

Warzywa, owoce, zioła i przyprawy w diecie chorych na cukrzycę

**Dr hab. n. med. Danuta
Pawłowska**



Podział produktów spożywczych na grupy

- **Produkty zbożowe**
- **Warzywa i owoce**

Warzywa

- **Bogate w wit. C**
- **Bogate w beta-karoten**
- **Pozostałe warzywa**
- **Ziemniaki**
- **Suche nasiona roślin strączkowych**

Owoce

- **Bogate w wit. C**
- **Bogate w beta-karoten**
- **Pozostałe owoce**
- **Mleko i produkty mleczne**
- **Mięso, drób, wędliny, ryby, jaja**
- **Tłuszcze**
- **Cukier i słodycze**

Warzywa i owoce

Mało kalorii (11-145 kcal) i tłuszczu (0,2%), niewiele białka, błonnik zależny od rodzaju warzywa, witaminy i składniki mineralne, działanie zasadotwórcze.

Warzywa i owoce bogate w wit. C – zawierają

20-170 mg witaminy C w 100 g produktu.

Są to: natka pietruszki, papryka czerwona, chrzan, czarna porzeczka, brukselka, brokuły, kalafior, cytrusy, boćwina, kapusta biała, czerwona, pekińska, włoska, agrest, jeżyny, kiwi, maliny, poziomki, truskawki, żurawiny, owoce dzikiej róży, aronia

Warzywa i owoce

bogate w karoten –

żółte, pomarańczowe, zielone (marchew, nać pietruszki, szpinak, sałata, jarmuż, fasolka szparagowa, dynia, morele, melony, kabaczek, arbuz, banany).



Inne warzywa i owoce – bób, buraki, cebula, czosnek, kukurydza, ogórek, pory, rabarbar, rzodkiewka, seler, szparagi, ananasy, borówki, czarne jagody, jabłka, gruszki, czereśnie, wiśnie, winogrona, śliwki

Ziemniaki – 18% skrobia,
białko 2%, działanie
alkalizujące, wit. C (5-30
mg/100 g produktu), potas.



Strączkowe – fasola, groch,
soczewica, soja, bób
Białko o wysokiej wartości
biologicznej (21% fasola, 34%
soja); skrobia (33% soja, 60%
fasola); błonnik, tłuszcz, Fe, K, P,
Ca, Mg, witaminy z grupy B.
Działanie alkalizujące.
Zapobiegają zaparciom i
obniżają cholesterol.



Podział warzyw w zależności od zawartości węglowodanów

- **Grupa I – do 6% węglowodanów**
 - Brokuły, boćwina, cukinia, cykoria, kalafior, kapusta pekińska, papryka zielona, ogórek, pomidor, por, rzodkiewki, sałata, szczypiorek, szpinak, szczaw, szparagi, seler naciowy, pieczarki
- **Grupa II – 6-11% węglowodanów**
 - Bakłażan, brukiew, brukselka, buraki, cebula, dynia, jarmuż, fasolka szparagowa, kalarepa, kapusta biała, czerwona i włoska, koper ogrodowy, marchew, papryka czerwona, nać pietruszki, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, rzepa
- **Grupa III – 11-25% węglowodanów**
 - Bób, chrzan, groszek zielony, kukurydza kolby, pasternak, ziemniaki
- **Grupa IV – > 25% węglowodanów**
 - Groch, fasola, soja, soczewica, czosnek

Zawartość błonnika w warzywach

- **Do 2%** - cebula, cukinia, cykoria, kapusta pekińska, ogórek, pomidor, sałata, seler naciowy, szparagi, ziemniaki
- **2-5%** - bakłażan, boćwina, brokuły, burak, czosnek, dynia, fasolka szparagowa, kalafior, kalarepa, kapusta biała, czerwona i włoska, koper ogrodowy, marchew, papryka, pasternak, pietruszka korzeń i liście, por, rzepa, rzodkiewka, seler korzeniowy, szczaw, szczypiorek, szpinak
- **5-10%** - bób, brukselka, chrzan, groszek zielony, soczewica czerwona
- **> 10%** - groch, fasola, soja

