

A photograph of a white plate with a gold rim, containing a piece of food (possibly a fish fillet or chicken) in a yellow sauce, garnished with orange slices. In the background, there are more whole and sliced oranges. A digital glucose reading overlay is in the top right corner.

105
mg/dL

Właściwa dieta

ONETOUCH®
Świat bez ograniczeń

Wszystko
jest możliwe.



Jedzenie może
być radością!

Zrównoważona i zdrowa dieta jest najważniejszym czynnikiem w każdej terapii cukrzycy.

Żywność rekomendowana dla osób z cukrzycą nie jest „specjalna” sama w sobie. Zalecenia zdrowej diety są podobne jak dla osób zdrowych.

Zdrowa dieta zawiera ok. 55% węglowodanów (skrobi), dużo błonnika, a mało tłuszczu. Posiada odpowiednią ilość witamin i soli mineralnych oraz taką liczbę kalorii, która odpowiada aktualnym energetycznym potrzebom organizmu.

Test Smart™

Pieczywo pełnoziarniste, ziemniaki, ryż i inne kasze, makaron

...zawierają węglowodany, które wolno podnoszą poziom cukru we krwi. Dostarczają organizmowi niezbędnej energii i stanowią trzon zdrowej diety osób z cukrzycą.

Warzywa i sałaty

...powinny równie często gościć na Twoim stole, ponieważ należą do drugiej najważniejszej grupy w piramidzie zdrowej diety osób z cukrzycą.

Owoce

...spożycie 1-2 porcji świeżych owoców dziennie zapewni Twojemu organizmowi wszystkie witaminy potrzebne do jego sprawnego funkcjonowania.

Mleko i jego przetwory

...w tym wypadku powinieneś zwrócić baczną uwagę na zawartość tłuszczu w poszczególnych produktach nabiałowych. Przede wszystkim jeśli chcesz kontrolować swoją wagę lub masz wysoki poziom lipidów we krwi, powinieneś wybierać przetwory z chudego mleka (0% lub 0,5%).





Mięso, wędliny, sery

...zdrowa dieta wymaga także zmniejszenia ilości przyjmowanych tłuszczów zwierzęcych. Posiłki mięsne powinno się spożywać nie częściej niż 5-6 razy w tygodniu. Gotowane warzywa morskie, ryby mogą stanowić doskonałe uzupełnienie Twojej diety, wskazane są wędliny z drobiu. Wędliny albo ser również zawierają duże ilości tłuszczu. Spróbuj więc czasem dla odmiany przygotować sobie kanapki z ogórkiem, pomidorem lub jakimś owocem. To pyszny pomysł na zredukowanie ilości tłuszczu i cholesterolu w Twojej diecie!

Tłuszcze i oleje

...zawierają najwięcej kalorii. Postaraj się ograniczyć przyjmowanie tłuszczów do smarowania i smażenia do ok. 40 g dziennie. W przybliżeniu odpowiada to ilości masła zawartego w daniach serwowanych w restauracjach lub hotelach i dwóm łyżkom stołowym oleju.

Różnicuj ilość przyjmowanych tłuszczów zwierzęcych i roślinnych oraz korzystaj z nienasyconych kwasów tłuszczowych znajdujących się w oliwie z oliwek albo w bezsmakowych olejach z orzeszków ziemnych lub rzepaku.

Napoje

...pij od 1,5 do 2 litrów płynów dziennie. Mogą to być na przykład woda mineralna i niesłodzone herbaty owocowe. Unikaj dostępnych w handlu słodzonych napojów, soków i nektarów owocowych. Napoje typu „light” są niskokaloryczne, ponieważ zawierają słodziki.

Alkohol

...nie jest niezbędny do życia. Powinieneś go unikać, jeżeli masz nadwagę, nadciśnienie lub problemy z metabolizmem cukrów we krwi. O ile lekarz Ci tego nie odradzi, możesz pozwolić sobie na kieliszek wina (musującego).





