

# CUKRZYCA TYPU I- cukrzyca wieku rozwojowego



## Cukrzyca typu I – czym jest?

Cukrzyca jest chorobą metaboliczną która objawia się podwyższonym stężeniem cukru we krwi i jest wywołana niedoborem insuliny.

### Skąd niedobór insuliny?

W organizmie dochodzi do uszkodzenia komórek trzustki przez układ odpornościowy, co powoduje, że trzustka nie jest w stanie produkować wystarczających ilości insuliny.

## Cukrzycę typu I rozpoznajemy, gdy:

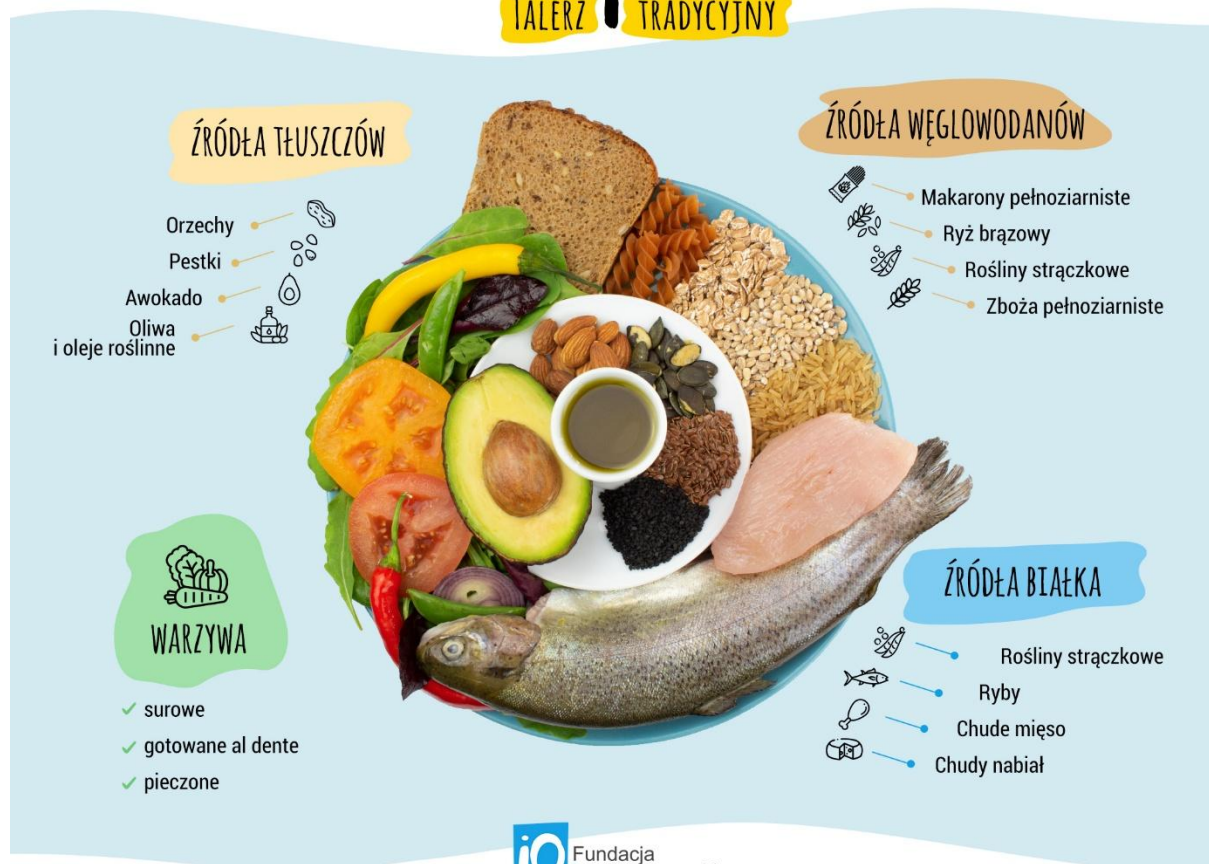
- Na czczo stężenie glukozy we krwi wynosi lub jest równe 126 mg/dl
- Glikemia przygodna wynosi lub jest równa 200 mg/dl
- Glikemia w 120 min po doustnym teście obciążenia glukozą (OGTT) wynosi lub jest równe 200 mg/dl

## Objawy:

- ✓ Wzmoczone pragnienie
- ✓ Ubytek masy ciała
- ✓ Osłabienie
- ✓ Zwiększone parcie na mocz
- ✓ Drażliwość
- ✓ Częste infekcje

