



Zalecenia żywieniowe dla kobiet ciężarnych chorych na cukrzycę ciążową

Cukrzyca ciążowa to nietolerancja węglowodanów po raz pierwszy rozpoznana w okresie ciąży.

Celem leczenia cukrzycy jest:

- zapewnienie prawidłowego rozwoju płodu.

Uzyskanie prawidłowych wyników leczenia ma nierozzerwalny związek z utrzymaniem prawidłowego poziomu cukru we krwi matki (niedopuszczanie do za wysokich poziomów glukozy).

Najprostszą metodą kontroli jest oznaczanie poziomu cukru za pomocą glukometru (z kropli krwi uzyskanej z nakłutej opuszki palca).

Do właściwego monitorowania glukozy we krwi matki, konieczne są jej codzienne oznaczenia: na czczo oraz godzinę po każdym posiłku głównym (śniadaniu, obiedzie, kolacji).

Podstawowym elementem leczenia cukrzycy (uzyskania prawidłowych poziomów cukru we krwi) jest stosowanie odpowiedniej diety, która stanowi profilaktykę hiperglikemii.

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych polega na świadomym, racjonalnym odżywianiu.

Prawidłowo skomponowany jadłospis, dostarcza wszystkich składników odżywczych, witamin, składników mineralnych niezbędnych do prawidłowego rozwoju płodu.

Stosowanie się do zaleceń dietetycznych zapobiega powikłaniom u matki, zabezpiecza przed nadmiernym przyrostem masy ciała w ciąży oraz sprzyja prawidłowemu rozwojowi płodu.

ZALECENIA OGÓLNE

W ciąży w stosunku do okresu przedciążowego, zapotrzebowanie energetyczne wzrasta o około 300 kcal.

Dobowa podaż energii (kalorii) powinna być ustalana na podstawie prawidłowej masy ciała sprzed ciąży.

W ciąży dobowe zapotrzebowanie na energię wynosi ok. 2300-2500 kcal/dobę-ok. 35 kcal/kg należnej masy ciała.

Przy ustalaniu zaleceń dietetycznych w cukrzycy ciążowej, należy wziąć pod uwagę nie tylko dobową podaż energii, ale również dobową ilość wymienników węglowodanowych oraz indeks glikemiczny.

Wymiennik węglowodanowy został stworzony dla ułatwienia obliczania zawartości węglowodanów w diecie.

Jeden wymiennik węglowodanowy (1 WW) to taka ilość danego produktu wyrażona w gramach, która zawiera 10 g węglowodanów przyswajalnych przez organizm. Dla ułatwienia, na końcu zaleceń zamieszczono tabele, w których przedstawiono ilości wybranych produktów, odpowiadające jednemu wymiennikowi węglowodanowemu.

W okresie ciąży dobową ilość wymienników węglowodanowych powinna mieścić się w przedziale 19-21 jednostek.

Poszczególne posiłki powinny zawierać następującą ilość wymienników: śniadanie-4-5 jednostek, II śniadanie 2-3 jednostki, obiad-5 jednostek, podwieczorek-2-3 jednostki, kolacja - 4 jednostki oraz posiłek przed snem 1-2 jednostki.

Ilość wymienników węglowodanowych przypadających na jeden posiłek nie powinna przekraczać 6 jednostek (wysokie ryzyko hiperglikemii).

Dieta kobiety ciężarnej składa się z częstych, ale nieobfitych posiłków.

Należy spożywać 6 posiłków dziennie: śniadanie, II, śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacja, posiłek nocny (spożywany pół godziny przed pójściem spać).

Posiłki należy spożywać o stałych porach, w regularnych odstępach czasu.

SKŁAD DIETY

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych zawiera wszystkie składniki niezbędne do prawidłowego rozwoju płodu.

● **WĘGLOWODANY** stanowią 50-55% dziennego zapotrzebowania energetycznego.

Podział węglowodanów:

- **Węglowodany proste**, które należy ograniczyć do minimum. Należą do nich: glukoza, cukier, miód, dżemy, ciastka, ciasta, cukierki, wyroby czekoladowe.

Węglowodany proste bardzo szybko przenikają przez barierę jelitową do krwioobiegu, powodują tym samym skoki glikemii, zwiększają ryzyko glikozurii (pojawienie się glukozy w moczu).

Owoce, soki owocowe, przetwory owocowe zawierają bardzo duże ilości węglowodanów łatwo przyswajalnych, dlatego należy spożywać je w ograniczonych ilościach (na wymienniki węglowodanowe) i tylko do godziny 18.

