

DIETA CUKRZYCOWA DLA PACJENEK CIĘŻARNYCH

POSIŁKI NALEŻY SPOŻYWAĆ 6-7 RAZY DZIENNIE CO 2,5 - 3 GODZINY.

Np.: I śniadanie, II śniadanie, obiad, podwieczorek, I kolacja, II kolacja ok. 22⁰⁰ (np. pół kromki chleba)
PRZERWA NOCNA NIE POWINA TRWAĆ DŁUŻEJ NIŻ 10 GODZIN!!!

PRODUKTY DOZWOLONE :

1. **WARZYWA:**
SUROWE– w większej ilości i w każdym posiłku
GOTOWANE– ostrożnie z marchewką, burakami, kukurydzą, grochem, fasolą
2. **PIECZYWO:** ciemne
3. **KASZA, RYŻ** (4 łyżki po ugotowaniu), **MAKARON** (3/4 szklanki po ugotowaniu), **ZIEMNIAKI** (2 średnie)
4. **RYBY, CHUDE MIĘSO DROBIOWE i WOŁOWE** - gotowane, duszone, pieczone
5. **BIAŁY SER**
6. **CHUDE WĘDLINY DROBIOWE i WOŁOWE**
7. **JOGURTY i KEFIRY naturalne, MLEKO** o zawartości tłuszczu 0,5%-2% (1szklanka)-
NA II ŚNIADANIE lub PO POŁUDNIU
8. **OWOCE:** małe **JABŁKO**, pół **GRAPEFRUITA**, 2 sztuki **KIWI** - **NA II ŚNIADANIE**
lub PO POŁUDNIU

PRODUKTY Z MAŁYM OGRANICZENIEM:

JEDEN RAZ DZIENNIE MOŻNA ZJEŚĆ JEDEN Z PONIŻSZYCH PRODUKTÓW

1. **TŁUSZCZE** zwłaszcza zwierzęce
2. **WIEPRZOWINA** i jej przetwory
3. **SERY** żółte i topione
4. **MIĘSA** smażone
5. **JAJKA** (5 sztuk w tygodniu)

PRODUKTY ZABRONIONE:

1. **CUKIER, CUKIERKI, CIASTKA, LODY, CZEKOLADA, MIÓD**
2. **SOKI OWOCOWE** i owoce inne niż wymienione w produktach dozwolonych
3. **ŚMIETANA, MAJONEZ**
4. **PRODUKTY MLECZNE OWOCOWE** i **MLEKO** o zawartości tłuszczu powyżej 2 %
5. **SÓL (można tylko tyle co do obiadu)**
6. **SOKI WARZYWNE W KARTONACH (można tylko jednodniowy z buraków)**

NIE WOLNO SPOŻYWAĆ PRODUKTÓW PRZEZNACZONYCH DLA DIABETYKÓW:

ze względu na zawartość słodziku:

1. **SOKÓW, CZEKOLAD, CIASTEK**
2. **SŁODZIKÓW!!!!**

DO SMAROWANIA PIECZYWA:

1. **MASŁO** lub **MARGARYNA** (np. Flora, Rama) w małych ilościach

DO PICIA:

1. Woda mineralna niegazowana
2. BEZ CUKRU: herbata (z cytryną, owocowa), kawa, kakao

WAŻNE:

Równomierny rozkład węglowodanów (chleba, ryżu, ziemniaków, kaszy, makaronu itp.) w diecie zapobiega wahaniom poziomu cukru – dlatego porcje produktów powinny być codziennie takie same i jednakowe np.:

I śniadanie- 2 kromki chleba

II śniadanie- 1 kromka chleba

Obiad- 2 szt. ziemniaków (lub 4 łyżki ryżu lub 4 łyżki kaszy lub 2/3 szklanki makaronu po ugotowaniu)