# Zdrowy talerz

TALERZ TRADYCYJNY



**io** Fundacja insulinooporność  
zdrowa dieta i zdrowe życie  
[www.insulinoopornosc.com](http://www.insulinoopornosc.com)

## Zalecenia żywieniowe










- wg zasady talerza żywieniowego

- **½ talerza** powinna być zajęta przez kolorowe warzywa i owoce – najlepiej z przewagą warzyw.
- **¼ talerza** powinny zajmować produkty zbożowe, przede wszystkim pełnoziarniste, jak grube kasze (np. pęczak), razowy chleb czy brązowy ryż.
- **¼ talerza** powinny zajmować produkty białkowe – ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych, nabiał oraz w mniejszych ilościach chude mięso, a także orzechy.








## Dodatkowo:

- ✓ Spożywaj posiłki regularnie, 4- 5 posiłków dziennie, co 3-4 godziny, ostatni posiłek najpóźniej 2-3 godzin przed snem.
- ✓ Posiłki komponuj według schematu Talerza Zdrowego Żywienia.
- ✓ Owoce spożywaj w mniejszej ilości, ponieważ zawierają więcej cukrów prostych. Jeżeli masz ochotę na owoc spożywaj go najlepiej w postaci surowej.
- ✓ Codziennie spożywaj 2 porcje produktów mlecznych – najlepiej fermentowanych- są bardzo dobrym źródłem białka i wapnia.
- ✓ Wypijaj min 1,5- 2 l płynów dziennie
- ✓ Jeśli używasz soli, nie przekraczaj rekomendowanej dziennej ilości 5 g (ok. 1 płaskiej łyżeczki). W tę ilość wliczamy również sól zawartą w produktach spożywczych.
- ✓ Wyeliminuj alkohol z diety- alkohol.
- ✓ Zrezygnuj z palenia tytoniu – zmniejszysz ryzyko zawału serca i udaru mózgu.
- ✓ Zadbaj o odpowiednią ilość snu (7-8 godzin dziennie) Dodatkowo staraj się chodzić spać i wstawać o stałych porach.
- ✓ Postaraj się unikać stresu i/lub wypracuj sposób radzenia sobie z nim. (techniki relaksacyjne, medytacja, joga)
- ✓ Przy przyjmowaniu metforminy kontroluj poziom witaminy B12 we krwi.
- ✓ Jeżeli rozważasz wprowadzenie diety alternatywnej, skonsultuj zamiar z dietetykiem i/lub lekarzem prowadzącym.

