7-dniowy plan żywienia dla seniora z cukrzycą typu 2

Dyplomowany Dietetyk Alicja Wardzała



- Popraw kontrolę poziomu cukru we krwi
- Zrównoważone posiłki
- Lekkie w przygotowaniu
- Wspiera zdrowie serca
- Pomaga w utrzymaniu prawidłowej wagi

Spis treści

Dla kogo

Cele żywieniowe

Zasady planu

Tabela produktów zalecanych i zakazanych

Plan na 7 dni

- DZIEN 1 — Poniedziałek
- DZIEN 2 — Wtorek
- DZIEN 3 — Sroda
- DZIEN 4 — Czwartek
- DZIEN 5 — Piatek
- DZIEN 6 — Sobota
- DZIEN 7 — Niedziela

Lista zakupów (na cały tydzień)

Wskazówki praktyczne

Kiedy konsultacja?

Suplementacja (zalecana przy cukrzycy t.2)

Dla kogo jest ten plan?

Ten plan żywienia jest przeznaczony dla osób 60+, które:

• Mają zdiagnozowaną cukrzycę typu 2

• Przyjmują metforminę lub inne leki doustne regulujące poziom cukru (nie insulinę)

• Chcą kontrolować poziom glukozy we krwi za pomocą diety

• Dążą do utrzymania prawidłowej masy ciała

• Szukają smacznego jedzenia, które nie powoduje gwałtownych wzrostów cukru

Ważne: Plan ten jest uzupełnieniem leczenia farmakologicznego, a nie jego zamiennikiem. Zmiany w diecie mogą wymagać korekty dawek leków — koniecznie poinformuj swojego lekarza.

Cele żywieniowe

• Kaloryczność: 1600–1800 kcal dziennie

• Indeks glikemiczny posiłków: niski, średni i także wysoki — kluczowy jest **ładunek glikemiczny**, który utrzymujemy na poziomie niskim lub średnim

• Rozkład węglowodanów: równomierny przez cały dzień (30–45 g na główny posiłek)

• Białko: 1,2–1,4 g/kg masy ciała dziennie

• Tłuszcze: głównie nienasycone (oliwa, orzechy, ryby)

• Błonnik: 30–35 g dziennie (spowalnia wchłanianie cukrów)

• Nawodnienie: 1,5–2 litry wody dziennie (bez soków i słodkich napojów)

Zasady planu

1. **Regularność posiłków** — 5 posiłków co 3–4 godziny. Pominięcie posiłku może prowadzić do hipoglikemii przy lekach

2. **Węglowodany złożone, nie proste** — kasza, pełnoziarnisty chleb, warzywa zamiast białego pieczywa i słodyczy

3. **Błonnik w każdym posiłku** — spowalnia wchłanianie glukozy do krwi

4. **Białko i tłuszcz przy węglowodanach** — obniżają indeks glikemiczny całego posiłku

DZIEN 1 — Poniedziałek

SNIADANIE ok. 380 kcal

Jajecznica na warzywach z chlebem razowym



- Jajka: 2 sztuki, papryka czerwona: 1/2 sztuki (80 g)
- Szpinak baby: garść (30 g), oliwa: 1 łyżeczka
- Chleb żytni razowy: 1,5 kromki (52 g), pomidor: 1/2 sztuki
- Pieprz, koper

Na oliwie podsmaż paprykę, dodaj szpinak. Wbij jajka, mieszaj na wolnym ogniu. Podaj na chlebie z pomidorem.

Białko 18 g | Węglowodany 34 g | Tłuszcze 16 g

Wskazowka Ali

Wybierz pieczywo jakie lubisz. Pamiętaj jednak: gdy jesz same kanapki — wybierz chleb razowy (IG 40–45). Gdy jesz chleb jako dodatek do tłuszczowo-białkowego posiłku (np. z jajkiem, serem, wędliną) — możesz spokojnie sięgnąć po pszenne (IG 70–75). Białko i tłuszcz znacząco obniżają realny ładunek glikemiczny całego posiłku.

II SNIADANIE ok. 180 kcal

Jogurt naturalny z borówkami i orzechami

- Jogurt naturalny 2%: 150 g, borówki: 80 g, orzechy włoskie: 15 g

Białko 8 g | Węglowodany 20 g | Tłuszcze 8 g

Wskazowka Ali

Borówki mają IG ok. 25. Są bogate w antocyjany, które pomagają regulować poziom cukru i chronią naczynia krwionośne.