Soki owocowe należy pić rozcieńczone z wodą w stosunku 1:1 (pół szklanki soku + pół szklanki wody - nie więcej niż jedna szklanka tak rozcieńczonego napoju do jednego posiłku).

Uwaga: przeciwwskazane są słodziki oraz produkty, które zawierają je w składzie.

- **Węglowodany złożone** zawarte przede wszystkim w przetworach zbożowych: pieczywie pełnoziarnistym, makaronach pełnoziarnistych, grubych kaszach, ryżu brązowym, dzikim, płatkach owsianych, jęczmiennych, suchych nasionach roślin strączkowych.

Produkty zawierające węglowodany złożone należy spożywać w kontrolowanych ilościach, ponieważ również przenikają do krwi.

Mechanizm przenikania cukrów złożonych do krwioobiegu różni się od mechanizmu przenikania cukrów prostych. Węglowodany złożone uwalniane są stopniowo, dlatego też nie powodują skoków glikemii, wzrost poziomu glukozy po ich spożyciu jest znacznie mniejszy (w porównaniu z węglowodanami prostymi).

Produkty zawierające węglowodany złożone powinny wchodzić w skład każdego posiłku.

- **Węglowodany nieulegające strawieniu**: błonnik pokarmowy.

Błonnik pokarmowy opóźnia wchłanianie glukozy. Produkty bogate w błonnik nie powodują skoków glikemii, poprawiają perystaltykę jelit.

● **BIĄŁKA** stanowią 20% całkowitego zapotrzebowania energetycznego.

Półowa zapotrzebowania na białko, powinna być pokryta przez białko pełnowartościowe pochodzenia zwierzęcego (chude mięso, ryby, jaja, mleko i przetwory mleczne).

Bardzo ważne, aby produkty pochodzenia zwierzęcego zawierały niską zawartość tłuszczu.

● **TŁUSZCZE** stanowią 30% całkowitego dobowego zapotrzebowania energetycznego.

W diecie osób chorych na cukrzycę ogranicza się podaż tłuszczów zwierzęcych na korzyść tłuszczów roślinnych oraz kwasów omega 3 (działających ochronnie na układ sercowo-naczyniowy, stosowanych w prewencji wielu chorób).

Ze względu na specyficzną gospodarkę hormonalną (hormony łożyskowe), kobiety ciężarne z cukrzycą powinny unikać produktów/potrav tłustych. Tłuszcze również zamieniane są na glukozę, co skutkuje hiperglikemią opóźnioną.

PRZYRZĄDZANIE POTRAW

Wskazane są następujące techniki kulinarne: gotowanie w wodzie i na parze, pieczenie w folii lub pergaminie, duszenie w sosie własnym bez obsmażania, grillowanie (wyłącznie na tackach). **Smażenie jest przeciwwskazane.**

Produkty zawierające bardzo małą ilość węglowodanów, które można spożywać w większych ilościach (bez potrzeby liczenia wymienników węglowodanowych).

-chude mięsa (indyk, kurczak, cielęcina, królik), wędliny, ryby.

Produkty niewskazane w cukrzycy:

- cukier, miód, dżemy, marmolady, słodczyce, ciasta, lody,
- tłuste mleko, tłuste przetwory mleczne, dosładzane przetwory mleczne,
- majonez,
- owoce morza,
- tłuste mięsa i wędliny (wieprzowina, baranina, kielbasy wieprzowe, salceson, salami, słonina, boczek, smalec, podroby, gęś, kaczka),
- pieczywo słodzone (miód, karmel, owoce suszone),
- owoce kandyzowane, owoce suszone,
- słodkie soki, syropy, słodzone płyny,
- słodzone koktajle mleczne,
- napoje alkoholowe.

TABELE WYMIENNIKÓW WĘGLOWODANOWYCH

Jeden **wymiennik węglowodanowy** (1 WW) to taka ilość danego produktu wyrażona w gramach, która zawiera 10 g węglowodanów przyswajalnych przez organizm.