Substancje słodzące

Substytuty cukru

...takie jak sorbitol, mannitol i maltoza, podobnie jak fruktoza zawierają kalorie. Wykorzystuje się je często do wyrobu specjalnych produktów spożywczych dla diabetyków, w tym także do produkcji ciast, ciastek i czekolady. Pomimo że produkty te nie są glukozą, ich spożywanie w dużych ilościach nie jest wskazane, przede wszystkim ze względu na wysoką kaloryczność.

Słodziki

...takie jak sacharyna, cyklamiat, aspartam prawie nie zawierają kalorii i nie powodują wzrostu glukozy we krwi. Można słodzić nimi napoje, desery i sałatki owocowe, robić z nich ciastka i babki drożdżowe. Spożywane w rozsądnych ilościach słodziki nie stanowią zagrożenia dla Twojego zdrowia.

Jednostka chlebowa/Wymiennik węglowodanowy

...odpowiada ilości 10 g węglowodanów. Taka jednostka miary ustalona została specjalnie dla osób z cukrzycą podczas terapii insulinowej, które używają jej do ustalania dawki insuliny odpowiednio do ilości przyjmowanych węglowodanów.

DIETA 1300 kcal

Dietę opracowała Anna Rudnicka z Zarządu
Głównego Polskiego Towarzystwa Dietetyki

Założenia:

- 1 g węglowodanów dostarcza 4 kcal
- 1 g białka dostarcza 4 kcal
- 1 g tłuszczu dostarcza 9 kcal

Węglowodany przyswajalne:

- 55% energii (kcal) – 715 kcal: 4 kcal = 179 g = 18 ww
- Białko: 15% energii (kcal) – 195 kcal: 4 kcal = 49 g
- Tłuszcz: 30% energii (kcal) – 390 kcal: 9 kcal = 43 g

Dieta dostarcza 18 wymienników węglowodanowych (WW).

Wymiennik węglowodanowy (WW)
jest to porcja produktu w gramach,
która zawiera 10 węglowodanów przyswajalnych.

Dzienna racja pokarmowa

Produkty białkowe pochodzenia zwierzęcego

Nazwa produktu	Ilość (g)	Wielkość porcji w przybliżeniu
Kurczak bez kości i skóry	50	Kawałek o wym. 6x5x1 cm
Kiełbasa drobiowa	30	3 plasterki o średnicy 6 cm
Ser twarogowy chudy	50	2 łyżki

Produkty węglowodanowe

Nazwa produktu	Ilość (g)	Ilość WW	Wielkość porcji w przybliżeniu
Chleb pszenny	60	3	3 kromki o wym. 8x11x0,5 cm
Chleb graham	100	4	4 kromki o wym. 9,5x10x1 cm
Kasza – jęczmienna, gryczana, ryż, manna	45	3	3 łyżki stołowe
Warzywa – marchew ziemniaki	300 120	1 1/2 2	3 sztuki o wym. 18x2 cm 2 małe
Jabłka bez skórki	300	3	3 małe
Mleko 2% tłuszczu	300	1 1/2	2 1/2 szklanki 200 ml

Produkty tłuszczowe

Nazwa produktu	Ilość (g)	Wielkość porcji w przybliżeniu
Masło	12	2 łyżeczki
Ólejek z pestek ogórków	10	1 łyżka stołowa niepełna
Margaryna 50% tłuszczu	20	4 łyżeczki

Miary gospodarcze

Łyżka stołowa	= 15 ml	= około 15 g
Łyżeczka do herbaty	= 5 ml	= około 5 g
Szklanka większa	= 250 ml	
Szklanka mniejsza	= 200 ml	

Rozkład dziennej racji pokarmowej na 6 posiłków w diecie 1300 kcal/18 WW

Rozkład posiłków i węglowodanów jest zależny
od czasu podania, rodzaju i dawki insuliny

