



Dieta w cukrzycy typu II

Cukrzyca to przewlekła choroba metaboliczna, w której organizm nieprawidłowo reguluje poziom glukozy we krwi. Odpowiednio dobrana dieta jest jednym z najważniejszych sposobów kontroli choroby, poprawy samopoczucia i zapobiegania powikłaniom.

Podstawowe zasady żywienia

Regularność

Spożywaj posiłki **regularnie, co 3–4 godziny**, aby wspierać stabilność poziomu glukozy we krwi i uniknąć dużych wahań glikemii.

Unikaj pojadania między posiłkami. Odnosi się to też do wypijania płynów wnoszących energię np. kawy z mlekiem i/lub cukrem, słodzonych herbat i napojów. Każda przekąska, czy napój zawierający cukier, będą powodowały wzrost stężenia glukozy we krwi.

Komponowanie posiłków

Komponuj posiłki w sposób przedstawiony na Talerzu Zdrowego Żywienia.

→ Staraj się, aby około połowę talerza podczas śniadania, obiadu i kolacji zajmowały warzywa i owoce, które są źródłem błonnika pokarmowego, witamin oraz składników o działaniu antyoksydacyjnym. Łącznie ich dzienna podaż powinna wynosić min. 400 g (z zachowaniem proporcji $\frac{3}{4}$ warzywa i $\frac{1}{4}$ owoce).

→ Produkty będące źródłem węglowodanów powinny być elementem większości posiłków i zajmować około $\frac{1}{4}$ talerza.

→ Produkty będące źródłem białka powinny zajmować około $\frac{1}{4}$ objętości talerza, najlepiej w każdym posiłku.





Normalizacja masy ciała

U osób z nadwagą lub otyłością redukcja masy ciała jest jednym z kluczowych elementów terapii cukrzycy typu 2. Nawet umiarkowany spadek masy ciała może istotnie poprawić kontrolę glikemii, wrażliwość na insulinę oraz parametry lipidowe.

Redukcja masy ciała powinna przebiegać stopniowo i w sposób bezpieczny. **Deficyt energetyczny powinien być ustalony indywidualnie**, z uwzględnieniem wieku, stanu zdrowia, poziomu aktywności fizycznej oraz stosowanego leczenia.

Za bezpieczne tempo redukcji uznaje się **ok. 0,5–1 kg tygodniowo**, co zazwyczaj odpowiada deficytowi energetycznemu rzędu **około 500 kcal dziennie**.

Makroskładniki

Węglowodany (główne źródło energii)

- **45% energii całkowitej diety** powinno pochodzić z węglowodanów - przede wszystkim *złożonych o niskim indeksie glikemicznym* (IG <55).
- W praktyce oznacza to wybieranie produktów takich jak pełnoziarniste pieczywo, brązowy ryż, grube kasze oraz warzywa.
- **Cukry proste** (np. sacharoza, syropy) powinny być **ograniczone do minimum**.

→ Węglowodany są głównym czynnikiem wpływającym na skok poziomu glukozy we krwi po posiłku, dlatego ich jakość ma ogromne znaczenie dla kontroli cukrzycy.

Białko

- **15–20% energii diety** powinno pochodzić z białka (co odpowiada ok. **1,0–1,5 g białka na kilogram masy ciała na dobę**).
- U osób z nadwagą i cukrzycą typu 2 dieta o **wyższym udziale białka (20–30%)** może poprawić uczucie sytości i wspierać redukcję masy ciała.
- U pacjentów z **przewlekłą chorobą nerek** często zaleca się niższą podaż białka - np. **ok. 0,8–1 g/kg masy ciała**.

→ Białko można pozyskiwać zarówno z produktów zwierzęcych (chude mięso, ryby, jaja, nabiał), jak i roślinnych (strączki, orzechy, nasiona).

Tłuszcze (jakość ważniejsza niż ilość)

- Tłuszcze powinny dostarczać **25–40% energii diety**.
- Szczególnie ważna jest **jakość tłuszczów**:





- o tłuszcze **nienasycone** (np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, orzechy) są korzystne,
- o tłuszcze **nasycone** powinny stanowić **<10% energii diety**.
- o tłuszcze **trans** i wysoko przetworzone produkty należy ograniczać do minimum.

→ Warto wybierać źródła kwasów omega-3 (np. tłuste ryby morskie), które wspierają zdrowie serca.

Błonnik pokarmowy

- Zalecana ilość błonnika to **≥25 g dziennie** lub **15 g na 1000 kcal diety**.
- Znajdziesz go w warzywach, owocach, produktach pełnoziarnistych i roślinach strączkowych.
- W praktyce taką ilość błonnika pomoże Ci osiągnąć wprowadzenie 2 porcji pełnoziarnistych produktów zbożowych oraz 3 porcji warzyw bogatych w błonnik w ciągu dnia.

→ Błonnik spowalnia wchłanianie glukozy, poprawia uczucie sytości i wspiera zdrowie jelit.

Indeks i ładunek glikemiczny

Ważną zasadą w diecie jest bazowanie na produktach z niskim indeksem glikemicznym.

Jest to wskaźnik, który informuje o tempie wchłaniania węglowodanów po spożyciu produktu. Im niższy indeks glikemiczny, tym lepiej dla osoby z cukrzycą, gdyż po takich produktach glukoza wzrasta w mniejszym stopniu.