10 g węglowodanów = 1 WW

Miary domowe

Łyżka stołowa = 15 ml = ok. 15 g

Łyżeczka do herbaty = 5 ml = ok. 5 g

Szklanka = 250 ml

PIECZYWO

Zalecane: pieczywo pełnoziarniste, razowe, żytnie, mieszane, chrupkie wielozbożowe (chrupkie-do posiłków dodatkowych)

Nazwa produktu	Ilość w gramach=1 WW	Miara domowa
Chleb pełnoziarnisty	25	1 kromka (9,5*7*1 cm)
Chleb żytni jasny	20	1 kromka (10*7*1 cm)
Chleb żytni razowy	25	1 kromka (9,5*7*1 cm)
Chleb razowy	25	1 kromka (9,5*7*1 cm)
Chleb graham	25	1 kromka (9,5*10*1 cm)
Chleb chrupki	15	1+1/2 kromki (12*6 cm)
Bułka tarta	15	1 łyżka stołowa

PRODUKTY ZBOŻOWE

Zalecane: płatki owsiane, jęczmienne, kasze grube: jęczmienna pęczak, gryczana, makarony razowe, ryż dziki, brązowy

Nazwa produktu	Ilość w gramach=1 WW	Miara domowa
Mąka pszenna	15	1 łyżka stołowa
Mąka żytnia pełnoziarnista	20	1,5 płaskiej łyżki stołowej
Płatki owsiane	17	1 czubata łyżka stołowa
Kasza jęczmienna surowa	15	1 łyżka stołowa
Kasza jęczmienna gotowana	50	2 czubate łyżki stołowe
Kasza gryczana surowa	15	1 łyżka stołowa
Kasza gryczana gotowana	50	2 czubate łyżki stołowe
Makaron surowy	15	2 płaskie łyżki stołowe
Makaron gotowany	50	½ szklanki
Ryż surowy	15	1 łyżka stołowa
Ryż gotowany	50	2 czubate łyżki stołowe
Mąka ziemniaczana, żytnia	12	1 płaska łyżka stołowa
Proszek budyniowy i kisielowy bez cukru	15	1 łyżka stołowa

ZIARNA, ORZECHY (należy spożywać w bardzo małych ilościach, ponieważ zawierają w składzie dużo tłuszczu-ryzyko hiperglikemii opóźnionej)

Nazwa produktu	Ilość w gramach=1WW	Miara domowa
Migdały	130	8 łyżek
Orzechy arachidowe	85	5 łyżek
Wiórki kokosowe	170	28 łyżek
Orzechy laskowe	170	10 łyżek
Orzechy pistacjowe	55	6 łyżek
Orzechy włoskie	90	22 sztuki
Dynia pestki	80	3 garstki
Mak niebieski	240	16 łyżek
Słonecznik nasiona	55	5 łyżek

MLEKO I PRZETWORY MLECZNE, SERY

***uwaga produkt tłusty, niewskazany w cukrzycy-spożywać w bardzo małych ilościach**

Nazwa produktu	Ilość w gramach=1 WW	Miara domowa
Mleko 0,5% tłuszczu	190 ml	2/3 szklanki
Mleko 1,5 % tłuszczu	200 ml	ok.¾ szklanka
Mleko 3,2% tłuszczu*	210 ml	ok.1 szklanka
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	170 ml	2/3 szklanki
Kefir 2% tłuszczu	220 ml	1 szklanka

Maślanka	230 ml	1 szklanka
Mleko zagęszczone, niesłodzone*	100 ml	4 łyżki stołowe
Śmietana 9% tłuszczu*	250 ml	1+1/5 szklanki
Śmietana 12% tłuszczu*	260 ml	1+1/4 szklanki
Śmietana 18% tłuszczu*	280 ml	1+1/3 szklanki
Ser biały chudy	290	4 plastry
Ser biały tłusty*	310	4,5 plastra
Ser żółty edamski tłusty*	-	-
Ser topiony*	-	-
Płatki owsiane na mleku 1,5%	200	2 małe łyżki wazowe

*produkty tłuste-niewskazane- wpływają na powstanie hiperglikemii opóźnionej

OWOCE

Uwaga: owoców nie należy spożywać po godzinie 18.00

***owoce bardzo słodkie, nie zalecane w cukrzycy**

ilości wskazane w tabeli odpowiadają części jadalnej owoców

Nazwa produktu	Ilość w gramach=1 WW	Miara domowa
Agrest	115	¾ szklanki
Ananas świeży bez skórki	90	1 plaster
Arbuz	130	cienki plaster
Awokado	245	2 sztuki
Banan bez skórki*	50	ok.1/3 sztuki
Brzoskwinie	100	1 średniej wielkości
Cytryny	135	1 średnia
Czereśnie	75	15 sztuk
Grejpfrut bez skórki	120	½ dużej sztuki
Gruszka bez skórki	80	1 mała sztuka
Granat	150	1 średni
Jabłka	100	1 małe
Jabłka suszone*	20	3-4 plastry
Jagody	120	2/3 szklanki
Jeżyny	100	2/3 szklanki
Kiwi	90	1 średnia sztuka
Maliny	180	1 szklanka
Mandarynki	100	2 małe sztuki
Melon bez skórki	135	1 plaster
Morele	100	2 małe sztuki
Morele suszone*	15	2 sztuki
Nektarynki	95	1 średnia sztuka
Pomarańcze bez skórki	110	1 średnia sztuka
Porzeczki białe i czerwone, czarne	150	1 szklanka