Posiłki	Produkt	Ilość (g)	Produkty zamienne
I ŚNIADANIE 246 kcal 40 g węglow. 4 WW	Chleb pszenny	20	= 20 g bułki lub 25 g chleba graham, 20 g tost
	Chleb graham	50	= 30 g kaszy lub 30 g mąsli bez cukru
	Masło	6	= 10 g margaryny niskotłuszczowej lub 7 g majonezu
	Ser twarogowy chudy	25	= 30 g kielbasy lub 30 g szynki drobiowej
	Mleko	50	= 50 g kefiru
	Warzywa wyżej węglowodanowe, marchew	50	= 35 g buraków lub 13 g kukurydzy konserwowej
	Jabłko bez skórki	50	= 70 g jabłko ze skórką lub 70 g mandarynki ze skórką
II ŚNIADANIE 142 kcal 15 g węglow. 1 1/2 WW	Bułka	20	= 20 g bagietki lub 15 g sucharków bezcukrowych
	Masło	6	1 łyżeczka
	Kiełbasa drobiowa	15	= 15 g szynki z kurczaka
	Jabłko bez skórki	50	= 80 g pomarańczy ze skórką
OBIAD 399 kcal 50 g węglow. 5 WW	Kasza	15	= 15 g makaronu lub 15 g ryżu brązowego
	Kurczak bez kości i skóry	50	= 50 g indyka (piersi) lub 60 g dorsza – filety
	Ziemniaki	120	= 30 g kaszy lub 30 g makaronu
	Warzywa wyżej węglowodanowe, marchew	150	= 70 g groszku konserwowego lub 15 g suchej fasoli lub ok. 100 g buraków
	Mleko	50	= ok. 40 g jogurtu niskotłuszczowego
	Masło	6	= 6 g masła
	Olej, oliwa	5	= 6 g masła
	Margaryna niskotłuszczowa	10	= 40 g śmietany
	Jabłka bez skórki	50	= 100 g truskawek
	Pieczywo razowe	12	= 7 g paluszków
Podwieczorek 143 kcal 20 g węglow. 2 WW	Jabłko bez skórki	50	= 50 g śliwek
	Ser twarogowy chudy	25	= 40 g sera homogenizowanego
	Herbatniki „Be Be”	15	= 20 g kajerek lub 25 g chleba razowego
	Pieczywo razowe	13	= 10 g pieczywa tostowego

I KOLACJA 270 kcal 40 g węglow. 4 WW	Kasza	30	= 40 g chleba lub 120 g ziemniaków lub 30 g makaronu
	Olej uniwersalny	5	= 6 g masła
	Margaryna niskotłuszczowa	5	= 20 g śmietany (12% tłuszczu)
	Warzywa wyżej węglowodanowe, marchew	100	= 85 g marchwi z groszkiem mrożonej
	Kefir	200	= 150 g jogurtu naturalnego (0,1% tłuszczu)
	Jabłko bez skórki	50	= 45 g kiwi
II KOLACJA 120 kcal 15 g węglow. 1 1/2 WW	Bułka	20	= 15 g chleba chrupkiego
	Margaryna niskotłuszczowa	5	= 6 g masła
	Kiełbasa drobiowa	15	= 13 g sera twarogowego
	Jabłko bez skórki	50	= 100 g grejpfruta ze skórą

Przykład jadłospisu w diecie 1300 kcal/18 WW

Obliczenie diety opracowano na podstawie: H. Kunachowicz,
I. Nadolna, K. Iwanow, B. Przygoda – *Wartość odżywcza wybranych
produktów spożywczych i typowych potraw*, Wydawnictwo
Lekarskie PZWL, Wyd. III, 2002.

Posilek	Jadłospis	Produkt	Ilość (g)	Wielkość porcji w przybliżeniu
I ŚNIADANIE 246 kcal 40 g węglow. 4 WW	Kawa z mlekiem	mleko	50	1/4 szklanki 200 ml
	Pieczywo	chleb pszenny	20	kromka o wymiarze 8x11x0,5 cm
	Pieczywo	chleb graham	50	2 kromki o wymiarze 9,5x10x1 cm
	Pasta z sera twarogowego ze szczypiorkiem	ser twarogowy szczypiorek	25	1 łyżka stołowa
	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą konserwową	kapusta pekińska kukurydza konserwowa cebula czerwona majonez	13 7	dowolna porcja ok. 1 łyżki dowolna ilość 1 łyżeczka
	Owoce	mandarynka ze skórą	70	1 mała
II ŚNIADANIE 142 kcal 15 g węglow. 1 1/2 WW	Kanapka z kiełbasą drobiową	bułka kiełbasa drobiowa masło	20 15 6	1/3 bułki o wadze 60 g 1 i 1/2 plastra o śr. 6 cm 1 łyżeczka
	Owoce	pomarańcza ze skórą	80	1/2 średniej

