# CUKRZYCA TYPU 2 A DIETA SENIORA

## Jak jeść, żeby żyć lepiej

Alicja Wardzala — Dyplomowany Dietetyk



DietaSeniora.pl

# Spis treści

O autorce

Słowo wstępne od Ali

Dlaczego dieta jest ważniejsza niż leki?

Jak cukrzyca działa w starszym ciele?

Indeks glikemiczny w praktyce — tabela 40 produktów

Co jeść — lista "TAK" z wyjaśnieniem

Czego unikać — lista "NIE" z alternatywami

14-dniowy plan żywienia

Przepisy dla cukrzyka-seniora

Suplementy — co warto, co niepotrzebne

Jak monitorować cukier — co oznaczają wyniki

Kiedy do dietetyka / lekarza

FAQ — 10 najczęstszych pytań

Podsumowanie

Dalsze kroki

Ważna informacja

ROZDZIAŁ 3

# Indeks glikemiczny w praktyce — tabela 40 produktów

Indeks glikemiczny (IG) to liczba od 0 do 100, która mówi jak szybko dany produkt podnosi cukier we krwi. Im wyższy IG, tym szybszy i gwałtowniejszy skok glukozy — co jest problematyczne dla osoby z cukrzycą.

**Klasyfikacja:**

- IG niski: do 55 — produkty bezpieczne, podstawa diety
- IG średni: 56-69 — spożywać z umiarem
- IG wysoki: 70 i więcej — unikać lub łączyć z białkiem i tłuszczem

Ważna uwaga: IG zmienia się w zależności od tego, z czym połączysz produkt. Ziemniaki z kefirem mają niższy efekt glikemiczny niż ziemniaki same. Dlatego liczy się cały posiłek, nie tylko jeden składnik.

## Tabela indeksu glikemicznego — 40 produktów

| Produkt | IG | Kategoria |
|---|---|---|
| Soczewica czerwona | 21 | Niski |
| Fasola czarna | 20 | Niski |
| Ciecierzyca | 28 | Niski |
| Groch | 22 | Niski |
| Jogurt naturalny (bez cukru) | 14 | Niski |
| Mleko (2%) | 27 | Niski |
| Ser twarogowy | 30 | Niski |
| Jabłko | 36 | Niski |
| Gruszka | 38 | Niski |
| Śliwka | 40 | Niski |
| Brzoskwinia | 42 | Niski |
| Pomarańcza | 43 | Niski |
| Wiśnia | 22 | Niski |
| Truskawka | 40 | Niski |
| Makaron razowy (al dente) | 40 | Niski |
| Ryż brązowy | 50 | Niski |
| Kasza gryczana | 54 | Niski |
| Kasza pęczak (jęczmienna) | 22 | Niski |
| Chleb żytni razowy | 41 | Niski |
| Chleb pumpernikiel | 41 | Niski |
| Owsianka (płatki owsiane) | 55 | Niski/Średni |
| Banan (niedojrzały) | 51 | Niski |

ROZDZIAŁ 6

# 14-dniowy plan żywienia

Poniższy plan zawiera 5 posiłków dziennie. Odstępy między posiłkami powinny wynosić 3-4 godziny. Nie pomijaj żadnego posiłku — stabilność glikemii zależy od regularności.

**Kaloryczność: ok. 1600-1800 kcal dziennie (dostosuj porcje do swoich potrzeb i zaleceń dietetyka).**

## Dzien 1

**Sniadanie (7:00-8:00)**

Owsianka górska (40 g płatków) na mleku 2%, z garścią borówek, łyżką siemienia lnianego i 5 orzechami włoskimi. Herbata zielona bez cukru.

**II sniadanie (10:30)**

2 chrupki ryżowe razowe z twarogiem półtłustym (3 łyżki) i rzodkiewką. Woda z cytryną.

**Obiad (13:30)**

Zupa: krem z brokułów na bulionie warzywnym (bez kostki rosołowej — za dużo soli). Drugie danie: pierś z indyka (120 g) pieczona z ziołami, kasza gryczana (5 łyżek ugotowanej), surówka z kapusty białej z marchewką i łyżką oliwy.

