

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów w chorobach przewlekłych oczu

Cukrzyca typu 2 jest chorobą przewlekłą prowadząca do rozwoju wielu powikłań mikro- i makroangiopatycznych. Powikłania cukrzycowe prowadzą do pogorszenia jakości życia. Powikłania mikroangiopatyczne cukrzycy to: retinopatia (powikłania oczne), nefropatia (powikłania nerkowe) i neuropatia (w tym stopa cukrzycowa). Powikłania oczne powodują zaburzenia widzenia, a nawet mogą prowadzić do utraty wzroku.

Podstawowa metodą zapobiegania jest wczesne wykrycie oraz odpowiednie leczenie cukrzycy. Przestrzeganie diety niskowęglowodanowej zapobiega również zwyrodnieniu plamki żółtej, która odpowiada za ostrość wzroku.

Zalecenia dietetyczne

- należy stosować dietę śródziemnomorską, bogatą w świeże owoce i warzywa, oliwę z oliwek, rośliny strączkowe oraz ryby
- w diecie należy uwzględnić spożywanie niebieskich i fioletowych owoców (borówka amerykańska, jagoda, ciemne winogrona, jeżyny), zawierają one antocyjany, które pobudzają produkcję pigmentu siatkówkowego niezbędnego do widzenia w słabnym świetle
- zaleca się również spożywanie zielonych warzyw (szpinak, jarmuż, kapusta, wszystkie rodzaje sałat), są one źródłem luteiny, która najskuteczniej działa na oczy
- dieta powinna zawierać produkty bogate wit. B1: kasza gryczana, kasza jaglana, typu pęczak, ryż brązowy, płatki owsiane, suche nasiona strączkowe, orzechy włoskie, pistacjowe, ziemne, włoskie, nasiona słonecznika, wit. B2: mleko i napoje mleczne, sery twarogi, jaja, chleb pełnoziarnisty, mięso i ryby
- należy wzbogacić dietę w kwasy tłuszczowe Omega 3, które znajdują się w rybach, w wielonienasycone kwasy tłuszczowe – olej sojowy, słonecznikowy, kukurydziany, lniany, tłuszcz ryb morskich (makrela, sardynki, łosoś, tuńczyk) jednonienasycone kwasy tłuszczowe - oliwa z oliwek, olej rzepakowy i olej arachidowy
- uwzględnić należy również warzywa bogate w wit. E – oliwki, szpinak, szparagi, natka pietruszki, papryka, szpinak, jarmuż, kapusta biała i czerwona
- w diecie nie może zabraknąć warzyw i owoców bogatych w karoteny: marchew, szpinak, papryki, brokuły, kapusty, groszek zielony i fasolka szparagowa, mango, morele, papaja, melon, brzoskwinie.

Warzywa i owoce stanowią w diecie źródło witamin, składników mineralnych oraz flawonoidów, dlatego, aby pokryć zapotrzebowanie na te składniki zalecane jest

spożycie warzyw i owoców 400-600 gram dziennie.

Pacjent z cukrzycą powinien spożywać każdego dnia ilość produktów przewidzianych w ustalonej diecie. W celu urozmaicenia jadłospisu produkty podstawowe mogą być zastąpione innymi o podobnym składzie. Wykorzystuje się do tego celu tabele zamienników pokarmowych.

Techniki obróbki termicznej:

- gotowanie w wodzie i na parze
- duszenie bez uprzedniego obsmażania
- pieczenie w folii aluminiowej lub pergaminie
- pieczenie na patelni teflonowej lub ceramicznej bez dodatku tłuszczu.

Przewidziane w diecie tłuszcze powinny być używane na surowo jako dodatki do gotowych potraw.

ZAMIENNIKI POKARMOWE

ZAMIENNIKI OWOCOWE

Kilodżule (kcal)	Węglowodany	Nazwa produktu podstawowego	Ilość w gramach	Produkty zamienne	Miary kuchenne
209	12 g	jabłko	100		1 średnia
(50)			80	agrest	$\frac{3}{4}$ szklanki
			150	ananas	$\frac{1}{2}$ sztuki
			70	banany	$\frac{1}{2}$ sztuki
			100	brzoskwinia	1 sztuka
			170	cytryna	1 duża
			100	czereśnia	$\frac{3}{4}$ szklanki
			15	jabłka suszone	
			15	gruszki suszone	
			80	maliny	$\frac{3}{4}$ szklanki
			300	melony	duży kawałek
			100	morela	3 sztuki
			130	pomarańcza	1 średnia
			80	porzeczki	$\frac{1}{2}$ szklanki
			120	poziomki	$\frac{3}{4}$ szklanki
			80	śliwki	3 średnie
			15	śliwki suszone	3 sztuki
			150	truskawki	1 szklanka
			60	winogrona	$\frac{1}{2}$ szklanki
			90	wiśnie	$\frac{3}{4}$ szklanki
			170	grejpfruty	$\frac{1}{2}$ dużego
			100	gruszki	1 mała

