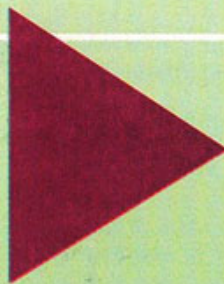


# Z cukrzycą na Ty



## Dieta

### 1800 kcal

Imię i nazwisko ..... wzrost w cm .....

masa ciała rzeczywista ..... masa ciała należna.....

## Rozdział wymienników pokarmowych na posiłki

	WYMIENNIKI WĘGLOWODANOWE (WW)				WYMIENNIKI BIAŁKOWE (WB)	WYMIENNIKI TŁUSZCZOWE (WT)
	pieczywo produkty zbożowe	owoce	jarzyny	produkty mleczne		
I śniadanie	4	1	1		0,5	1
II śniadanie	3					1
obiad	2,5	0,5	4		0,5	1
podwieczorek	2,5	1				
kolacja	5	0,5		1	0,5	1
<b>RAZEM</b>		<b>26</b>			<b>1,5</b>	<b>4</b>



# Dieta

1800 kcal

## Przykładowy jadłospis

### I śniadanie:

herbata owocowa, pieczywo mieszane 75 g, pasta z sera twarogowego 25 g z papryką i olejem soj. 5 g, sałatka z zielonego groszku 150 g i cebuli z majonezem 8 g pomarańcza 140 g z płatkami kukurydzianymi 15 g

### II śniadanie:

chleb razowy 90 g z masłem 12 g i szczypiorkiem, napój z soku z kiszzonej kapusty i marchwi

### obiad:

barszcz czerwony czysty z fasolą "Jaś" 30g, bułka 25 g, filety z dorsza 30 g duszone w jarzynach, sałata zielona z koperkiem, ziemniaki 160 g, (olej rzepakowy 5 g, olej sojowy 5 g do potraw), kompot ze śliwek 50 g, herbatniki 22 g

### podwieczorek:

tosty 50 g, grejpfrut 240 g

### kolacja:

kasza gryczana na sypko 60 g, surówka z papryki czerwonej, ogórka, cebuli i jabłka 50 g (olej 10 g do potraw), kefir 250 g, bułka 25 g z wędliną chudą 25 g, herbata

### UWAGA:

**inne warzywa** - warzywa nie wymienione w liście wymienników węglowodanowych można spożywać w dowolnych ilościach (0,5 - 0,7 kg dziennie)

**słodczyce i ciasta** - spożywanie tych produktów jest niewskazane dla chorych na cukrzycę

### oleje -

- zaleca się:
- olej sojowy i słonecznikowy do surówek i sałatek
  - oliwę z oliwek i olej rzepakowy do gotowania

Opracowała mgr Anna Rudnicka; Polskie Towarzystwo Dietetyki; w oparciu o Tabelę wymienników węglowodanowych wg L. Travis, W. Bartnikowa: "Podstawowe wiadomości o cukrzycy insulinozależnej", wyd. II, Volumed 1993.






Dla ułatwienia obliczania zawartości węglowodanów, białek zwierzęcych, tłuszczów w codziennej diecie, wprowadzono pojęcie wymienników (równoważników) węglowodanowych (WW), białkowych (WB) i tłuszczowych (WT)

### Wymienniki węglowodanowe (WW) (wybrane produkty)

Jedna porcja produktu dostarcza 10 gramów węglowodanów przyswajalnych

Nazwa produktu	Ilość gramów równoważna jednemu WW	Miara w przybliżeniu
bułka	25 1/2 bułki o wadze 50g	1/2 X 
bułka paryska	25 kromka o wym. 9 x 7 x 1,5 cm	1 X 
chleb jasny	25 kromka o wym. 11x 6.5 x 1cm	1 X 
chleb razowy	30 kromka o wym. 7 x 7 x 1 cm	1 X 
chleb chrupki	15 1,5 kromki o wym. 12 x 6 cm	1 1/2 X 
herbatniki	15 2 sztuki np. "Petit Beurre"	2 X 
krakersy	15 3 sztuki	3 X 
paluszki	15 10 sztuk o dł. 12 cm	10 X 
chleb tostowy	20 1 kromka o wym. 8 x 9 x 1 cm	1 X 
kasze: jęczmienna gryczana, manna, ryż -suche	15 1 płaska łyżka stołowa	1 X 
ryż, kasza gryczana po ugotowaniu	50 3 łyżki stołowe = 1/3 szklanki	3 X 
płatki kukurydziane	15 4 płaskie łyżki stołowe	4 X 
płatki owsiane	20 2 płaskie łyżki stołowe	2 X 
mąka	15 1,5 płaskiej łyżki stołowej	1 1/2 X 
makaron gotowany	40-50 2 łyżki stołowe z czubkiem = 1/3 szklanki (muszelki)	2 X 