Warzywo	Cukry ogółem	Sacharoza	Skrobia
Bób	14	0,9	5,4
Burak	9,5	8,5	0,1
Dynia	7,7	2,1	0,1
Fasola	61,6	2,7	40,8
Kalafior	5	0,2	0,3
Kapusta biała	7,4	0,4	0,1

Warzywo	Cukry ogółem	Sacharoza	Skrobia
Marchew	8,7	2	0,3
Ogórek	2,9	0,1	0,1
Pietruszka	10,5	4,8	0,6
Pomidor	3,6	0,1	0,1
Szparagi	3,7	0,1	0,1
Ziemniaki	18,3	0,5	15,7

Podział owoców w zależności od zawartości węglowodanów

- **Grupa I – do 10% węglowodanów**
 - Arbuzy, awokado, cytryna, grejpfrut, melony, poziomki, truskawki
- **Grupa II – 10-15% węglowodanów**
 - Agrest, ananas, borówki, brzoskwinie, czarne jagody, czereśnie, gruszki, jabłka, kiwi, maliny, mandarynki, morele, pomarańcze, porzeczki białe, czerwone i czarne, śliwki, wiśnie
- **Grupa III – > 15% węglowodanów**
 - Banany, mango, winogrona, owoce suszone

Zawartość sacharozy w owocach

- **Do 1%** - agrest, awokado, cytryna, czarne jagody, czereśnie, kiwi, porzeczki, winogrona, wiśnie
- **Od 1% do 2%** - gruszka, poziomki, truskawki
- **2-3%** - arbuz, melony
- **3-4%** - grejpfruty, jabłka, pomarańcze, śliwki
- **5-7%** - brzoskwinie, mandarynki, morele
- **> 7%** - ananas, banan, mango

Zawartość błonnika w owocach

- **Do 2%** - ananas, arbuz, banan, brzoskwinia, czereśnie, grejpfrut, mandarynki, mango, melon, morele, pomarańcze, śliwki, truskawki, winogrona, wiśnie
- **2-4%** - agrest, awokado, czarne jagody, gruszka, cytryna, jabłko, kiwi, poziomki
- **> 4%** - maliny, porzeczki białe, czerwone i czarne

Dieta 1500 kcal

- **Ziemniaki 150g =**
2,5 sztuki średniej
wielkości
surowych
obranych lub 2,5
stołowej łyżki z
czubkiem
tłuczonych
ugotowanych
- **Warzywa grupy A**
(do 6%
węglowodanów) –
200g
- **Warzywa grupy B**
(> 6%
węglowodanów) –
200g
- **Owoce – 250 -
300g**

Dieta 2400 kcal

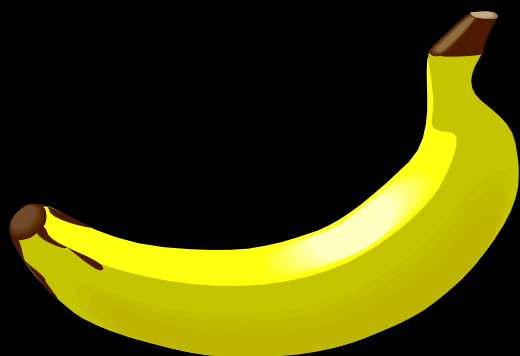
- **Ziemniaki – 250g**
= 5 sztuk
średnich
obrane
surowych lub 5
stołowych łyżek
tłuczonych
ugotowanych
- **Warzywa grupy A**
– 300g lub więcej
- **Warzywa grupy B**
– 300g
- **Owoce – 300g**

