PODSTAWOWE ZALECENIA ŻYWIENIOWE W CUKRZYCY TYPU 2

W przypadku nadwagi lub otyłości stopniowo zmniejszaj masę ciała – już redukcja 5% daje korzyści metaboliczne, optymalnie ≥7%. Dieta powinna być indywidualnie dopasowana przez dietetyka. Spożywaj posiłki regularnie co 3–4 godziny, ostatni 2–3 godziny przed snem. Unikaj podjadania i słodzonych napojów, które zwiększają stężenie glukozy i insuliny, nasilając apetyt i utrudniając redukcję masy ciała.

Komponuj posiłki zgodnie z Talerzem Zdrowego Żywienia:

- **Warzywa i owoce: ok. połowa talerza, min. 400 g dziennie (¾ warzywa, ¼ owoce), najlepiej surowe lub gotowane al dente; owoce łącz z białkiem/tłuszczem (np. jogurt, orzechy).**
- **Węglowodany złożone: ¼ talerza, wybieraj pełnoziarniste produkty (pieczywo, kasze, ryż, makarony, ziemniaki).**
- **Białko: ¼ talerza, w każdym posiłku – chude mięso, ryby, jaja, mleko i przetwory, nasiona roślin strączkowych; mięso czerwone okazjonalnie (350–500 g/tydzień), wędliny minimalnie.**
- **Tłuszcze: dodawaj niewielkie ilości zdrowych tłuszczów (oleje roślinne, oliwa, orzechy, nasiona, awokado); ogranicz tłuszcze nasycone (tłuste mięso, pełnotłusty nabiał, masło).**

Codziennie spożywaj 2 porcje fermentowanych produktów mlecznych niskotłuszczowych, które są dobrym źródłem białka i wapnia (np. jogurt naturalny). Zwracaj uwagę, aby nie zawierały dodatków w postaci np. słodkich musów owocowych.

Ogranicz słodycze i produkty z cukrem; zwracaj uwagę na etykiety. Należy wybierać produkty o obniżonej zawartości cukru lub całkowicie go pozbawione. Bezpiecznym słodzikiem dla cukrzyka jest erytrytol.

Przygotowanie i komponowanie posiłków wpływa na tempo trawienia i glikemię:

- **unikaj rozdrabniania i rozgotowywania potraw,**
- **jedz powoli,**
- **korzystnie działają produkty fermentowane, kiszone w posiłku,**
- **komponowanie posiłków zgodnie z talerzem żywienia.**

Sól ogranicz do ≤5 g/dzień, w tym w produktach spożywczych, np. pieczywie, serach, wędlinach czy słonych przekąskach.

PRODUKTY ZALECANE I NIEZALECANE W CUKRZYCY TYPU 2

Kluczowe znaczenie ma całokształt diety – sposób komponowania posiłków oraz jakość wybieranych produktów. Poniższa tabela przedstawia przykłady produktów zalecanych jako podstawa codziennego jadłospisu oraz tych, które należy ograniczyć do minimum. Traktuj je jako praktyczne wskazówki wspierające trwałą zmianę nawyków żywieniowych.

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Warzywa	• wszystkie świeże i mrożone	• warzywa z dodatkiem tłustych sosów, zasmażek
Owoce (Zawsze jako dodatek do posiłku, ze źródłem białka bądź tłuszczu, NIGDY SAMODZIELNIE)	• wszystkie świeże i mrożone • suszone w umiarkowanych ilościach	• owoce kandyzowane, • owoce w syropach
Produkty zbożowe	• mąki z pełnego przemiału, • pieczywo pełnoziarniste i graham • płatki zbożowe naturalne: owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie, otręby pszenne, żytnie, owsiane • kasze: gryczana, jęczmienna pęczak, bulgur, komosa ryżowa • ryż: brązowy, dziki, czerwony • makaron pełnoziarnisty: pszenny, żytni, gryczany, orkiszowy	• mąka oczyszczona • pieczywo cukiernicze, jasne pieczywo (tostowe, kajzerki, chleb zwykły, bułki maślane) • płatki śniadaniowe z dodatkiem cukru (kukurydziane, czekoladowe, muesli, crunchy) • drobne kasze: kuskus, manna, kukurydziana • biały ryż • jasne makarony: pszenne, ryżowe
Ziemniaki	• gotowane • pieczone	• ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, masła np. puree • smażone • Frytki, chipsy • placki ziemniaczane smażone na tłuszczu