PIECZYWO

PROD. ZBOŻOWE



## OWOCE

agrest	140	1,5 szklanki	1 1/2 X	
brzoskwinie	100	1 średnia	1 X	
czarne jagody	100	2/3 szklanki	2/3 X	
czereśnie	100	ok. 20 sztuk	20 X	
grejpfrut ze skórką	240	1 średni	1 X	
gruszki	100	1 mała	1 X	
jablka	100	1 średnie	1 X	
maliny	150	1 szklanka	1 X	
mandarynki ze skórką	170	3 sztuki	3 X	
morele	80	2 sztuki	2 X	
pomarańcze ze skórką	140	1 sztuka średnia	1 X	
porzeczki	100	2/3 szklanki	2/3 X	
śliwki	80	6 sztuk małych	6 X	
śliwki suszone	15	4 sztuki	4 X	
truskawki	150	16 sztuk	16 X	
wiśnie	100	25 sztuk	25 X	
sok grejpfrutowy dopuszczalne spożycie w posiłku mieszanym	120	ok. 1/2 szklanki	1/2 X	
grozek zielony konserwowy (bez zalewy)	150	1 niepełna szklanka	1 X	
ziemniaki	65	1 mały obrany	1 X	

## JARZYNY

JARZYNY

PR. MLECZNE

kukurydza ziarna	40	3 łyżki	3 X 
kukurydza	100	1/2 kolby	1/2 X 
fasola sucha biała duża	20	8 sztuk	8 X 
groch suchy	20	1 łyżka z czubkiem	1 X 
mleko	250	1 szklanka = 250 ml	1 X 
kefir	250	1 szklanka	1 X 
jogurt	170	2/3 szklanki	2/3 X 
mleko w proszku	22	3 łyżeczki	3 X 

### Wymienniki tłuszczowe (WT) (wybrane produkty)

Jedna porcja produktu (w gramach) dostarcza  
10 gramów tłuszczu

Nazwa produktu	Ilość gramów równoważna jednemu WW	Miara w przybliżeniu
masło	12	2 łyżeczki
śmietana 12%	80	5 łyżek
majonez	15	1 łyżka
margaryna niskotłuszczowa	20	4 łyżeczki
oleje, oliwa	10	1 łyżka stołowa niepełna
smalec	10	1 łyżka

ZMIERZ UŻYWANE PRZEZ SIEBIE ŁYŻKI I SZKLANKĘ.

















#### MIARY GOSPODARCZE:

łyżka stołowa = 15 ml = około 15 g  
łyżeczka do herbaty = 5 ml = około 5 g  
szklanka = 250 ml












## Wymienniki białkowe produkty zwierzęce (WB)

Jedna porcja produktu (w gramach),  
dostarcza 10 g białka zwierzęcego

Nazwa produktu	Ilość gramów równoważna jednemu WW	Miara w przybliżeniu
<b>MIEŚO</b>	cielęcina bez kości	50 kawałek o wym. 5 x 4 x 1 cm 1X 
	wołowina bez kości	50 kawałek o wym. 5 x 4 x 1 cm 1X 
	połowica wołowa	50 kawałek o wym. 5 x 4 x 1 cm 1X 
<b>DRÓB</b>	indyk - mięso z piersi	50 kawałek o wym. 6 x 5 x 0.5 cm 1X 
	kurczak bez kości	55 kawałek o wym. 7 x 5 x 1 cm 1X 
<b>WĘDLINY</b>	kielbasa krakowska	50 5 plasterków o śr. 6 cm 5X 
	kielbasa z kurczaka	50 5 plasterków o śr. 6 cm 5X 
	połowica z kurczaka	50 5 plasterków o śr. 6 cm 5X 
<b>RYBY</b>	dorsz filet bez skóry	60 kawałek o wym. 8 x 6 x 1 1X 
	makreła wędzona bez skóry	50 kawałek o wym. 15 x 4,5 1X 
	śledź - filety	60 kawałek o wym. 13.5 x 6 cm 1X 
<b>SERY</b>	ser twarogowy chudy	50 kawałek o wym. 10 x 3,5 x 1 cm lub 2 łyżki 2X 
	ser homogenizowany	100 6 płaskich łyżek 6X 
	ser topiony	50 0,5 kostki 100 g 1/2 X 
	sery dojrzewające żółte bez skóry	35 6 plasterków 4 x 2,5 x 0,5 cm 6X 
<b>JAJA</b>	białko jaja kurzego	100 3 szt. 3X 