Owoce – 300g

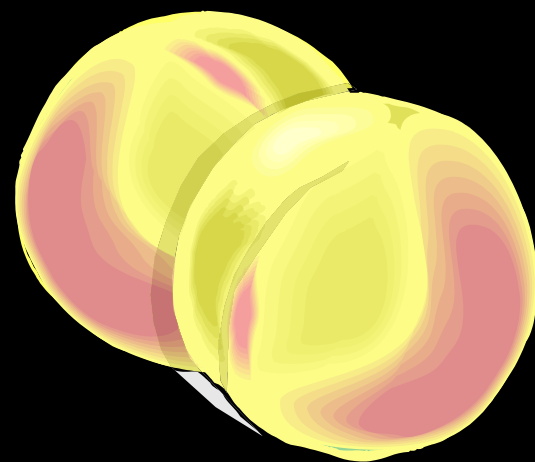
- **Agrest 1 i ¼ szklanki lub banany 1 sztuka lub brzoskwinie 2 duże sztuki lub cytryny 1 sztuka lub czarne jagody 2 szklanki lub czereśnie, wiśnie 50 sztuk lub jabłka 2 sztuki średnie lub maliny 1,5 szklanki lub melony 300g (waga bez skórki) lub morele 6 sztuk lub porzeczki 1,5 szklanki lub pomarańcze 1 duża albo 2 małe lub poziomki, truskawki 1,5 szklanki lub śliwki 5 dużych, 20 węgierek lub żurawiny 1,5 szklanki lub winogrona 1 szklanka**