**Podwieczorek (16:30)**

Jabłko + garść migdałów (15 sztuk).

**Kolacja (19:00)**

Sałatka: szpinak, pomidor, ogórek, pół jaja ugotowanego na twardo, łyżka pestek słonecznika, łyżka oliwy z oliwek, sok z cytryny. Kromka chleba żytniego razowego.

## Dzien 2

**Sniadanie**

Jajecznica z 2 jaj z warzywami (cukinia, papryka) smażona na łyżce oliwy. Kromka pumpernikla. Herbata z imbirem bez cukru.

**II sniadanie**

Jogurt naturalny (150 g) z łyżką siemienia lnianego i garścią truskawek (świeżych lub mrożonych).

**Obiad**

Zupa: jarzynowa z fasolką szparagową. Drugie danie: filet z dorsza (150 g) gotowany na parze lub pieczony, ziemniaki gotowane (2 średnie — skropione kefirem), sałatka z pomidorów i ogórka.

**Podwieczorek**

Pół garści orzechów nerkowca + gruszka.

**Kolacja**

Twarożek z rzodkiewką, ogórkiem i koperkiem. 2 kromki chleba żytniego razowego. Kefir (szklanka).

## Dzien 3

**Sniadanie**

Kanapki z chlebem żytnim razowym, cienką warstwą masła, plasterkami łososia wędzonego na zimno (60 g), listkiem sałaty, krążkami ogórka. Herbata.

**II sniadanie**

Koktajl: szklanka kefiru + łyżka mielonego siemienia lnianego + pół banana + garść szpinaku. Blenduj.

**Obiad**

Zupa grochowa na wędzonce (mała porcja jako zupa, nie gulasz). Drugie danie: gulasz z indyka z warzywami (marchew, seler, pietruszka), kasza pęczak (5 łyżek ugotowanej).

**Podwieczorek**

Świeże warzywa: papryka, ogórek, marchewka + 2 łyżki hummusu domowego.

**Kolacja**

Omlet z 2 jaj z rukolą i plastrami pomidora. Pieczywo chrupkie razowe (2 szt.).

## Dzien 4

**Sniadanie**

Płatki owsiane górskie (40 g) zalane wrzątkiem, z łyżką masła migdałowego, plasterkami jabłka i cynamonem. Cynamon — uwaga! — naturalnie obniża glikemię.

**II sniadanie**

# Przepis 1: Owsianka mocy z cynamonem i orzechami



**Czas: 10 minut | Porcje: 1**

**Składniki:**

- 40 g płatków owsianych górskich
- 200 ml mleka 2% lub napoju owsianego niesłodzonego
- Pół łyżeczki cynamonu
- 5 orzechów włoskich (posiekanych)
- Garść borówek lub malin (świeżych lub mrożonych)
- Łyżka siemienia lnianego mielonego
- Szczypta stewii (opcjonalnie)

**Przygotowanie:**

Zagotuj mleko, wsyp płatki owsiane, gotuj mieszając przez 5 minut na małym ogniu. Przełóż do miski, posyp cynamonem, orzechami, siemieniem. Dodaj owoce. Smacznego!

**Dlaczego warto: Cynamon zawiera związki naśladujące działanie insuliny. Owsianka z orzechami i siemieniem to bomba błonnikowa — cukier rośnie powoli i stabilnie.**

## Przepis 2: Zupa krem z brokułów



**Czas: 25 minut | Porcje: 4**

**Składniki:**

- 1 duża głowa brokułów (ok. 600 g)
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 litr bulionu warzywnego (domowego lub ze sklepu — bez soli lub z niską zawartością sodu)
- Łyżka oliwy z oliwek
- Pieprz, gałka muszkatołowa
- Łyżka soku z cytryny
- 2 łyżki jogurtu naturalnego do podania

**Przygotowanie:**

Cebulę i czosnek zeszklij na oliwie w dużym garnku. Dodaj brokuły podzielone na różyczki, zalej bulionem. Gotuj 15 minut do miękkości. Zblenduj. Dopraw pieprzem, gałką muszkatołową i sokiem z cytryny (soli nie dodajemy lub dodajemy minimalnie). Podaj ze łyżką jogurtu.