Poziomki	150	1 szklanka
Śliwki	100	5 sztuk
Truskawki	180	18 średnich sztuk
Wiśnie	100	25 sztuk
Winogrona	60	10 sztuk

SOKI OWOCOWE

Uwaga: soki owocowe należy pić rozcieńczone z wodą w stosunku 1:1, nie później niż do godziny 18.00

Nazwa produktu	Ilość w ml=1WW	Miara domowa
Grejfrutowy	120	ok. ½ szklanki
Jabłkowy	100	ok. ½ szklanki
Marchwiowy	120	ok. ½ szklanki
Buraczkowy	120	ok. ½ szklanki
Pomarańczowy	110	ok. ½ szklanki
Pomidorowy	300	ok. 1+½ szklanki
Wielowarzywny	200	ok. 1 szklanka
Porzeczkowy	100	ok. ½ szklanki
Winogronowy	50	ok. 1 mała literatka
Wiśniowy	80	ok. 1 mała literatka

WARZYWA

Należy spożywać do każdego posiłku głównego (a najlepiej do każdego posiłku)

Nazwa produktu	Ilość w gramach=1 WW	Miara domowa
Buraki	130	1 średnia sztuka
Bakłażan	260	1 średnia sztuka
Brokuły	370	¾ sztuki
Brukselka	300	17 sztuk
Cebula	190	2 średnie
Cukinia	450	1 sztuka
Cykoria	320	4 sztuki
Czosnek	35	5 ząbków
Dynia	200	
Groszek zielony konserwowy	100	1/2 szklanki
Kalafior	380	½ sztuki
Kalarepa	230	2 małe sztuki
Kapusta biała	200	1/5 główki o wadze 1 kg
Kapusta czerwona	230	1/5 główki o wadze 1 kg
Kapusta włoska	200	1/5 główki o wadze 1 kg
Kapusta pekińska	900	2 sztuki
Koncentrat pomidorowy	70	4 łyżki
Kukurydza kolba	100	1/2 średniej

Kukurydza z puszki	40	3 łyżki bez zalewy
Marchew	200	2 duże sztuki
Ogórek	420	2 średnie sztuki
Papryka czerwona	230	1 duża sztuka
Pietruszka korzeń	180	2 duże sztuki
Pietruszka nać	210	
Pomidor	410	2 duże sztuki
Por	330	2 małe sztuki
Rabarbar	700	4 łydgi
Rzepa	210	2 sztuki
Rzodkiewka	520	34 sztuki
Salata	660	2 główki
Seler	350	1 średnia sztuka
Seler naciowy	550	2 średnie sztuki
Szczaw	430	
Szczypiorek	700	
Soja	60	3 łyżki
Suszony groch/fasola/soczewica	20	8-10 sztuk-groch/fasola, 1,5 łyżki-soczewica
Szparagi	450	20 sztuk
Szpinak	450	
Ziemniaki	60	1 średni

POTRAWY Z MIĘSA, RYB, MĄCZNE

Kotlet mielony	60	½ porcji
Kotlet z piersi kurczaka panierowany	90	1 sztuka
Kotlet schabowy	50	½ porcji
Pulpety	80	1 mała porcja
Bigos	200	3 łyżki stołowe
Gołąbki z mięsem i ryżem	90	½ sztuki
Naleśniki z mięsem i kapustą	60	1 sztuka
Pierogi z mięsem	50	2 sztuki
Pasztet pieczony	100	3 plastry
Pasztetowa	250	ok. 10 plastrów
Naleśniki-ciasto	40	½ sztuki
Kluski leniwe	50	2-3 sztuki

W cukrzycy ciężowej ważne jest, aby unikać dużych wahań stężenia glukozy we krwi, utrzymać stałą, prawidłową jej wartość. Służy temu m.in. wybór produktów charakteryzujących się niskim indeksem glikemicznym jak i rozłożenie całodiennej podaży energii na 6 posiłków.

INDEKS GLIKEMICZNY

Indeks glikemiczny to lista produktów uszeregowanych według tego, jak szybko po ich spożyciu rośnie we krwi stężenie cukru (glukozy). Indeks ten zwany jest również **wskaźnikiem glikemicznym**.