STOCER
Rok założenia 1949

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Mleko i produkty mleczne	• mleko o obniżonej zawartości tłuszczu (do 2%), • produkty mleczne: naturalne (bez dodatku cukru), fermentowane, o zawartości do 3% tłuszczu (np. jogurty, kefiry, maślanka, skyr, serki ziarniste, zsiadłe mleko) • chude i półtłuste sery twarogowe, • mozzarella light, • serki kanapkowe w umiarkowanych ilościach.	• mleko skondensowane, • śmietana, śmietanka do kawy, • jogurty owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne, • sery: pełnotłuste białe i żółte, topione, typu feta, pleśniowe typu brie, camembert, roquefort, pełnotłusta mozzarella, mascarpone.
Mięso i przetwory mięsne	• chude mięsa bez skóry: cielęcina, kurczak, indyk, królik • chuda wołowina i wieprzowina (np. schab, polędwica). • W umiarkowanych ilościach: • chude wędliny, najlepiej domowe: polędwica, szynka • gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab, pieczona • pierś indyka/kurczaka.	• tłuste mięsa: wieprzowina, wołowina, baranina, gęś, kaczka • tłuste wędliny (np. baleron, salami, salceson, boczek, • mielonki) • konserwy mięsne, wędliny podrobowe, pasztety, parówki, • kabanosy, kiełbasy.
Ryby i przetwory rybne	• chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne (np. dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, makrela, łosoś, halibut, karp), • śledzie i inne ryby w olejach roślinnych, ryby, • wędzone w umiarkowanych ilościach.	• konserwy rybne
Jaja	• gotowane na miękko, na twardo, w koszulce, • jajecznica i omlet smażone bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości.	• jaja smażone na dużej ilości tłuszczu (np. na maśle, boczku, smalcu, słoninie), • jajka z majonezem.
Tłuszcze	• oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany, mieszanki masła z olejami roślinnymi niezawierające oleju palmowego w składzie, • margaryny miękkie.	• masło i masło klarowane • smalec, słonina, łój • margaryny twarde (w kostce), • oleje tropikalne: palmowy, kokosowy, • majonez.

STOCER
Rok założenia 1949

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory	• wszystkie, np. soja, ciecierzyca, groch, soczewica, fasola, bób, • pasty z nasion roślin strączkowych, • mąka sojowa, napoje sojowe bez dodatku cukru, • przetwory sojowe: tofu, tempeh, • makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu)	• niskiej jakości gotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie)
Orzechy, pestki, nasiona	• orzechy (np. włoskie, laskowe) oraz migdały, • pestki i nasiona (np. dyni, słonecznika).	• orzechy i pestki: solone, w czekoladzie, • w karmelu, miodzie, posypkach, panierkach
Cukier i słodycze, słone przekąski	• gorzka czekolada min. 70% kakao • jogurt naturalny ze świeżymi owocami • słodziki naturalne (np. ksylitol, stewia, erytrytol) • przeciery owocowe, musy, sorbety, dżemy bez dodatku • cukru w ograniczonych ilościach jako element posiłku • kisiele i galaretki bez dodatku cukru • domowe wypieki bez dodatku cukru	• cukier (np. biały, trzcinowy, brązowy, kokosowy) • miód, syrop klonowy, daktylowy, z agawy • słodycze o dużej zawartości cukru i tłuszczu (np. ciasta, • ciastka, batony, czekolada mleczna i biała, chałwa, pączki, • faworki, cukierki) • dżemy wysokosłodzone • słone przekąski (np. chipsy, słone paluszki, prażynki, • krakersy, nachosy, chrupki)
Napoje	• woda, • napoje bez dodatku cukru (np. kawa, kawa zbożowa, • herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao), • soki warzywne i owocowe w ograniczonych ilościach jako • element posiłku, • domowa, niesłodzona lemoniada.	• napoje alkoholowe, • słodkie napoje gazowane i niegazowane, • napoje energetyzujące, • nektary, syropy owocowe wysokosłodzone, • czekolada do picia.
Obróbka tecgnologiczna	• gotowanie w wodzie, na parze (produkty zbożowe, warzywa gotowane al dente), • grillowanie (grill elektryczny, patelnie grillowe) • pieczenie w folii, pergaminie, rękawie, naczyniu, • żaroodpornym, • smażenie bez dodatku tłuszczu, • duszenie bez obsmażania.	• smażenie na głębokim tłuszczu, • duszenie z wcześniejszym obsmażeniem, • pieczenie z dodatkiem dużej ilości tłuszczu, • panierowanie.

SLOCER
Rok założenia 1949

Bibliografia:
1. Jeznach-Steihagen A. (red.): Żywienie osób z cukrzycą i chorobami towarzyszącymi. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2020.
2. Wolnicka K. Talerz Zdrowego Żywienia. [Dostęp:. 16.02.2026]. : https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia/
3. Narodowe Centrum Edukacji żywieniowej [Dostęp:16.02.2026]: https://ncez.pzh.gov.pl/zalecenia-zywieniowe/page/2/