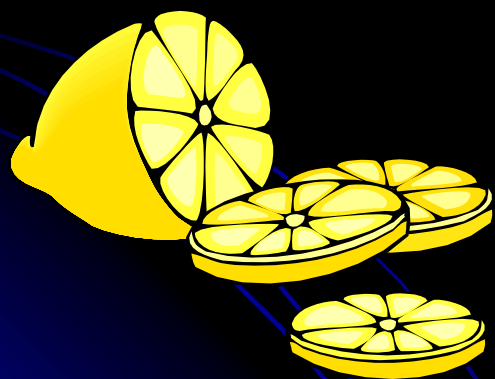
1 i ¼ szklanki



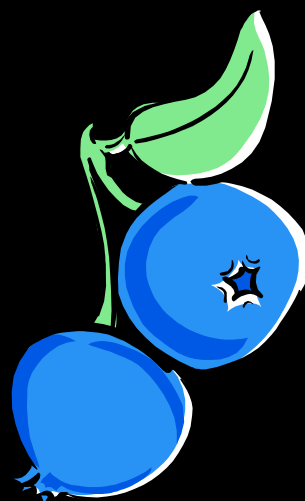
1 sztuka



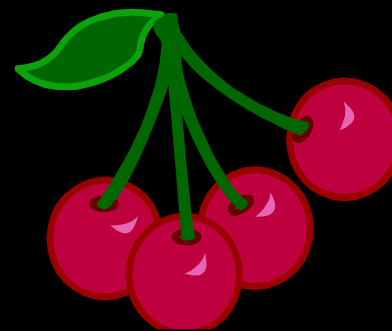
2 duże



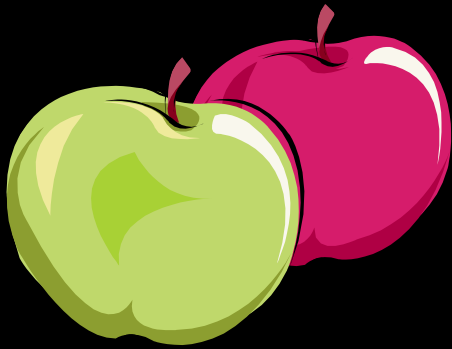
1 sztuka



2 szklanki



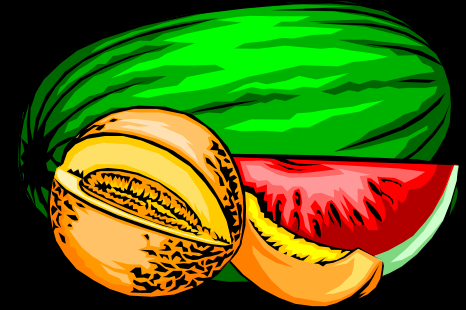
50 sztuk



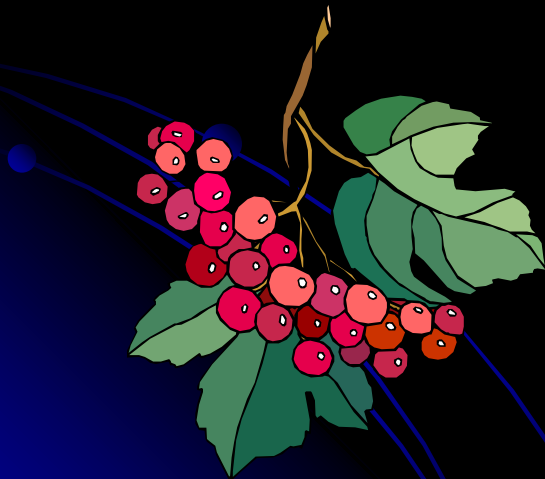
2 średnie



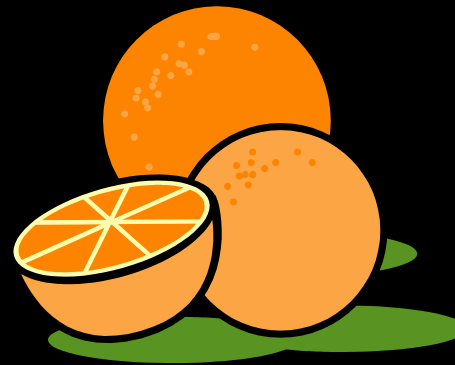
1,5 szklanki



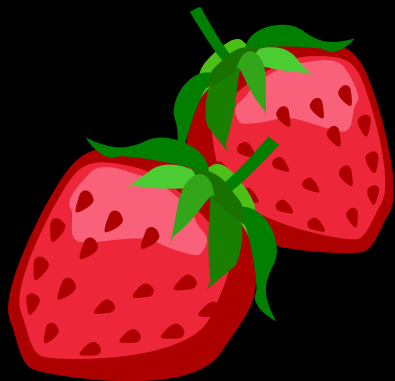
**300g bez
skórki**



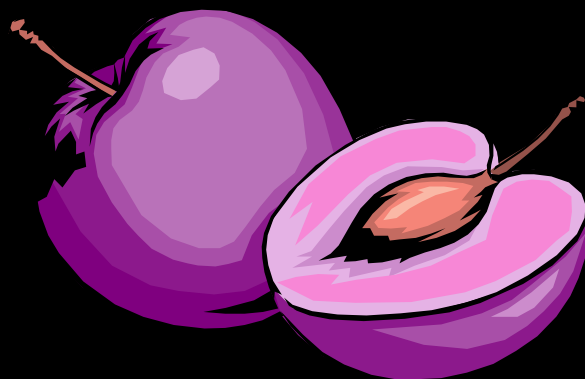
1,5 szklanki



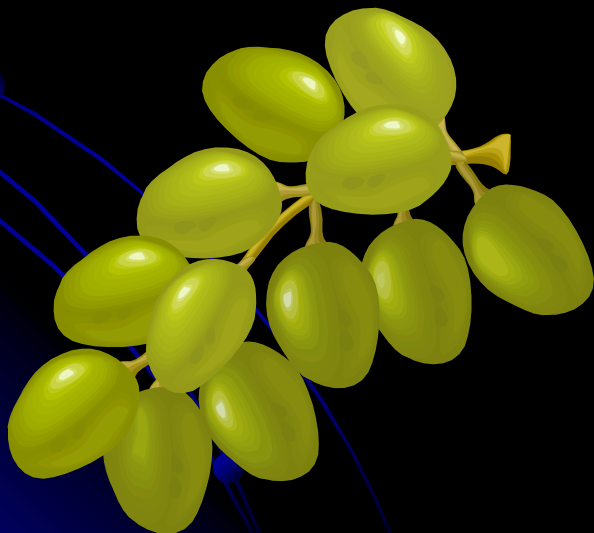
1 duża lub 2 małe



1,5 szklanki



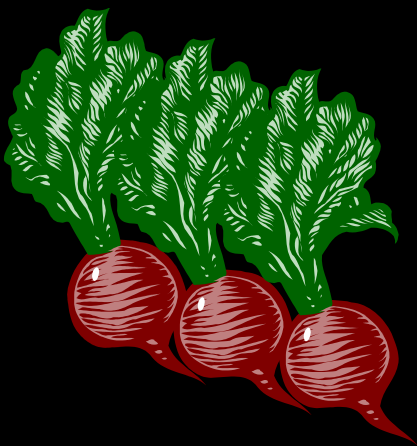
5 dużych, 20 węgierek



1 szklanka

Warzywa grupy A – 300g

- Botwina 3 pęczki lub cykoria 3 duże sztuki lub kabaczek $\frac{1}{4}$ średniego lub kalarepa 1 duża albo 2 małe lub kalafior 1 średni lub papryka 4 duże lub pomidory 3 średnie lub pory 2 duże lub rzodkiewki 1,5 pęczka lub sałata zielona 1,5 główki lub szczaw 6 garstek lub szpinak lub szparagi w tej samej ilości