Im wyższa wartość IG danego produktu, tym wyższy poziom cukru we krwi po spożyciu tego produktu. Produkty o wysokim indeksie glikemicznym powodują nagły wzrost poziomu cukru we krwi. Powolne przyswajanie i stopniowy wzrost oraz spadek poziomu cukru we krwi po spożyciu produktów o niskim indeksie glikemicznym, ułatwia kontrolę poziomu cukru we krwi u osób chorych na cukrzycę. Jest to również zalecane dla osób zdrowych, ponieważ powoduje mniejsze wydzielanie hormonu insuliny. Wolne przyswajanie pozwala ograniczyć napady głodu. **Najkorzystniejsze do spożycia są produkty, których IG nie przekracza 50 (tzw. dobre węglowodany).**

Wyróżnia się trzy progi wartości IG:

- **niski IG, tj. <50**
- **średni IG, tj. między 50 a 75**
- **wysoki IG tj. >75**

W cukrzycy ciężowej zaleca się spożywanie produktów o niskim indeksie glikemicznym

Cebula - 15
Cukinia - 15
Cykoria - 15
Czarna porzeczka - 15
Fasolka szparagowa - 15
Grzyby - 15
Kiełki (fasoli mung, soi) - 15
Kiszona kapusta - 15
Ogórek - 15
Oliwki - 15
Orzechy i migdały - 15
Papryka (czerwona, zielona, żółta) - 15
Por - 15
Seler naciowy - 15
Soja, tofu - 15
Szparagi - 15
Warzywa zielono listne - 15
Bakłażan - 20
Czereśnie - 20
Czekolada gorzka (70% kakao) - 25

Czerwona porzeczka - 25
Owoce jagodowe - 25
Pestki z dyni - 25
Wiśnie - 25
Zielona soczewica - 25
Ciecierzycza gotowana - 30
Czerwona soczewica - 30
Czosnek - 30
Mleko sojowe - 30
Morele świeże - 30
Owoce cytrusowe - 30
Pomidory - 30
Twaróg chudy- 30
Amarantus - 35
Fasola - 35
Brzoskwinie, nektarynki - 35
Dziki ryż - 35
Groszek zielony świeży- 35
Jabłka świeże- 35
Jogurt naturalny - 35
Nasiona (siemie lniane, słonecznik) - 35
Pomidory suszone - 35
Seler surowy (korzeń) - 35
Śliwki - 35
Pieczywo chrupkie – 35
Chleb i makaron razowy - 40
Fasola z puszki - 40
Kasza gryczana - 40
Makaron al dente - 40
Otręby, płatki owsiane surowe - 40
Ananas (świeży) - 45
Kasza jęczmienna pęczak - 45
Płatki śniadaniowe pełnoziarniste - 45
Ryż brązowy - 45
Zielony groszek z puszki - 45
Żurawina - 45
Chleb orkiszowy - 50
Kiwi - 50
Kuskus - 50
Ryż basmati - 50

Indeks glikemiczny produktów wzrasta podczas obróbki mechanicznej (obieranie owoców/warzyw ze skórki, rozdrabnianie, ścieranie na tarce, miksowanie) i termicznej (gotowanie, pieczenie, smażenie), dlatego zalecane jest spożywanie produktów jak najmniej przetworzonych.

Przykładowy rozkład posiłków

Posiłki	Godziny spożywania posiłków
I śniadanie	7.00-8.00
II śniadanie	10.00-11.00
Obiad	13.30-14.30
Podwieczorek	16.00
Kolacja	18.00-19.00
Posiłek nocny	21.30-22.00

Przerwa pomiędzy posiłkami nie powinna być dłuższa niż 3-4 godziny

Normy glikemii (cukru) we krwi

Na czczo	< 90 mg %
1 godzina po posiłku głównym	< 140 mg %

Oddział Patologii Ciąży 1 : 22 596 61 10

Przykładowa dieta cukrzycowa na 21 WW (~2300 kcal)

Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3
Śniadanie 4 WW ~450 kcal	Śniadanie 4 WW ~450 kcal	Śniadanie 4 WW ~450 kcal
Kanapki z wędliną -chleb żytni (3 kromki), -olej roślinny (kilka kropli), -wędlina drobiowa (3-4 plastry), -pomidor (1 duży), -cebula (1 plaster), -szczypiorek (2 łyżeczki), Woda mineralna	Kanapki z jajkiem -chleb pełnoziarnisty (3 kromki), -olej roślinny (kilka kropli), -jajko na twardo (1 szt.), -szczypiorek (4 łyżki), -sałatka z cykorii, ogórka, pomidora (200g), Herbata bez cukru	Kanapki z indykiem pieczonym -chleb graham (3 kromki), -olej roślinny (kilka kropli), -indyk pieczony (3-4 plastry), -ogórek, pomidor, cebula (200g), Woda mineralna
II śniadanie 3 WW ~280 kcal	II śniadanie 3 WW ~280 kcal	II śniadanie 3 WW ~280 kcal
Kanapki z twarogiem -pieczywo chrupkie (3 kromki), -ser biały chudy (100g), -rzodkiewka, papryka (150g) -woda mineralna	Koktajl owocowy z migdałami -jogurt naturalny (1 szklanka), -zmiksowane owoce sezonowe na 1,5 WW, -migdały (6 sztuk)	-płatki owsiane (4 łyżki), -jogurt naturalny (1,5 szklanki), -pestki słonecznika (2 płaskie łyżki)
Obiad 5 WW~600 kcal	Obiad 5 WW~600 kcal	Obiad 5 WW~600 kcal
Zupa ogórkowa -mięso drobiowe (50g), -włoszczyzna tarta (3 łyżki), -ogórek kiszony (2 średnie), -mleko lub jogurt naturalny, -przyprawy Gołąbki w sosie pomidorowym (2 sztuki) -mięso z indyka lub kurczaka (50g), -ryż brązowy (2 łyżki), -jajko (1 szt.), -kapusta biała (2 liście), -tarty chleb żytni (½ kromki), -koncentrat pomidorowy (1 łyżka), -przyprawy Ziemniaki (2 małe), Kompot z owoców mrożonych	Zupa jarzynowa -mięso drobiowe (50g) -włoszczyzna tarta (3 łyżki), -grozek zielony lub fasolka szparagowa (½ szk.), -jogurt naturalny (1 łyżka), -przyprawy Kurczak pieczony w folii -kurczak (udo bez skóry), Ziemniaki (2 średnie), Brokuły (1 szklanka), Woda mineralna z cytryną	Zupa pomidorowa -mięso drobiowe (50g) -włoszczyzna tarta (3 łyżki), -pomidory lub koncentrat -jogurt naturalny (1 łyżka), -przyprawy Kasza gryczana (3 łyżki), Bitki wołowe (1 porcja 100g), Kapusta kiszona (5 łyżek), Kompot z owoców mrożonych
Podwieczorek 3 WW~280	Podwieczorek 3 WW~280	Podwieczorek 3 WW~280
-maliny (¾ szk.), -jagody (1/2 szk.), -jogurt naturalny (170 ml), -orzechy włoskie (3 sztuki)	-jabłko (1 szt.) lub inny owoc na 1 WW, -1+½ kromki pieczywa chrupkiego, -kefir (200ml)	Salatka owocowa -owoce sezonowe na 1 WW, -kefir (200 ml), -pestki dyni (2 płaskie łyżki), -1 kromka pieczywa chrupkiego
Kolacja 4 WW~450 kcal	Kolacja 4 WW~450 kcal	Kolacja 4 WW~450 kcal
Kanapki -chleb pełnoziarnisty (2 kromki), -olej roślinny (kilka kropli), Salatka z tuńczyka -tuńczyk w sosie własnym (1/3 puszki),	Kanapki -chleb graham (2 kromki), -olej roślinny (kilka kropli), Salatka jarzynowa	Kanapki -chleb żytni (2 kromki), -olej roślinny (kilka kropli), Kurczak w galarecie -kurczak (½ piersi bez skóry),

-papryka (50g), -kukurydza konserwowa (3 łyżeczki), -pomidor (1 mały), Herbata bez cukru	-ogórek kiszony, marchew, papryka, seler, pietruszka korzeń, por, jabłko -jogurt naturalny (1 łyżka), Woda mineralna	-włoszczyzna pokrojona w kostkę (3 łyżki), -pomidor (100g), -żelatyna, Woda mineralna
Posiłek nocny 2WW~190 kcal	Posiłek nocny 2WW~190 kcal	Posiłek nocny 2WW~190 kcal
Kanapka z wędliną i serem żółtym -chleb pełnoziarnisty (1 kromka), -olej roślinny (kilka kropli), -wędlina drobiowa (2 plastry), -ser żółty (1 plaster), -sałata, ogórek, rzodkiewka	Kanapka z indykiem pieczonym i serem żółtym -chleb pełnoziarnisty (1 kromka), -olej roślinny (kilka kropli), -indyk pieczony (2 plastry), -ser żółty (1 plaster), -papryka, sałata, pomidor	Kanapka ze schabem pieczonym i serem żółtym -chleb pełnoziarnisty (1 kromka), -olej roślinny (kilka kropli), -schab pieczony (2 plastry), -ser żółty (1 plaster), -ogórek kiszony, sałata, rzodkiewka

Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6
Śniadanie 4 WW (~450 kcal)	Śniadanie 4 WW (~450 kcal)	Śniadanie 4 WW (~450 kcal)
Kanapki z pastą rybną -chleb żytni (3 kromki), -olej roślinny (kilka kropli), -makrela wędzona (70g), -jajko (1 szt.), -ogórek (100g), pomidor (1 mały), -szczypiorek (2 łyżeczki), cebula (2 plastry), Woda mineralna	Kanapki z wędliną -chleb żytni (3 kromki), -olej roślinny (kilka kropli), -wędlina drobiowa (3-4 plastry), -pomidor (1 duży), Herbata bez cukru	Kanapki ze schabem pieczonym -chleb żytni (3 kromki), -olej roślinny (kilka kropli), -schab pieczony (3-4 plastry), -ogórek kiszony, sałata, rzodkiewka, Woda mineralna
II śniadanie 3 WW ~280 kcal	II śniadanie 3 WW ~280 kcal	II śniadanie 3 WW ~280 kcal
Kanapki z twarogiem -pieczywo chrupkie (2 kromki), -ser biały chudy (100g), -rzodkiewka, papryka, sałata lodowa Woda mineralna	-pieczywo chrupkie (1+½ kromki), -jogurt naturalny (150ml), -gruszka (na 1WW)	Salatka owocowa z migdałami -kiwi, pomarańcza (na 1 WW), -migdały (6 sztuk), -maślanka naturalna (200 ml), -1 kromka pieczywa chrupkiego
Obiad 5 WW~600 kcal	Obiad 5 WW~600 kcal	Obiad 5 WW~600 kcal
Zupa kapuśniak -mięso drobiowe (50g), -włoszczyzna tarta (3 łyżki), -kapusta kiszona (3 łyżki), -przyprawy Ryba pieczona w folii lub pergaminie (mintaj 150g), Ziemniaki (2 średnie), Mizeria (200g), Kompot z owoców mrożonych	Rosół z kurczaka -kurczak -włoszczyzna (3 łyżki), -makaron (2 łyżki), -przyprawy Kurczak z rosółu Ryż brązowy (3 łyżki) Kapusta pekińska -marchew (1 łyżeczka), -jabłko (1 łyżeczka) Woda mineralna z cytryną	Zupa krupnik -mięso drobiowe (50g), -włoszczyzna tarta (3 łyżki), -kasza jęczmienna (1 łyżka), -przyprawy Ziemniaki (2 średnie) Pulpet drobiowy w jarzynach -mięso z indyka lub kurczaka (50g), -jajko (½ sztuki), -tarty chleb żytni (½ kromki),

		-włoszczyzna tarta, -przyprawy Salatka z pomidora -pomidor (1 średni), -cebula (1 łyżka) Kompot z owoców mrożonych
Podwieczorek 3 WW~280	Podwieczorek 3 WW~280	Podwieczorek 3 WW~280
Salatka owocowo-zbożowa -otręby pszenne (1 łyżeczka), -płatki owsiane (1 łyżka), -ananas (1 plaster), -brzoskwinia (50g), -jogurt naturalny (170 ml)	-płatki owsiane (3 łyżki), -jogurt naturalny (1 szklanka), -pestki słonecznika (2 płaskie łyżki),	-pieczywo chrupkie (1+½ kromki), -jogurt naturalny (170ml), -morela (100g)
Kolacja 4 WW~450 kcal	Kolacja 4 WW~450 kcal	Kolacja 4 WW~450 kcal
Kanapki -chleb żytni (2 kromki), -olej roślinny (kilka kropli), -wędlna drobiowa (3-4 plasterki), Salatka z serem białym -sałata (3 liście), -ogórek surowy, pomidor, oliwki, -ser biały (80g), oliwa z oliwek, Herbata bez cukru	Kanapki -chleb żytni (2 kromki), -olej roślinny (kilka kropli), -ryba wędzona (100g), -ogórek, papryka, rzodkiewka, seler naciowy, kielki, Woda mineralna	Kanapki -chleb żytni (2 kromki), -olej roślinny (kilka kropli), Ryba w galarecie -mintaj ugotowany (100g), -włoszczyzna pokrojona w kostkę (3 łyżki), -żelatyna, -surówka z marchwi i jabłka (na 1WW) Herbata bez cukru
Posiłek nocny 2WW~190 kcal	Posiłek nocny 2WW~190 kcal	Posiłek nocny 2WW~190 kcal
Kanapka ze schabem pieczonym i serem żółtym -chleb pełnoziarnisty (1 kromka), -olej roślinny (kilka kropli), -schab pieczony (2 plastry), -ser żółty (1 plaster), -sałata, ogórek, pomidor	Kanapka z wędliną i serem żółtym -chleb pełnoziarnisty (1 kromka), -olej roślinny (kilka kropli), -wędlna drobiowa (2 plastry), -ser żółty (1 plaster), -sałata, ogórek, rzodkiewka	Kanapka z indykiem pieczonym i serem żółtym -chleb pełnoziarnisty (1 kromka), -olej roślinny (kilka kropli), -indyk pieczony (2 plastry), -ser żółty (1 plaster), -sałata, papryka, rzodkiewka