OBIAD 399 kcal 50 g węglow. 5 WW	Zupa pomidorowa czysta z makaronem	włoszczyzna, pomidory makaron	50 15	dowolna porcja ok. 2 łyżek
	Kurczak duszony we włoszczyźnie z cebulą	kurczak bez kości i skóry włoszczyzna cebula olej	50 50 5	kawałek o wym. 6x5x1 cm dowolna porcja 1 łyżeczka
	Ćwikła	buraki ocet winny, kminek	100	1 mały do smaku
	Salata zielona ze śmietaną 12%	sałata śmietana 12%	20	dowolna porcja 1 łyżka
	Ziemniaki	ziemniaki margaryna niskotł.	120 5	2 małe 1 łyżeczka
	Truskawki z jogurtem niskotłuszczowym	truskawki jogurt	100 40	10 średnich ok. 2 łyżek
	Pieczyno	paluszki	7	5 szt. o dł. 12 cm
Podwieczorek 143 kcal 20 g węglow. 2 WW	Przecier z jabłek z serem homogenizowanym	jabłko bez skórki serek homogenizowany	50 40	1/2 małego 2 łyżki
	Pieczyno	herbatniki pieczyno tostowe	15 10	1 paczka à 16 g „Be Be” 1/2 kromki
I KOLACJA 270 kcal 40 g węglow. 4 WW	Kasza gryczana na sypko, surówka z marchwi z jabłkiem i śmietaną, kefir	kasza gryczana olej marchew jabłko bez skórki śmietana 12% kefir	30 5 100 50 20 200	2 łyżki 1 łyżeczka 1 sztuka o wym. 18x2 cm 1/2 małego 1 łyżka szklanka 200 ml
	Kanapka z szynką drobiową	chleb chrupki margaryna niskotł. szynka drobiowa	15 5 15	1 1/2 kromki 1 łyżeczka 1 plaster
II KOLACJA 120 kcal 15 g węglow. 1 1/2 WW	Owoce	grejpfrut ze skórą	100	1/2 małego

Wygoda w zasięgu ręki



Jest szybki, wygodny i niezawodny:

umożliwia dotykanie pasek testowych i aplikację minimalnej ilości krwi bezpośrednio na pasek, bez obawy o negatywny wpływ na pomiar. Wynik ukazuje się już po 15 sekundach na czytelnym, dużym wyświetlaczu. Nie obciąża pamięci użytkownika – zapamiętuje 150 pomiarów wraz z datą i godziną oraz oblicza średnie wartości z ostatnich 14 dni. Jest przy tym estetyczny i wygodny – z łatwością mieści się w torebce albo kieszeni.

Glukometr SmartScan – wszystkie atuty w ręku.



ONETOUCH[®]
SmartScan[™]
Świat bez ograniczeń



Masz więcej pytań dotyczących samokontroli poziomu cukru we krwi? Skontaktuj się z serwisem obsługi klienta firmy LifeScan. Jesteśmy po to, aby Ci pomóc.

Infolinia:
0-801 23 23 23

całkowity koszt połączenia jak za 1 jednostkę taryfikacyjną TP S.A. – 0,33 zł.



LifeScan:

Johnson & Johnson Poland Sp. z o.o.
ul. Szyszkowa 20, 02-285 Warszawa, Polska
tel. (0*22) 668 00 00, 668 00 77
fax (0*22) 668 06 15

ONETOUCH®
Świat bez ograniczeń