

ZALECENIA DIETETYCZNE W NEFROPATII CUKRZYCOWEJ

1. Modyfikacja diety polega na ograniczeniu spożycia cukrów prostych.
2. W diecie ogranicza się zawartość nasyconych kwasów tłuszczowych (głównie pochodzenia zwierzęcego), ze względu na profilaktykę chorób układu krążenia.
3. W diecie zmniejszamy zawartość białka (w różnym zakresie- w zależności od stopnia niewydolności nerek oraz sposobu leczenia) oraz składników mineralnych obciążających nerki jak: sód, potas i fosfor.

Prawidłowa dieta w cukrzycy powinna składać się z 5 posiłków na dobę: śniadanie, II śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacja. Możliwa jest jednak mniejsza lub większa ilość posiłków (w zależności od zastosowanego leczenia).

Ważne jest aby spożywać o stałych porach, w regularnych odstępach czasu a przerwy między posiłkami nie dłuższe powinny jak 2- 2,5 -3 godzin, dopuszczalne przesunięcie czasowe w spożyciu posiłków do około ½ godziny.

Posiłki powinny mieć podobną kaloryczność i ilość węglowodanów każdego dnia (tzn. podobna ilość makaronu/ryżu do obiadu czy chleba do śniadania każdego dnia).

Wskazane są następujące techniki kulinarne: gotowanie w wodzie i na parze, pieczenie w folii lub pergaminie, duszenie w sosie własnym bez obsmażania. Zabronione jest smażenie i panierowanie.

*Należy ograniczyć ilość soli oraz całkowicie wyeliminować cukier i produkty go zawierające.
Do picia najlepiej wybierać wodę mineralną niegazowaną. Soki owocowe są zabronione
Warzywa gotowane mają wyższy indeks glikemiczny (szybciej podnoszą poziom cukru we krwi), z tego powodu nie należy ich rozgotowywać. Ta sama zasada dotyczy gotowania kasz i makaronów.*

*Należy ograniczyć ilość spożywanego białka ale powinno ono pochodzić z pełnowartościowego i chudego białka jak: chude mięso, białka jaj, twaróg
Należy ograniczyć spożycie soli i potraw zawierających sól w dużych ilościach (konserwy, marynaty, produkty wędzone, parówki i kielbasy, salami, sery żółte i topione, kiszonki, kostki rosółowe, zupy i sosy w proszku, przyprawy typu Jarzynka).*

Produkt	Zalecane	Dozwolone w umiarkowanych ilościach	Zabronione
Produkty zbożowe	Pieczywo razowe lub pszenne (w zależności od stężenia potasu i fosforu) płatki owsiane, ryż brązowy lub biały (w zależności od stężenia potasu i fosforu), kasza jaglana, makaron razowy lub pszenny, kasza jęczmienna	Kasza gryczana	Pieczywo i wyroby cukiernicze, kasza kuskus, wafle ryżowe, kasza manna, płatki pszenne, płatki ryżowe, kasza kukurydziana, ciasta i ciastka, chleb zawierający miód, słód jęczmienny lub karmel, słone paluszki, płatki kukurydziane
Warzywa	Wszystkie (z wyjątkiem zabronionych)	Gotowana marchew i burak, ziemniaki, kukurydza bez cukru, groszek konserwowy, warzywa strączkowe (fasola, soczewica, groch).	Warzywa w puszcze z zalewą z dodatkiem cukru, sałatki z majonezem, sałatki z gotowymi sosami, warzywa smażone, warzywa konserwowe

		W zależności od stężenia potasu: pomidory i przetwory z pomidorów np. ketchup i koncentrat, warzywa liściaste, awokado, ziemniaki	
Owoce		W ograniczonych ilościach i jeśli cukier jest unormowany (z wyjątkiem zabronionych). W zależności od stężenia potasu: brzoskwinie, morele, porzeczki.	Owoce suszone, owoce kandyzowane, banany, winogron, owoce w puszcze, bardzo dojrzałe owoce świeże (np. gruszki, śliwki)
Mięso		Drób, chude i tłuste ryby (dorsz, morszczuk, mintaj, flądra, miruna, sola, halibut), królik, cielęcina, wędliny drobiowe, chuda wieprzowina i wołowina	Jagnięcina, dziczyzna, kaczki, gęsi, pasztety, salami, parówki, mielonka, konserwy, boczek, podroby, salceson, konserwy, panga, tilapia
Zupy i inne (dodatki do zup, np. makaron czy ryż najlepiej gotować osobno żeby ich nazbyt nie rozgotować)		Zupy na wywarach warzywnych (zupy można zabielić jogurtem naturalnym)	Zupy na wywarach kostnych, zupy zabielać śmietaną i z mąką
Nabiał UWAGA: Mleko w godzinach porannych gwałtownie podnosi cukier we krwi – zaleca się ograniczać je na pierwsze śniadanie	Kefiry, jogurty i maślanki naturalne, ser twarogowy chudy	Mleko 1,5% (maksymalnie do 1 szklanki dziennie, najlepiej nie do śniadania), ser żółty (do 2 plasterów/tydzień), mozzarella	Kefir, jogurty i maślanki owocowe, twaróg tłusty, serek topiony, serek typu fromage, sery pleśniowe, śmietana, lody, mleko w proszku, mleko skondensowane, zabielać do kawy, niepasteryzowane mleko i przetwory z niego, surowe jaja
Przyprawy i gotowe sosy			Ketchup, majonez, sosy z torebki, przyprawy typu maggi lub jarzynka
Tłuszcze	Olej rzepakowy, oliwa z oliwek	Masło (cienko do smarowania)	Słonina, boczek, smalec
Inne			Dżemy, marmolady, miód, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, słodczyce, słodziki, alkohol

Napoje		Woda mineralna niegazowana, słaba herbata i kawa W zależności od bilansu płynnego	Soki owocowe, kakao, alkohol, słodkie napoje gazowane, napoje słodzone, kawa zbożowa
--------	--	---	--

