

Produkty zalecane, niezalecane oraz wymagające ograniczenia w diecie u osób z cukrzycą

Dr n. med. Dorota Waśko-Czopnik

Produkty	Zalecane	spożycie ograniczone	niezalecane
produkty zbożowe	chleb pełnoziarnisty, razowy, mieszany, bez dodatków substancji konserwujących i spulchniaczy, białe pieczywo, bułki, rogalce	białe pieczywo słodzone (chałka, drożdżówki), wyroby cukiernicze (ciasto z owocami (z obniżoną ilością cukru i tłuszczu), ciasto drożdżowe	słodkie i tłuste ciasta, np. tort, ciasto francuskie, ciasto z dużą ilością żółtek jaj, np. sękacz, ciasta wytwarzane przemysłowo (gotowe)
produkty skrobiowe	ryż, makaron (mała ilość jaj), wszelkie kasze, ziemniaki, płatki owsiane, płatki kukurydziane, kluski ziemniaczane z gotowanych ziemniaków	ryż łuskany, nasiona słonecznika, sezamu, orzechy	wielojajeczne makarony
nabiał	odtłuszczone mleko (0,5-1,0%), odtłuszczone jogurty (0,5-0\1%), chudy twaróg, maślanka, kefir	śmietana 9% tłuszczu, mleko skondensowane	pełne mleko i jego przetwory, śmietana, lody, tłuste żółte sery, napoje słodzone z dodatkiem pełnego mleka, koktajle mleczne,
jaja	białko	żółtko	żółtko
Mięso	każde chude (cielęcina, wołowina, polędwica), dziczyzna (zając, sarna, bażant, dzik), konina	mięso wołowe (poza chudym), chuda wieprzowina (chuda polędwica, szynka), jagnięcina	tłuste mięso, jak wieprzowina, wieprzowina, salceson, kiszka, baranina, słonina, boczek, smalec, wątroba, mózdzek, nerki, płuca, ozory, mózg,
drób	bez skóry! kurczak, kura, indyk, perliczka		gęś, kaczka, skórki z drobiu
wędliny	drobiowe, białe mięso, wędliny bez tłuszczu, chuda zimna pieczeń, cielęcina i drób w galarecie	parówki	tłuste, wędzone kiełbasy, salami, pasztety, pasztetowa, metka
ryby	Dorsz, okoń, flądra, sola, szczupak, lin, morszczuk, mintaj, halibut, płastuga	makrela, śledź, pstrąg, łosoś, turbot	tłuste ryby – śledź, węgorz, konserwy rybne w oleju, mięczaki, i „owoce morza” (duża zawartość cholesterolu), małże, kraby, homary, sardynki w oleju,

tluszcze	margaryny miękkie, oleje roślinne (oliwa, olej sojowy, rzepakowy bezerukowy, słonecznikowy, ryżowy, kukurydziany)	margaryny sporządzone za pomocą starej technologii tzw. „twarde”	masło, słonina, smalec, olej kokosowy, majonez, łój, sadło
warzywa	ziemniaki, wszystkie rodzaje świeżych i mrożonych warzyw oraz soków warzywnych, kiszona kapusta, ogórki	konserwy jarzynowe, owocowe, avocado, oliwki, soja	frytki, chipsy, ziemniaki w tłuszczu, placki ziemniaczane, smażone ziemniaki, cebula surowa i smażona, groch, fasola
owoce	Świeże i mrożone, owoce jagodowe, kompoty owocowe	owoce konserwowane, melon, brzoskwinie, morele,	kandyzowane owoce, owoce w cukrze, owoce suszone, rodzynki, orzechy, daktyle, migdały, figi, śliwki, gruszki, winogron,
napoje	Woda mineralna, soki warzywne, napoje light, kawa, herbata, bawarka, kawa zbożowa koktajle mleczne	lemoniada, cola, kolorowe napoje gazowane i podobne produkty, soki owocowe, mleko kakaowe odtłuszczone	napoje alkoholowe, szczególnie zawierające więcej niż 8% alkoholu lub też słodzone, zawierające dekstryny, jak piwo, płyny słodzone cukrem: coca cola, pepsi-cola, mocna kawa
wyroby cukiernicze	dżemy niskosłodzone, galaretki	marmolada, miód,	produkty, które przemysł (reklama) oferuje jako dietetyczne, słodczy, czekolada i czekoladki, chałwa, cukierki, lody, dżemy, konfitury (z wyjątkiem niskocukrowych), cukier (poza dozwoloną ilością), miód, melasa
zupy, sosy	chudy rosół na mięsie, sosy o małej zawartości tłuszczu	majonez light, dressingi	rosół, majonez, tłuste sosy, wywary z kości