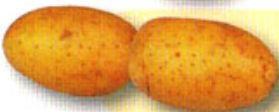


## Tabele produktów spożywczych

Produkt	Porcja	kcal/porcję	WW	Aktywność fizyczna w minutach*		
				Pływanie	Spacer	Rower
 Chleb graham	1 kromka – 35g	79	1,7	23	24	16
 Chleb zwykły	1 kromka – 35g	86	2,0	25	26	17
 Kajzerka	1 sztuka – 50g	148	3,0	42	44	30
 Otręby pszenne	1 łyżka stoł. – 15g	28	0,9	8	8	6
 Płatki owsiane	2 łyżki stoł. – 25g	92	1,7	26	27	18
 Ryż biały gotowany	ok. 4 łyżek stoł. – 85g	307	7,2	88	92	61
 Makaron bezjajeczny gotowany	ok. 6 łyżek stoł. – 100g	363	7,9	104	109	73
 Muesli z rodzynkami i orzechami	ok. 4 łyżek stoł. – 45g	169	2,8	48	51	34
 Kasza gryczana gotowana	ok. 6 łyżek stoł. – 90g	302	6,2	86	91	60

\* Aktywność fizyczna w minutach potrzebna do zrównoważenia spożytego produktu bądź potrawy, pływanie – 0,17 m/s, spacer – 4km/h, rower – 10km/h.













Produkt	Porcja	kcal/porcję	WW	Aktywność fizyczna w minutach*		
				Pływanie	Spacer	Rower
 Brokuły	1 mała porcja – 100g	27	0,5	8	8	5
 Brukselka z wody	1 mała porcja – 100g	37	0,9	11	11	7
 Cykoria	1 mała porcja – 50g	10	0,2	3	3	2
 Fasolka szparagowa z bułką tartą na maśle	1 mała porcja – 80g	92	0,8	26	28	18
 Kalafior z wody z bułką	1 średnia porcja – 140g	123	0,7	35	37	25
 Kapusta kwaszona	3 łyżki – 60g	7	0,2	2	2	1
 Kukurydza kolby	1 sztuka – 200g	220	4,7	63	66	44
 Ogórek	1/2 średniego – 50g	7	0,2	2	2	1
 Papryka czerwona	1/2 małej bez ziaren – 80g	22	0,5	6	7	4
 Pieczarki	1 śr. porcja – 100g	17	0,3	5	5	3
 Pomidor	1 średni – 130g	20	0,5	6	6	4
 Ziemniaki	2 małe sztuki – 150g	116	2,8	33	35	23

\* Aktywność fizyczna w minutach potrzebna do zrównoważenia spożytego produktu bądź potrawy, pływanie – 0,17m/s, spacer – 4km/h, rower – 10km/h.








Produkt	Porcja	kcal/porcję	WW	Aktywność fizyczna w minutach*		
				Pływanie	Spacer	Rower
 Arbuz	porcja - 200g	72	1,7	21	22	14
 Banan	1 średni - 170g	162	4,0	46	48	32
 Brzoskwinia	1 mała - 150g	69	1,8	20	21	14
 Grejfrut	1 mały - 350g	126	2,9	36	38	25
 Jabłko	1 średnie - 150g	69	1,8	20	21	14
 Kiwi	1 średnie - 100g	56	1,4	16	17	11
 Mandarynka	1 średnia - 100g	42	1,1	12	13	8
 Nektarynka	1 mała - 150g	72	1,8	21	22	14
 Pomarańcza	1 średnia - 230g	101	2,6	29	30	20
 Winogrona	1 mała kiść - 150g	104	2,6	30	31	21

\* Aktywność fizyczna w minutach potrzebna do zrównoważenia spożytego produktu bądź potrawy, pływanie - 0,17 m/s, spacer - 4 km/h, rower - 10 km/h.









Produkt	Porcja	kcal/porcję	WW	Aktywność fizyczna w minutach*		
				Pływanie	Spacer	Rower
 <b>Napoje gazowane o smaku owocowym</b>	1 niepełna szklanka – 200g	84	2,1	24	25	17
 <b>Sok jabłkowy</b>	1 niepełna szklanka – 200g	84	2,0	24	25	17
 <b>Sok pomarańczowy</b>	1 niepełna szklanka – 200g	86	2,0	25	26	17

\* Aktywność fizyczna w minutach potrzebna do zrównoważenia spożytego produktu bądź potrawy, pływanie – 0,17 m/s, spacer – 4 km/h, rower – 10 km/h.


















Produkt	Porcja	kcal/porcję	WW	Aktywność fizyczna w minutach*		
				Pływanie	Spacer	Rower
 Ser „Gouda” tłusty	1 plaster – 20g	63	0,0	18	19	13
 Jajo kurze	1 sztuka – 50g	75	0,1	21	22	15
 Jogurt naturalny 2% tłuszczu	1 małe opak. – 150g	90	0,9	26	27	18
 Kefir 2% tłuszczu	1 małe opak. – 150g	77	0,7	22	23	15
 Mleko 2% tłuszczu	1 niepełna szklanka – 200g	102	1,0	29	31	20
 Śmietana 12% tłuszczu	1 łyżka stoł. – 15g	20	0,1	6	6	4

\* Aktywność fizyczna w minutach potrzebna do zrównoważenia spożytego produktu bądź potrawy, pływanie – 0,17 m/s, spacer – 4 km/h, rower – 10 km/h.