3 pęczki



Cykoria 3 duże



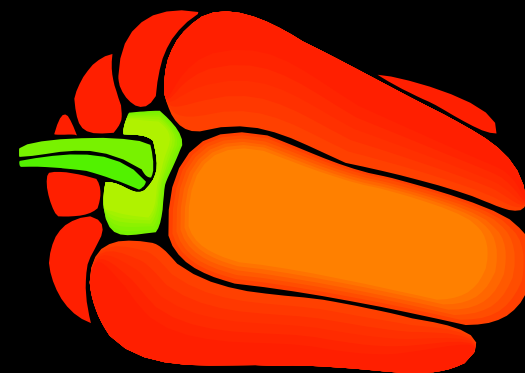
**Kabaczek
1/4 średniego**



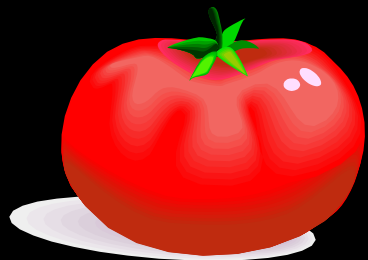
Kalarepa 1 duża



1 średni



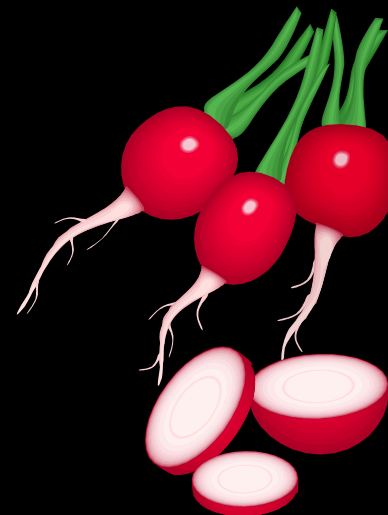
4 duże



3 średnie



2 duże



1,5 pęczka



1,5 główki



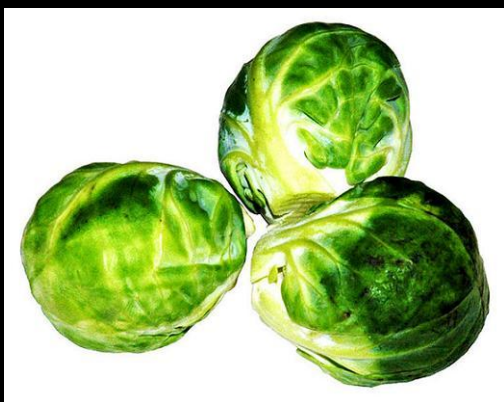
300g



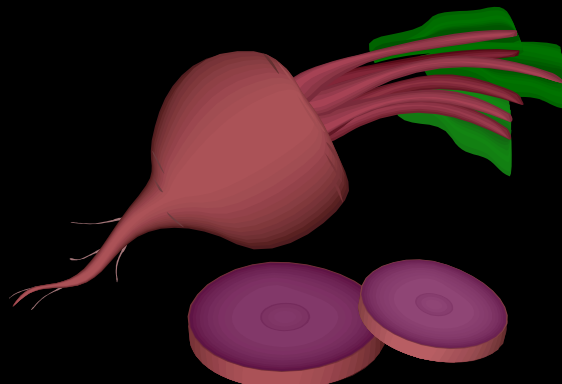
300g

Warzywa grupy B – 300g

- **Brukselka 3 szklanki lub buraki 5 małych albo 6 czubatych łyżek startych lub cebula 3 średnie lub dynia 300g lub fasolka szparagowa ok. 45 strąków lub groszek zielony 2 szklanki lub kapusta pokrojona 4 szklanki lub kapusta kwaszona 1,5 szklanki lub 6 łyżek ugotowanej każdego rodzaju lub marchew 6 surowych średnich albo 6 łyżek po ugotowaniu lub pietruszka 6 średnich lub selery 3 małe lub włoszczyzna 1 duży pęczek**