OBIAD ok. 520 kcal

Zupa jarzynowa + dorsz pieczony z kaszą gryczaną i brokułem



- Marchew: 1 sztuka, cukinia: 100 g, kapusta włoska: 100 g, seler: kawałek
- Wywar warzywny: 600 ml, natka pietruszki, pieprz
- Dorsz filet: 150 g
- Kasza gryczana niepalona: 50 g (sucha)
- Brokuł: 200 g
- Oliwa: 1 łyżka, czosnek, cytryna, pieprz

Zupa: Warzywa pokrój, gotuj w wywarze 20 minut. Dorsz: Skrop oliwą i cytryną, piecz w 200°C przez 15 minut. Kaszę ugotuj. Brokuł ugotuj na parze 5 minut.

Białko 42 g | Węglowodany 46 g | Tłuszcze 12 g

Wskazowka Ali

Kasza gryczana ma IG ok. 40. Zawiera rutozyd, który wzmacnia naczynia krwionośne — ważne przy cukrzycy.

PODWIECZOREK ok. 160 kcal

Serek wiejski z ogórkiem i rzodkiewką

- Serek wiejski: 100 g, ogórek: 1/2 sztuki, rzodkiewka: 4 sztuki, koper

Białko 12 g | Węglowodany 6 g | Tłuszcze 3 g

Wskazowka Ali

Podwieczorek warzywny z białkiem to idealne "mostkowanie" między obiadem a kolacją. Bardzo niski IG, zero gwałtownego wzrostu cukru.

KOLACJA ok. 380 kcal

Zupa krem z brokuła + kanapka z pastą jajeczną



- Brokuł: 250 g, cebula: 1/2 sztuki, czosnek: 1 ząbek
- Wywar warzywny: 400 ml, śmietanka 12%: 2 łyżki
- Oliwa, gałka muszkatołowa
- Chleb żytni razowy: 1 kromka (35 g)
- Jajko ugotowane: 1 sztuka, jogurt: 1 łyżka, szczypiorek, musztarda

> Brokuł z cebulą i czosnkiem podduś na oliwie, zalej wywarem, gotuj 15 minut, zblenduj, dodaj śmietankę. Jajko rozgnieć z jogurtem i musztardą, posmaruj chleb.

Białko 18 g | Węglowodany 36 g | Tłuszcze 14 g

Wskazowka Ali

Kolacja powinna mieć podobną ilość węglowodanów co inne posiłki. Głodowanie przed snem może prowadzić do hipoglikemii nocnej.

Lista zakupów na cały tydzień

Nabiał i jajka

• Mleko 2% — 2 litry
• Jogurt naturalny 2% — 6 opakowań (po 150–200 g)
• Kefir naturalny — 1 litr
• Twaróg półtłusty — 250 g, serek wiejski — 2 opakowania
• Ser żółty chudy — 100 g, ser feta — 100 g
• Śmietana 12% — 200 ml, jajka — 16 sztuk

Mięso i ryby

• Pierś z kurczaka — 300 g, filet z indyka — 350 g
• Łosoś filet — 300 g, dorsz filet — 150 g
• Łosoś wędzony — 50 g, tuńczyk w wodzie — 1 puszka

Warzywa

• Marchew — 8 sztuk, bataty — 400 g
• Brokuł — 2 sztuki, szpinak baby — 2 opakowania
• Papryka czerwona — 2 sztuki, pomidory — 8 sztuk
• Ogórki — 4 sztuki, cukinia — 2 sztuki, pieczarki — 300 g
• Kapusta biała — 1/2 główki, kapusta kiszona — 400 g
• Cebula — 4 sztuki, czosnek — 2 główki
• Rzodkiewki — 1 pęczek, sałata — 1 główka
• Fasola szparagowa — 300 g

Owoce

• Jabłka — 5 sztuk, jagody — 400 g, maliny — 200 g
• Borówki — 200 g, grejpfruty — 2 sztuki
• Cytryna — 2 sztuki, awokado — 2 sztuki

Pieczywo i zboża

• Chleb żytni razowy — 1 bochenek
• Płatki owsiane górskie — 500 g
• Kasza gryczana — 500 g, kasza jaglana — 400 g, kasza pęczak — 400 g
• Makaron pełnoziarnisty — 400 g, ryż brązowy lub basmati — 400 g

Produkty suche i z puszki

• Soczewica czerwona — 500 g
• Ciecierzyca (puszka) — 2 puszki, fasola biała (puszka) — 1 puszka
• Pomidory z puszki — 3 puszki, grzyby suszone — 50 g