Przykładowe zestawy posiłków w diecie cukrzycowej

I śniadanie

I zestaw	II zestaw	III zestaw
Jogurt z płatkami owsianymi, 1,5 kromki pieczywa żytniego, Jajko, Szczypiorek, pomidor, sałata	3 kromki pieczywa mieszanego, Wędlna drobiowa (3-4 plastry), Pomidor, ogórek, papryka	3 kromki pieczywa żytniego, Pasta serowa z makrelą wędzoną, Seler naciowy, rzodkiewka, papryka

II śniadanie

I zestaw	II zestaw	III zestaw
1,5 kromki chleba pełnoziarnistego, 3 cienkie plastry sera białego, Cykoria, papryka, ogórek (na 1,5 WW)	Jogurt naturalny, Sałatka owocowa (owoce na 1 WW), Kromka pieczywa chrupkiego	Jogurt naturalny, Kanapka: pieczywo żytnie, wędlina z indyka, rzodkiewka, sałata, pomidor

Obiad

Zupa czysta bez: ziemniaków, makaronu, kaszy, ryżu, zasmażki, śmietany

I zestaw	II zestaw	III zestaw	IV zestaw
Zupa pomidorowa czysta, Pulpet drobiowy w sosie własnym, Kasza gryczana, Surówka z kapusty pekińskiej, Kompot z owoców mroż. bez cukru	Zupa ogórkowa czysta, Pierś kurczaka duszona, Ziemniaki, Surówka z marchwi i jabłka, Woda mineralna z cytryną	Zupa pieczarkowa czysta, Ryba pieczona w folii, Ryż, Surówka z kapusty czerwonej, Kompot z truskawek bez cukru	Zupa jarzynowa czysta, Kapusta faszerowana z mięsa drobiowego w sosie własnym, Mizeria z jogurtem, Woda mineralna z cytryną

Podwieczorek

I zestaw	II zestaw	III zestaw	IV zestaw
Maliny, Jogurt naturalny, Pestki słonecznika	Jogurt naturalny z migdałami, Sałatka warzywna z kielkami	Jogurt naturalny, Kanapka z pieczywa chrupkiego z wędliną, sałatą, ogórkiem, pomidorem	Pomarańcza, 2 kromki pieczywa chrupkiego z serem białym

Kolacja

I zestaw	II zestaw	III zestaw	IV zestaw
2 kromki chleba razowego, Wędlina drobiowa, Sałatka warzywna, Herbata bez cukru	1,5 kromki pieczywa żytniego, Sałatka ryżowa z tuńczykiem, kukurydzą, ogórkiem kiszonym, papryką, Herbata bez cukru	2 kromki pieczywa żytniego, Kurczak w galarecie z warzywami, Pomidor, cebula, Herbata bez cukru	2 kromki chleba żytniego, Sałatka jarzynowa z jajkiem, Herbata bez cukru

Posilek nocny

I zestaw	II zestaw	III zestaw
1,5 kromki pieczywa żytniego, 2 plastry wędliny drobiowej, 1 plaster sera żółtego, 2 plastry pomidora, ogórka, papryki	1,5 kromki pieczywa pełnoziarnistego, Ryba wędzona (70g), Sałata, 4 plastry ogórka, rzodkiewki	1,5 kromki pieczywa żytniego, Tuńczyk (70g), Sałata, 2 plastry pomidora, ogórka

Opracowanie
mgr Agnieszka Dudzic
Dietetyk
Szpital Kliniczny im. ks. Anny Mazowieckiej