Bruksselka
3 szklanki



5 małych
lub 6 łyżek
startych



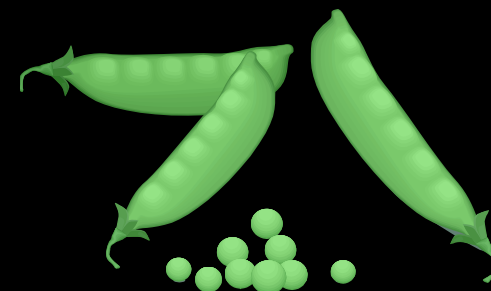
3 średnie



300g



45 strąków



2 szklanki



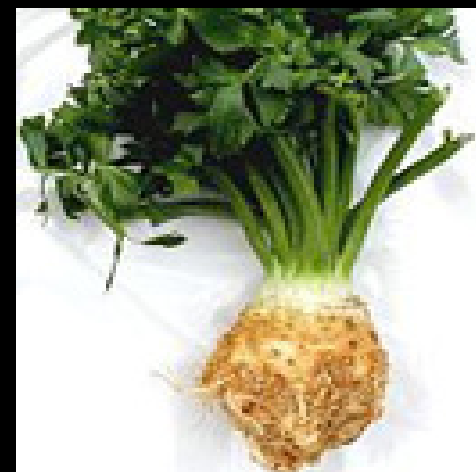
**4 szklanki,
kwaszonej
1,5 szklanki,
6 łyżek ugotowanej**



**6 średnich,
6 łyżek ugotowanej**



1 duży pęczek



3 małe

Przyprawy

- **Zalecane** – sok z cytryny, kwasek cytrynowy, koperek zielony, pietruszka, czosnek, cebula czerwona, kminek, majeranek, tymianek, bazylia
- **W umiarkowanych ilościach** – gałka muszkatołowa, liść laurowy, ziele angielskie, papryka słodka, pieprz ziółowy, ocet jabłkowy, curry
- **Przeciwwskazane** – pieprz, papryka ostra, musztarda, ocet, chili

Zioła

- **Kozieradka pospolita** (nasiona) – spowalnia wchłanianie składników odżywczych w cukrzycy i hipercholesterolemii, obniża poziom glukozy we krwi zwłaszcza u chorych z cukrzycą typu 2



- **Fasola pospolita** (naowocnia – strąki) – słabe działanie moczopędne i hipoglikemiczne, zawiera niewielkie ilości chromu



- **Cynamonowiec cejloński (kora)** – obniża poziom glukozy we krwi u chorych z cukrzycą typu 2



- **Rutwica lekarska** (ziele) – obniża poziom glukozy we krwi u chorych z cukrzycą typu 2



- **Żeń-szeń prawdziwy (korzeń)** – pobudza przemiany lipidów i węglowodanów, działa antyoksydacyjnie, ochrania wątrobę, obniża poziom glukozy, cholesterolu i triglicerydów we krwi



- **Czapetka kuminowa (nasiona)** – zwiększa wydzielanie insuliny i obniża poziom glukozy we krwi



- **Gorzki melon (owoce)** – poprawia tolerancję glukozy, wzmacnia działanie insuliny



- **Morwa biała** (liście, korzeń) – hamuje aktywność enzymów rozkładających węglowodany w przewodzie pokarmowym, hamuje wchłanianie cukrów



- **Barwinek różyczkowy (liście)** – działa przeciwnowotworowo, obniża poziom cukru we krwi



- **Gymnema, gurmar** (liście) – ogranicza wchłanianie cukrów w przewodzie pokarmowym, regeneruje trzustkę, znosi percepcję słodkiego smaku



GURMAR
(*Gymnema sylvestre*)