZIECKA  
pozytywna opinia



transmisja  
bluetooth

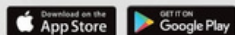


Walidacja  
kliniczna ESH  
– gwarancja  
dokładności  
pomiarów

## CIŚNIENIOMIERZ AUTOMATYCZNY

- **Technologia IHB** (*irregular heart beat*) – wskaźnik nieregularnego bicia serca.
- **Pamięć 100 pomiarów.**
- **Szeroki zakres mankietu (24 – 43 cm)** – może być wykorzystywany przez członków rodziny z różnym obwodem ramienia.
- **Prosty w obsłudze, intuicyjny, komfortowy.**
- **Lekki, kompaktowy.**

Aplikacja **Zdrowiej** pozwala na archiwizację i przeglądanie danych. Można ją pobrać z



pozostałe produkty znajdziesz na stronie

[www.genexo.pl](http://www.genexo.pl)

GWARANCJA  
Door to Door

Certyfikat TÜV Rheinland

# ixellence®



---

## SŁOWNICZEK

**indeks glikemiczny (IG)** – parametr określający w skali procentowej, jak szybko wzrośnie stężenie glukozy we krwi po spożyciu produktów w porównaniu z reakcją na spożycie tej samej ilości węglowodanów w postaci czystej glukozy.

**ładunek glikemiczny (ŁG)** – (inaczej: gęstość glikemiczna) wskaźnik określający wartość glikemiczną dla danej porcji produktu.

**wymienniki białkowo-tłuszczowe (WBT)** – jedna jednostka to taka ilość białka i tłuszczu, która ma wartość 100 kcal.

**wymienniki węglowodanowe (WW)** – jedna jednostka to równowartość 10 g węglowodanów przyswajalnych (bez błonnika).

---