# Produkty zalecane i nie zalecane w cukrzycy typu I:

| Grupa produktów  | Zalecane  | Niezalecane  |
|--|---|--|
| <b>Warzywa</b><br>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>wszystkie świeże i mrożone</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>warzywa z dodatkiem tłustych sosów, zasmażek</li> </ul>   |
| <b>Owoce</b><br>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>wszystkie świeże i mrożone</li> <li>owoce suszone w umiarkowanych ilościach</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>owoce kandyzowane,</li> <li>owoce w syropach</li> </ul>   |
| <b>Produkty zbożowe</b><br>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>mąki z pełnego przemiału</li> <li>pieczywo pełnoziarniste i graham</li> <li>płatki zbożowe naturalne: owsiane, jęczmień, orkiszowe, żytnie</li> <li>otręby pszenne, żytnie, owsiane</li> <li>kasze: gryczana, jęczmień, pęczak, bulgur, komosa ryżowa</li> <li>ryż: brązowy, dziki, czerwony</li> <li>makaron pełnoziarnisty: pszenny, żytni, gryczany, orkiszowy</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>mąka oczyszczona</li> <li>pieczywo cukiernicze, jasne pieczywo (tostowe, kajzerki, chleb zwykły, bułki masłane)</li> <li>płatki śniadaniowe z dodatkiem cukru (kukurydziane, czekoladowe, musli, crunchy)</li> <li>drobne kasze: kuskus, manna, kukurydziana</li> <li>biały ryż</li> <li>jasne makarony: pszenne, ryżowe</li> </ul> |
| <b>Ziemniaki</b><br>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>gotowane</li> <li>pieczone</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, masła np. puree</li> <li>smażone</li> <li>frytki, chipsy</li> <li>placki ziemniaczane smażone na tłuszczu</li> </ul>  |
| <b>Mleko i produkty mleczne</b><br> | <ul style="list-style-type: none"> <li>mleko o obniżonej zawartości tłuszczu (do 2%)</li> <li>produkty mleczne: naturalne (bez dodatku cukru), fermentowane, o zawartości do 3% tłuszczu (np. jogurty, kefiry, maślanka, skyr, serki ziarniste, zsiadłe mleko)</li> <li>chude i półtłuste sery twarogowe</li> <li>mozzarella light</li> <li>serki kanapkowe w umiarkowanych ilościach</li> </ul>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>pełnotłuste mleko</li> <li>mleko skondensowane</li> <li>śmietana, śmietanka do kawy</li> <li>jogurty owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne</li> <li>sery: pełnotłuste białe i żółte, topione, typu feta, pleśniowe typu brie, camembert, roquefort, pełnotłusta mozzarella, mascarpone</li> </ul>                               |
| <b>Mięso i przetwory mięsne</b><br> | <ul style="list-style-type: none"> <li>chude mięsa bez skóry: cielęcina, kurczak, indyk, królik</li> <li>chuda wołowina i wieprzowina (np. schab, połówka) w umiarkowanych ilościach</li> <li>chude wędliny, najlepiej domowe: połówka, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab, pieczona pierś indyka/kurczaka</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>tłuste mięsa: wieprzowina, wołowina, baranina, gęś, kaczka</li> <li>tłuste wędliny (np. baleron, salami, salceson, boczek, mielonki)</li> <li>konserwy mięsne, wędliny podrobowe, paszety, parówki, kabanosy, kiełbasy</li> </ul>   |
| <b>Ryby i przetwory rybne</b><br>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne (np. dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, makrela, łosoś, halibut, karp)</li> <li>śledzie i inne ryby w olejach roślinnych, ryby wędzone w umiarkowanych ilościach</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>konserwy rybne</li> </ul>   |
| <b>Jaja</b><br>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>gotowane na miękko, na twardo, w koszulce, jajecznica i omelet smażone bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>jaja smażone na dużej ilości tłuszczu (np. na maśle, boczku, smalcu, słoninie)</li> <li>jajka z majonezem</li> </ul>  |
| <b>Tłuszcze</b><br>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany</li> <li>mieszanki masła z olejami roślinnymi niezawierające oleju palmowego w składzie</li> <li>margaryny miękkie</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>masło i masło klarowane</li> <li>smalec, słonina, kój</li> <li>margaryny twarde (w kostce)</li> <li>oleje tropikalne: palmowy, kokosowy</li> <li>majonez</li> </ul>   |