Produkt	Porcja	kcal/porcję	WW	Aktywność fizyczna w minutach*		
				Pływanie	Spacer	Rower
 Filet z dorsza po grecku	1 mała porcja – 120g	191	0,6	55	57	38
 Halibut świeży	1 mała porcja – 120g	118	0,0	34	35	24
 Łosoś wędzony	porcja – 50g	81	0,0	23	24	16
 Makrela wędzona	porcja – 100g	221	0,0	63	66	44
 Pstrąg strumieniowy świeży	1 mała porcja – 180g	175	0,0	50	52	35
 Sardynki w oleju	porcja – 50g	111	0,0	32	33	22
 Tuńczyk w oleju	porcja – 50g	95	0,0	27	29	19
 Kiełbasa śląska	1 sztuka – 80g	168	0,0	48	50	34
 Parówka z kurczaka	1 sztuka – 50g	130	0,2	37	39	26
 Paszтет z kurczaka	1/2 puszki – 50g	107	0,4	31	32	21
 Pierś z indyka bez skóry	1 mała porcja – 100g	84	0,0	24	25	17
 Schab środkowy	1 mała porcja – 100g	174	0,0	50	52	35
 Szynka wiejska	1 plaster – 30g	76	0,0	22	23	15

\* Aktywność fizyczna w minutach potrzebna do zrównoważenia spożytego produktu bądź potrawy, pływanie – 0,17 m/s, spacer – 4 km/h, rower – 10 km/h.















Produkt	Porcja	kcal/porcję	WW	Aktywność fizyczna w minutach*		
				Pływanie	Spacer	Rower
 Margaryna	1 łyżeczka - 5g	36	0,0	10	11	7
 Masło ekstra wyborowe	1 łyżeczka - 5g	37	0,0	11	11	7
 Olej słonecznikowy	1 łyżka stoł. - 15g	133	0,0	38	40	27
 Oliwa z oliwek	1 łyżka stoł. - 15g	132	0,0	38	40	26

**Pamiętaj! Należy ograniczać ilość spożywanego tłuszczu. Jego nadmiar prowadzi do rozwoju miażdżycy i powoduje szybki przyrost masy ciała.**









\* Aktywność fizyczna w minutach potrzebna do zrównoważenia spożytego produktu bądź potrawy, pływanie - 0,17 m/s, spacer - 4 km/h, rower - 10 km/h.



Produkt	Porcja	kcal/porcję	WW	Aktywność fizyczna w minutach*		
				Pływanie	Spacer	Rower
 Babka biszkoptowa	1 mała porcja – 25g	86	1,7	25	26	17
 Batony czekoladowe typu „Mars”	1 sztuka – 57g	277	3,9	79	83	55
 Chipsy bekonowe	1 małe opak. – 35g	188	1,8	54	56	38
 Ciasto drożdżowe	1 plaster – 25g	73	1,2	21	22	15
 Cukier	1 łyżeczka – 5g	20	0,5	6	6	4
 Czekolada mleczna	1 kostka z tabliczki – 4g	21	0,3	6	6	4
 Dżem truskawkowy niskosłodzony	2 łyżeczki – 20g	31	0,8	9	9	6
 Herbatnik	1 sztuka – 6g	31	0,5	9	9	6
 Lody mleczno-owocowe	1 gałka – 50g	80	0,9	23	24	16
 Miód pszczele	2 pł. łyżeczki – 10g	32	0,8	9	10	6

\* Aktywność fizyczna w minutach potrzebna do zrównoważenia spożytego produktu bądź potrawy, pływanie – 0,17 m/s, spacer – 4 km/h, rower – 10 km/h.



Rodzaj alkoholu	Ilość [ml]	Alkohol [g]	Węglowodany [g/porcję]	Zawartość energetyczna (kcal)
 Piwo	330	12,9	10,6	127
 Piwo mocne	330	19,8	15,2	209
 Wino czerwone wytrawne	150	14,3	0,5	105
 Wino różowe	150	13,9	2,1	110
 Wino białe wytrawne	125	11,9	0,3	87
 Wino białe słodkie	125	12,8	7,4	123
 Porto	40	6,2	4,4	63
 Wódka	30	9,6	0,0	69

## Uwaga!

Alkohol może być przyczyną hipoglikemii.

Dane opracowała:

dr n. med. Lucyna Pachocka

Instytut Żywności i Żywienia im. prof. dr. A. Szczygła w Warszawie

Przewodnicząca Oddziału Wojewódzkiego

Polskiego Towarzystwa Dietetyki w Warszawie