

## ZAL. 06- P- Q -Ż- 08

### Dieta dla osób stosujących osobiste pompy insulinowe.

Wyrównanie cukrzycy jest bardzo ważnym aspektem leczenia gwarantującym osobie chorującej długie i komfortowe życie. Z pośród wielu sposobów leczenia tej choroby, obecnie najlepsze wyniki są osiągane za pomocą osobistej pompy insulinowej. Pompa taka poprawia znacznie wyrównywanie glikemii i zapewnia lepszą jakość życia. Dzięki stosowaniu pomp insulinowych dobrze wyedukowany pacjent chorujący na cukrzycę ma większe możliwości rozszerzania i urozmaicenia swojej diety. Obecnie możemy spotkać wiele osób zwłaszcza młodych stosujących terapię pompową. Terapia ta to nic innego jak ciągły podskórny wlew insuliny, naśladujący fazy wydzielania trzustkowego u ludzi zdrowych. Ponadto stosowanie pompy daje większą elastyczność i dowolność w przyjmowaniu posiłków i odpowiednio dostosowanych do nich dawek insuliny. Dlatego tak ważna jest edukacja dietetyczna i nauczanie chorującego liczenia (szacowania) w swojej **diecie wymienników węglowodanowych i wymienników białkowo-tłuszczowych**. Jest to dość trudne ponieważ chory musi nieustannie liczyć zjadane węglowodany( WW) nie zapominając o dodaniu wymiennika białkowo-tłuszczowego (WBT). Nie uwzględnienie WBT będzie przyczyną niepowodzeń w wyrównywaniu metabolicznym cukrzycy.

**1WW**- to ilość produktu, który zawiera 10g węglowodanów przyswajalnych

**1 WBT**=100 Kcal (białka i tłuszcze lub tłuszczu)

W liczeniu kalorii pomoże nam także informacja, iż:

1g węglowodanów to **4** Kcal

1g białka to **4** Kcal

1g tłuszczu to **9** Kcal .

Ważnym elementem diety cukrzycowej jest błonnik pokarmowy, który zwalnia tempo wchłaniania węglowodanów. Zalecane dzienne spożycie to 20-40g.

Węglowodany      40% - 50%

Białko              15% - 20%

Tłuszcze            30% - 35%

Ilość wymienników węglowodanowych i białkowo-tłuszczowych w posiłku jest podstawą do wyliczenia indywidualnej dawki insuliny podawanej przed posiłkiem.

Wymienniki w prosty sposób pozwalają zastępować określone porcje jedynych produktów odpowiednimi porcjami innych produktów, które dostarczają tyle samo węglowodanów. Najlepiej jednak wymienić z tej samej grupy np. jedno owoce a inne owoce, jedne produkty zbożowe na inne produkty zbożowe itp.

### **Przykład WW:**

1WW=10g cukru  
1WW=10g glukozy  
1WW=13g miodu pszczelego  
1WW=100g jabłka  
1WW=240g grejpfruta  
1WW=50g banana (bez skóry)  
1WW=20g bułki  
1WW=25g chleba grahama  
1WW=60 g ziemniaków  
1WW=15g ryżu  
1WW=15g kaszy  
1WW=15g mąki  
1WW=15g płatków kukurydzianych

Bardzo ważnym aspektem jest wymienianie produktów w obrębie tej samej grupy i zwrócenie uwagi na indeks glikemiczny!!!

**INDEKS GLIKEMICZNY**- to wartość określająca wzrost poziomu glikemii po spożyciu danego produktu w porównaniu do czystej glukozy. Im wartość indeksu jest niższa tym lepiej dla diabetyka, ponieważ glikemie będą niższe.

## 1WBT

1WBT=119g sera twarogowego chudego	1WBT=57g schabu surowego	
1WBT=62g sera twarogowego tłustego	1WBT=85g wołowiny pieczeniowej	
1WBT= 32g sera tłustego gouda	1WBT=119g piersi z indyka bez skóry	
1WBT=34g sera tłustego camembert	1WBT=101g piersi z kurczaka bez skóry	
1WBT=28g sera tłustego tyłzyckiego		
1WBT=47g sera typu feta	1WBT=128g dorsza świeżego	
1WBT=34g sera topionego edamskiego	1WBT=91g karpia	
1WBT=50g łososia		
1WBT=73g jaja kurczego	1WBT=120g soli	
1WBT=137g mintaja		
1WBT=31g kielbasy krakowskiej suchej	1WBT=153g pangii	
1WBT=49g kielbasy mortadeli		
1WBT=47g kielbasy śląskiej gotowanego	1WBT=19g margaryny „flora”	1WBT=41g baleronu
1WBT=15g masła roślinnego kubkowego		
1WBT=31g kabanosów	1WBT=13g masła extra	
1WBT= 29g parówek popularnych	1WBT=11g oliwy z oliwek	
1WBT=62g polędwicy sopockiej	1WBT=84g śmietany 12%	
1WBT=18g salami popularnego	1WBT= 58g śmietany 18%	
1WBT=48g szynki wiejskiej		
1WBT= 120g szynki z indyka		
1WBT=53g tuńczyka w oleju		
1WBT=45g makreli wędzonej		
1WBT=33g śledzia w oleju		
1WBT=70g śledzia w sosie pomidorowym		

### PROCENTOWY ROZKŁAD DIETY:

Węglowodany	45%
Białko	20%
Tłuszcze	35%

**Przykładowa dieta ok. 1800 kcal w 5 posiłkach**  
**ROZKŁAD WYMIENNIKÓW NA POSIŁKI:**

<b>POSIŁEK</b>	<b>WW</b>	<b>WBT</b>
I śniadanie	3	1
II śniadanie	3	1
Obiad	7	2
podwieczorek	3	0,5
kolacja	4	1,5

**RAZEM 20WW 6 WBT**

### **Propozycja jadłospisu**

**I śniadanie**      chleb graham 75g  
masło 6g  
szynka drobiowa 60g  
pomidor, sałata zielona  
herbata bez cukru

**Śniadanie zawiera ok. 3WW + 1WBT**

**II śniadanie**      chleb graham 50g  
ser żółty 15g  
masło 3g  
jogurt naturalny 170g

**II śniadanie zawiera ok. 3 WW + 1WBT**

**Obiad**            **Zupa jarzynowa z ryżem 50g**  
bukiet z jarzyn 100g  
filet z drobiu duszony 120g  
olej 6g  
ziemniaki 180g  
buraczki 100g  
masło 6g

kalafior z wody  
truskawki 150g

**Obiad zawiera ok. 7WW + 2WBT**

**Podwieczorek** chleb razowy 50g  
masło 3g  
jajko 70g  
surówka z marchwi 200g  
herbata owocowa bez cukru

**Podwieczorek zawiera ok. 3WW + 0,5 WBT**

**Kolacja** chleb graham 75g  
margaryna 6g  
ser twaróg 60g  
sałata zielona  
jabłko 140g  
herbata bez cukru

**Kolacja zawiera ok. 4WW + 1,5 WBT**