ZAMIENNIKI WARZYWNE

Kilodżule (kcal)	Węglowodany	Nazwa produktu podstawowego	Ilość w gramach	Produkty zamienne	Miary kuchenne
209	10	marchew	100		2 średnie
(50)			50	bób	½ szklanki
			100	brukiew	1 średnia
			100	brukselka	
			100	buraki	1 duży
			40	chrzan	
			100	dynia	
			100	fasola (strączki)	½ szklanki
			15	fasola sucha	
			50	grozek zielony	½ szklanki
			100	grozek konserwowy	
			15	groch suchy	
			100	jarmuż	
			100	kapusta biała	
			100	kapusta czerwona	
			100	kapusta włoska	
			100	pietruszką korzeń	
			100	pietruszką nać	
			100	pory	
			120	rzepa	
			50	sa;setia	
			70	seler	
			50	wężymord skorzonera	
			100	włoszczyzna z kapustą	
			50	ziemianki	

ZAMIENNIKI TŁUSZCZOWE

Kilodżule (kcal)	Tłuszcz	Nazwa produktu podstawowego	Ilość w gramach	Produkty zamienne	Miary kuchenne
151			5		1 łyżeczka płaska
(36)	4	masło	5	masło roślinne	1 łyżeczka płaska
			5	masło roślinne „Vita”	1 łyżeczka płaska
			10	masło roślinne „Nova”	2 łyżeczki płaskie
			5	margaryna deserowa	1 łyżeczka płaska
			7	majonez	
			4	olej	1 łyżeczka
			7	bekon surowy	
			10	boczek wędzony	
			4	smalec	
			20	śmietana	1 łyżka

ZAMIENNIKI MLECZNE

Kilodżule (kcal)	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Nazwa produktu podstawowego	Ilość w gramach	Produkty zamienne	Miary kuchenne
209	4	2	4	mleko normalizowane	100		½ szklanki
(50)					10	mleko w proszku	3 łyżeczki
					100	mleko kwaśne	½ szklanki
					100	kefir	½ szklanki
					150	maślanka	¾ szklanki
					20	ser twarogowy	½ łyżeczki
					20	ser trapistów półtłusty	1 plater

ZAMIENNIKI MĄCZNE

Kilodżule (kcal)	Białko	Węglowodany	Nazwa produktu podstawowego	Ilość w gramach	Produkty zamienne	Miary kuchenne
486	4	25	chleb pszenno-żytni	50		1 kromka
(116)				50	bułka	1 mała kromka
				50	chleb razowy	1 kromka
				30	chleb chrupki	
				30	suchary	
				30	herbatniki	
				30	mąka	3 łyżeczki
				30	kasza	3 łyżeczki płaskie
				30	makaron	2/3 szklanki
				150	ziemniaki	2 sztuki

ZAMIENNIKI MIĘSNO-NABIAŁOWE

Kilodżule (kcal)	Białko	Tłuszcz	Nazwa produktu podstawowego	Ilość w gramach	Produkty zamienne	Miary kuchenne
561	20	6	cielęcina chuda bez kości	100		kawałek: dł.10 szer.8 cm , grub.1 cm
(134)				100	wołowina chuda bez kości	kawałek: dł.10 szer.8 cm , grub.1 cm
				100	konina bez kości	kawałek: dł.10 , szer.8 cm grub.1 cm
				100	królik bez kości	
				100	królik z kością	
				100	wątroba cielęca	
				100	wątroba wieprzowa	
				100	wątroba wołowa	
				150	flaki	
				100	kiełbasa szynkowa	6 plastrów odjąć 5g masła
				100	szynka mielona	odjąć 5g masła
				100	parówki	2szt. odjąć 10g masła
				120	dorsz (filety bez skóry)	dodać 4g oleju
				100	karmazyn (filety bez skóry)	
				120	karp oczyszczony	
				100	śledź oczyszczony	odjąć 5g masła
				100	dorsz wędzony oczyszczony	dodać 4g oleju
				100	makreła wędzona oczyszczona	odjąć 10g masła
				100	ser twarogowy chudy	4 łyżki dodać 5g oleju
				100	jaja w skorupie	2 sztuki

WARTOŚĆ KALORYCZNA NIEKTÓRYCH PRODUKTÓW

Produkt	Wartość w KCAL	Odpowiednik
mleko 2%	100	1 szklanka
białko jaja	16	1 sztuka
jajko	60	1 sztuka
grostek zielony	20	50g
indyk	58	100g
kalafior	16	100g
kapusta (z wody)	32	100g
ogórek	4	50g
pomidor	16	1 sztuka mała
szpinak	8	50g
ziemniaki	30	50g
marchew	12	50g
sałata	1-5	Kilka liści
kiszony ogórek	6	50g (6*1,5)
szczypiorek	4	10g
truskawki	16	10 sztuk 50g
ryba	48	100g
wołowina	75	60g
bułka	120	1 mała 50g
chleb	110	1 kromka 50g
masło, margaryna	74	2 łyżeczki 10g
ryż	70	1 łyżka 20g
kasza	70	4 łyżki 40g
makaron	70	½ szklanki 20g
brzoskwinia	53	100g
ser twaróg chudy	50	50g
grapefruit	24	100g
połudwica	116	1 plaster
jabłko	36	1 sztuka

Sporządził: Anna Chała - dietetyk