| Grupa produktów   | Zalecane   | Niezalecane   |
|---|--|---|
| <b>Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory</b><br> | <ul style="list-style-type: none"> <li>wszystkie, np. soja, ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób</li> <li>pasty z nasion roślin strączkowych</li> <li>mąka sojowa, napoje sojowe bez dodatku cukru,</li> <li>przetwory sojowe: tofu, tempeh</li> <li>makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>niskiej jakości gotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie)</li> </ul> <p>*Czytaj etykiety, porównuj skład i zwracaj uwagę na zawartość cukru dodanego, soli i tłuszczów.</p>   |
| <b>Orzechy, pestki, nasiona</b><br>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>orzechy (np. włoskie, laskowe) oraz migdały</li> <li>pestki i nasiona (np. dyni, słonecznika)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>orzechy i pestki: solone, w czekoladzie, w karmelu, miodzie, posypkach, panierkach</li> </ul>  |
| <b>Cukier i słodycze, słone przekąski</b><br>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>gorzka czekolada min. 70% kakao</li> <li>jogurt naturalny ze świeżymi owocami</li> <li>słodziki naturalne (np. ksylitol, stevia, erytrytol)</li> <li>przeciery owocowe, musy, sorbety, dżemy bez dodatku cukru w ograniczonych ilościach jako element posiłku</li> <li>kisiele i galaretki bez dodatku cukru</li> <li>domowe wypieki bez dodatku cukru</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>cukier (np. biały, trzcinowy, brązowy, kokosowy)</li> <li>miód, syrop klonowy, daktylowy, z agawy</li> <li>słodycze o dużej zawartości cukru i tłuszczu (np. ciasta, ciastka, batony, czekolada mleczna i biała, chałwa, pączki, faworki, cukierki)</li> <li>dżemy wysokosłodzone</li> <li>słone przekąski (np. chipsy, słone paluszki, prażynki, krakersy, nachosy, chrupki)</li> </ul> |
| <b>Napoje</b><br>                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>woda</li> <li>napoje bez dodatku cukru (np. kawa, kawa zbożowa, herbata, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao)</li> <li>soki warzywne i owocowe w ograniczonych ilościach jako element posiłku</li> <li>element posiłku</li> <li>domowa, niesłodzona lemoniada</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>napoje alkoholowe</li> <li>słodkie napoje gazowane i niegazowane</li> <li>napoje energetyzujące</li> <li>nektary, syropy owocowe wysokosłodzone</li> <li>czekolada do picia</li> </ul>   |
| <b>Przyprawy i sosy</b><br>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. bazylia, oregano, zioła prowansalskie, kurkuma, cynamon, imbir)</li> <li>mieszanki przypraw bez dodatku soli</li> <li>domowe sosy sałatkowe na bazie niewielkiej ilości oleju lub jogurtu, ziół, cytryny</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>sól (np. kuchenna, himalajska, morska) w nadmiarze*</li> <li>mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli</li> <li>kostki rosółkowe</li> <li> płynne przyprawy wzmacniające smak</li> <li>gotowe sosy</li> </ul> <p>*Wyjaśnienie w punkcie 15</p>  |
| <b>Zupy</b><br>                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>zupy na wywarach warzywnych lub chudych mięsnych</li> <li>zabielane mlekiem do 2% tłuszczu, jogurtem</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>zupy na tłustych wywarach mięsnych</li> <li>z zasmażką, zabielane śmietaną</li> <li>zupy typu instant</li> </ul>   |
| <b>Gotowe dania</b><br>                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>mix mrożonych warzyw i owoców</li> <li>mieszanki kasz i nasion roślin strączkowych</li> <li>zupy kremy</li> <li>gotowe dania na patelnię z warzywami</li> <li>pasty i przeciery warzywne bez dodatku soli</li> </ul> <p>*Czytaj etykiety, porównuj skład i zwracaj uwagę na zawartość cukru dodanego, soli i tłuszczów.</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>typu fast food (np. zapiekanki, hot-dogi, hamburgery, kebab)</li> <li>mrożone pizze, zapiekanki</li> <li>wyroby garmażenyjne w panierkach, tłustych sosach, z mąk oczyszczonych</li> <li>owsianki typu instant</li> <li>dania instant (np. sosy, zupy)</li> </ul>  |
| <b>Obróbka technologiczna potraw</b><br>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>gotowanie w wodzie, na parze (produkty zbożowe, warzywa gotowane al dente)</li> <li>grillowanie (grill elektryczny, patelnie grillowe)</li> <li>pieczenie w folii, pergaminie, rękawie, naczyniu żaroodpornym</li> <li>smażenie bez dodatku tłuszczu</li> <li>duszenie bez obsmażania</li> </ul> <p>*Okazjonalnie możesz użyć niewielkiej ilości zalecanego tłuszczu roślinnego np. oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>smażenie na głębokim tłuszczu</li> <li>duszenie z wcześniejszym obsmażeniem</li> <li>pieczenie z dodatkiem dużej ilości tłuszczu</li> <li>panierowanie</li> </ul>  |



## Samokontrola i styl życia:

**DIETA:** Ograniczenie słodczy, białego pieczywa i słodkich napojów. Skupienie się na produktach pełnoziarnistych i warzywach.

**AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA:** Regularny ruch pomaga obniżyć poziom cukru we krwi

**SAMOKONTROLA:** Regularne mierzenie glikemii (glukometrem) i notowanie wyników w dzienniczku.

**EDUKACJA:** Zrozumienie swojej choroby to podstawa leczenia.

Cukrzyca jest wyzwaniem, ale przy odpowiedniej dyscyplinie i wiedzy o chorobie, można prowadzić szczęśliwe i zdrowe życie. Należy pamiętać, że kluczowe jest współpracowanie z lekarzem i dietetykiem.



## Bibliografia

1. H. Ciborowska. Dietetyka, żywienie zdrowego i chorego człowieka. PZWL 2022
2. Pilśniak A, Otto-Buczowska E. Cukrzyca typu 1 - Co nowego w profilaktyce i strategiach terapeutycznych? *Pediatr Endokrynol Cukrzyca Metab.* 2023;29(3):196-201. doi: 10.5114/pedm.2023.132028. PMID: 38031834; PMCID: PMC10679919.
3. Krause M, De Vito G. Cukrzyca typu 1 i 2: względy, różnice i znaczenie ćwiczeń i odżywiania. *Składniki odżywcze.* 2023 Paź 7;15(19):4279. doi: 10.3390/nui15194279. PMID: 37836562; PMCID: PMC10574155.
4. <https://insulinoopornosc.com/?s=CUKRZYCA>
5. <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia/>
6. <https://www.mp.pl/cukrzyca/cukrzyca/typ1/65948,cukrzyca-typu-1>