- **Niski indeks glikemiczny IG <55** (powodują łagodny wzrost poziomu cukru we krwi, są wolno wchłaniane i trawione, ich spożycie wiąże się z większą i dłuższą sytością) np. płatki owsiane, jabłka, pomidor, kasza gryczana
- **Średni indeks glikemiczny IG = 56-69** np. bułka grahamka, ananas, dynia ugotowana, wafle ryżowe
- **Wysoki indeks glikemiczny IG >70** (powodują gwałtowny wzrost poziomu cukru we krwi, są bardzo szybko wchłaniane i trawione, ich spożycie może prowadzić do zwiększonego apetytu) np. chleb pszenny, ryż biały, daktyle suszone, arbuz, napój ryżowy





Jednak nie jest on idealny, gdyż nie uwzględnia wielkości porcji. W teorii oznacza to, niezależnie od ilości spożytego produktu zawsze będzie on w ten sam sposób wpływał na glikemię, a nie jest to prawdą.

Dlatego też istnieje **ładunek glikemiczny (ŁG)**. Uwzględnia on wielkość porcji, co jest bardziej precyzyjnym narzędziem do kontroli glikemii u osób z cukrzycą. Gramaturę węglowodanów [W] mnożymy przez indeks glikemiczny produktu [IG] i następnie wynik dzielimy przez 100.

- Niski ładunek glikemiczny: <10
- Średni ładunek glikemiczny: 11-19
- Wysoki ładunek glikemiczny: >20

Aby nie zaprzętać sobie głowy na co dzień obliczeniami, warto w uproszczeniu przyjąć, że **produkty o niskim IG powinny stanowić podstawę diety** ponieważ w małym stopniu wpływają na zwiększenie stężenia glukozy we krwi oraz nie wywołują dużych wahań. Natomiast produkty o średnim IG i szczególnie te o wysokim IG warto jeść w umiarkowanych ilościach, w mniejszej ilości na porcję, do posiłku i/lub w okolicach aktywności fizycznej np. spaceru, treningu.

Tabela produktów - polecane i niepolecane

	Polecane	Niepolecane - ogranicz/unikaj
Warzywa	świeże, mrożone, szczególnie bogate w błonnik	warzywa w sosach z dużą ilością tłuszczu
Owoce	świeże, nieprzejrzałe, najlepiej w całości, szczególnie owoce jagodowe (jagody, truskawki, maliny)	owoce w syropie, kandyzowane
Produkty zbożowe	pełnoziarniste pieczywo razowe i typu graham, grube kasze (np. jęczmienna, gryczana), brązowy ryż, makaron pełnoziarnisty, mąka pełnoziarnista	jasne pieczywo z oczyszczonej mąki, jasny makaron, potrawy mączne (np. pierogi, kopytka, kluski), przetworzone produkty zbożowe z oczyszczonej mąki takie jak ciasta, ciastka; słodzone płatki śniadaniowe
Mięso, ryby i owoce morza	chude mięso drobiowe, wołowe i wieprzowe, wszystkie ryby i owoce morza	tłuste mięso, np. boczek, słonina, przetwory mięsne takie jak pasztet, kielbasy, parówki, wędliny
Nabiał i jaja	naturalne produkty mleczne o niskiej zawartości tłuszczu, np. jogurty, chude mleko, kefir, sery twarogowe	w ograniczonej ilości jaja, sery dojrzewające, sery twarde, ser feta
Tłuszcze	tłuszcze roślinne, takie jak oliwa z oliwek, olej rzepakowy lub inny roślinny, orzechy, nasiona, pestki, awokado	olej palmowy, olej kokosowy, tłuszcze zwierzęce, np. smalec



Napoje	woda, kawa i herbata bez cukru	napoje słodzone, kawa i herbata z dodatkiem cukru, alkohol (brak bezpiecznej dawki)
--------	--------------------------------	---

Praktyczne wskazówki

- Planuj posiłki tak, by łączyły węglowodany z białkiem i tłuszczami – to pomaga unikać gwałtownych skoków glukozy.
- Czytaj etykiety produktów – cukier może kryć się pod różnymi nazwami (np. syrop glukozowo-fruktozowy).
- Dbaj o to, żeby w jadłospisie była przewaga warzyw nad owocami lub spożywaj je w podobnych ilościach.
- Jedz całe, świeże owoce – najlepiej ze skórką, jeśli jest to możliwe.
- Pij głównie **wodę i niesłodzone napoje**.
- Kontroluj wielkość porcji – nawet zdrowe produkty w nadmiarze mogą prowadzić do wzrostu masy ciała.

Indywidualizacja diety i wsparcie specjalisty

Każda osoba z cukrzycą ma indywidualne potrzeby żywieniowe. Najlepsze rezultaty osiąga się, gdy dieta jest dopasowana do wieku, stanu zdrowia, aktywności fizycznej oraz preferencji pacjenta. Warto korzystać ze wsparcia dietetyka lub lekarza diabetologa.

Dieta w cukrzycy to nie tylko ograniczenia - to świadomy wybór składników, który pomaga:

- ✓ stabilizować poziom glukozy we krwi,
- ✓ wspierać zdrową masę ciała,
- ✓ minimalizować ryzyko powikłań metabolicznych i sercowo-naczyniowych.

Dobieraj produkty bogate w błonnik, preferuj węglowodany o niskim indeksie glikemicznym, odpowiednią ilość białka i zdrowe tłuszcze oraz ograniczaj cukry proste i żywność wysoko przetworzoną.

Polskie Towarzystwo Diabetologiczne. *Zalecenia kliniczne dotyczące postępowania u osób z cukrzycą 2025/2026*. Diabetologia Kliniczna. 2025.

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej. Materiały edukacyjne dotyczące żywienia w cukrzycy. Dostęp online: <https://ncez.pzh.gov.pl>. Data dostępu: 18.02.2026 r.

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej. Żywność w cukrzycy typu 2 i insulinooporności. Dostęp online: <https://ncez.pzh.gov.pl>. Data dostępu: 18.02.2026 r.