



# Cukrzyca typu II

## Czym jest cukrzyca typu II?

Cukrzyca to przewlekła choroba metaboliczna, w której występuje **insulinooporność** (tkanki nie reagują prawidłowo na insulinę) i/lub upośledzenie wydzielania insuliny, co prowadzi do podwyższonego poziomu **glukozy (cukru)** we krwi.

Cukrzyca jest chorobą postępującą stopniowo.

**Cukrzyca typu II potrafi rozwijać się latami, nie dając wyraźnych objawów. Dlatego bardzo ważne jest, żeby regularnie badać poziom glukozy we krwi na czczo.**

Czynnikami zwiększającymi ryzyko choroby są m.in.:

- nadwaga i otyłość (BMI  $\geq 25$ )
- predyspozycje rodzinne do insulinooporności lub cukrzycy
- nadciśnienie tętnicze ( $\geq 140/90$  mmHg)
- zaburzenia gospodarki lipidowej (cholesterol ogółem  $>190$ mg/dl, LDL  $>115$ mg/dl, HDL  $<40$ )

- choroby układu sercowo-naczyniowego
- nieprawidłowa dieta, bogata w cukier i produkty pszenne
- niska aktywność fizyczna.

## Objawy:

- zwiększone pragnienie
- sucha, swędząca skóra
- przewlekłe zmęczenie
- zwiększone łaknienie
- wahania nastroju
- zaburzenia widzenia.

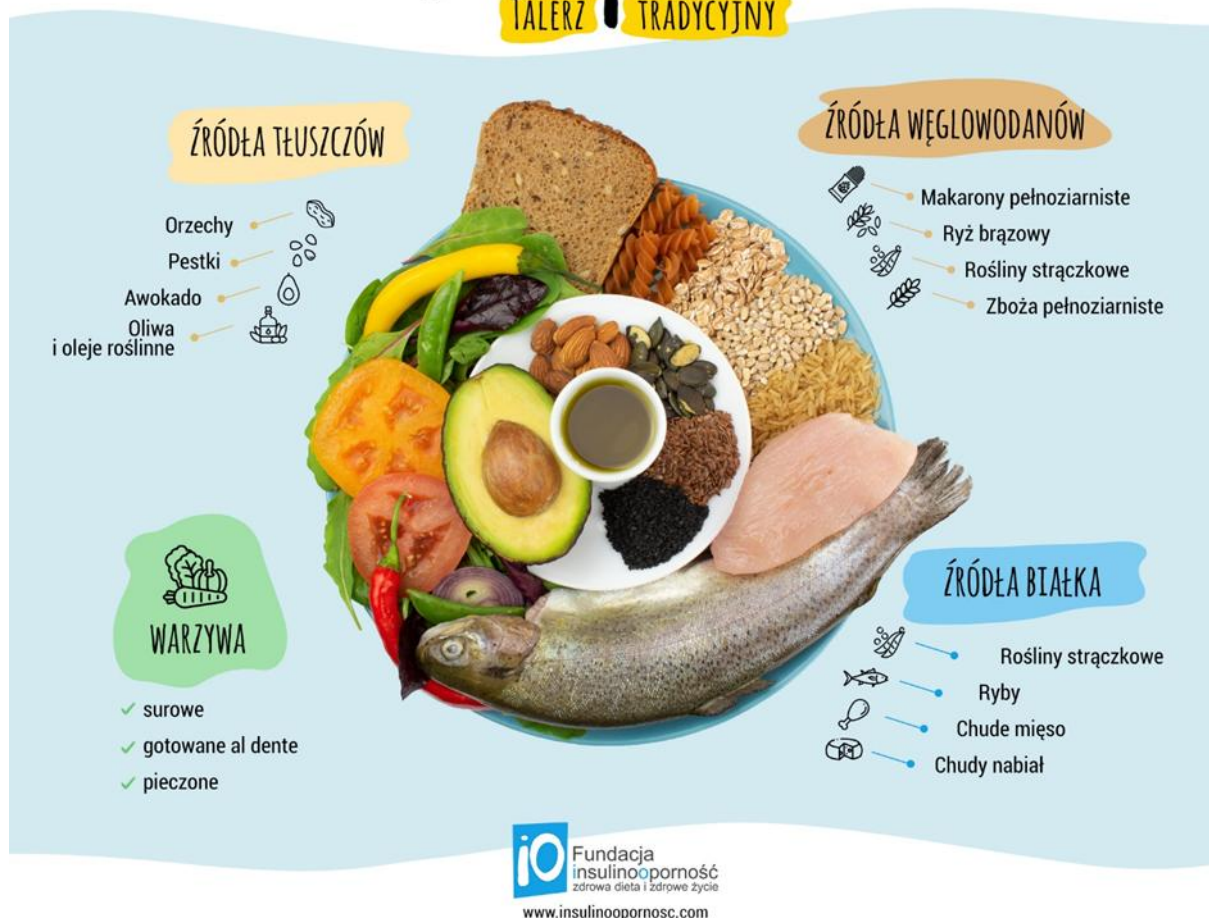
## Powikłania:

Nieleczona cukrzyca może prowadzić do :

1. osłabienie odporności
2. grzybicy jamy ustnej
3. uszkodzenia nerek
4. zespołu stopy cukrzycowej
5. zaburzeń pracy serca
6. pogorszenia wzroku

# Zdrowy talerz

TALERZ TRADYCYJNY



## 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 niezalecane w cukrzycy typu 2

Pamiętaj, że istotny jest całokształt Twojej diety, kompozycja poszczególnych posiłków i jakość wybranych produktów. Poniższa tabela zawiera przykładowe produkty, które powinny być podstawą Twojej diety oraz te, które powinieneś ograniczyć do minimum. Są to wskazówki do zmiany nawyków żywieniowych na lepsze.

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
<b>Warzywa</b> 	<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> 	<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> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>mąki z pełnego przemiału</li> <li>pieczywo pełnoziarniste i graham</li> <li>płatki zbożowe naturalne: owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie</li> <li>otręby pszenne, żytnie, owsiane</li> <li>kasze: gryczana, jęczmienna 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 maślane)</li> <li>płatki śniadaniowe z dodatkiem cukru (kukurydziane, czekoladowe, muesli, crunchy)</li> <li>drobne kasze: kuskus, manna, kukurydziana</li> <li>biały ryż</li> <li>jasne makarony: pszenne, ryżowe</li> </ul>
<b>Ziemniaki</b> 	<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> 	<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> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>chude mięsa bez skóry: cielęcina, kurczak, indyk, królik</li> <li>chuda wołowina i wieprzowina (np. schab, polędwica) w umiarkowanych ilościach</li> <li>chude wędliny, najlepiej domowe: polędwica, 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, pasztety, parówki, kabanosy, kielbasy</li> </ul>
<b>Ryby i przetwory rybne</b> 	<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> 	<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> 	<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, łój</li> <li>margaryny twarde (w kostce)</li> <li>oleje tropikalne: palmowy, kokosowy</li> <li>majonez</li> </ul>



## Produkty zalecane i niezalecane w cukrzycy typu 2

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
<b>Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory</b> 	<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> 	<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> 	<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>miod, 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> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>woda</li> <li>napoje bez dodatku cukru (np. kawa, kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao)</li> <li>soki warzywne i owocowe w ograniczonych ilościach jako 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> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ziola świeże i suszone jednoskładnikowe (np. bazylija, 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 rosolowe</li> <li> płynne przyprawy wzmacniające smak</li> <li>gotowe sosy</li> </ul> <p>*Wyjaśnienie w punkcie 15</p>
<b>Zupy</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>zupy na wywarach warzywnych lub chudych mięsnych</li> <li>zabielane makiem 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> 	<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 patelni 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 garmażeryjne 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> 	<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 w wcześniejszym obmażeniu</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. Tegegne BA, Adugna A, Yenet A, Yihunie Belay W, Yibeltal Y, Dagne A, Hibstu Teffera Z, Amare GA, Abebaw D, Tewabe H, Abebe RB, Zeleke TK. Krytyczny przegląd podejścia do zarządzania cukrzycą typu 1 i typu 2: od modyfikacji stylu życia do obecnych i nowych celów i środków terapeutycznych. *Przedni endokrynol (Lozanna)*. 2024 Paź 18;15:1440456. doi: 10.3389/fendo.2024.14440456. PMID: 39493778; PMCID: PMC11527681.
2. <https://www.mp.pl/cukrzyca/cukrzyca/typ2/65891,cukrzyca-typu-2>
3. <https://diety.nfz.gov.pl/porady/dieta-w-chorobie/cukrzyca-typu-ii-jak-rozpoznać-jej-objawy-i-zahamować-rozwoj>
4. <https://ncez.pzh.gov.pl/zalecenia-zywieniowe/page/2/>
5. CHLEBEK, Maria, 2025. Przygotowanie pacjenta z cukrzycą typu I i II do samoopieki. Online. 10 July 2025.
6. Ghusn W, Hurtado MD, Acosta A. Weight-centric treatment of type 2 diabetes mellitus. *Obes Pillars*. 2022;4:100045.
7. [https://diabetyk.org.pl/cukrzyca-typ-2/page/7/?et\\_blog](https://diabetyk.org.pl/cukrzyca-typ-2/page/7/?et_blog)