



Narodowe Centrum  
Edukacji Żywnościowej



Centrum  
Dietetyczne Online



Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej



# ДІАБЕТ 2 ТИПУ

Діабет 2 типу - це метаболічне захворювання, що характеризується підвищеною концентрацією глюкози в крові через порушення чутливості клітин до інсуліну, що призводить до порушення секреції інсуліну. Якщо його не лікувати, хвороба призводить до порушення функцій багатьох органів і систем, наприклад, очей, серця, нирок. Неправильні харчові звички та низька фізична активність є важливими факторами розвитку діабету 2 типу.

Діагноз діабету ставлять, коли

- є симптоми гіперглікемії та випадкова глікемія становила  $\geq 200$  мг/дл ( $\geq 11,1$  ммоль/л)
- при подвійному вимірюванні рівня глюкози в крові натщесерце рівень глюкози в крові становив  $\geq 126$  мг/дл ( $\geq 7$  ммоль/л)
- глікемія становила  $\geq 200$  мг/дл ( $\geq 11,1$  ммоль/л) під час 120-хвилинного тесту з глюкозним навантаженням
- концентрація глікованого гемоглобіну  $\geq 6,5$  %.

## Дієта

Модифікація способу життя відіграє фундаментальну роль у лікуванні діабету 2 типу. При дієтотерапії рекомендується дотримуватися принципів здорового харчування, тобто регулярного повноцінного прийому їжі, обмеження простих цукрів і жирів тваринного походження та збільшення в раціоні кількості цільнозернових злаків, овочів і фруктів. При цьому дієта повинна бути індивідуально підібрана з урахуванням потреб пацієнта. Для цього можна залучити дієтолога для підтримки зміни харчових звичок.



## Основні рекомендації

1

Якщо у вас надмірна вага або ожиріння, намагайтеся поступово знижувати масу тіла. Це сприятливо вплине на чутливість тканин до інсуліну та функціонування всього організму. Зменшення маси тіла всього на 5% вже пов'язане з метаболічними перевагами, але в оптимальному варіанті воно повинно становити не менше 7%. Дієта повинна бути підібрана індивідуально для пацієнта, для цього бажано звернутися до лікаря-дієтолога.

2

Приймайте їжу регулярно, кожні 3-4 години, з останнім прийомом їжі не пізніше, ніж за 2-3 години до сну.

3

Уникайте під'їдання між прийомами їжі. Це також стосується вживання рідин, що виробляють енергію, наприклад, кави з молоком та/або цукром, підсолоджених чаїв та напоїв. Будь-який перекус або солодкий напій призведе до підвищення рівня глюкози в крові і, відповідно, до підвищення рівня інсуліну. Стійка гіперінсулінемія означає, що тканини постійно піддаються впливу інсуліну, що негативно впливає на їх чутливість. Крім того, гіперінсулінемія підвищує апетит, що може перешкоджати схудненню.

4

Складайте свої страви так, як зазначено на Тарілці здорового харчування. Намагайтеся, щоб близько половини вашої тарілки під час сніданку, обіду та вечері займали овочі та фрукти, які є джерелом харчових волокон, вітамінів та антиоксидантних компонентів. Загальна добова норма споживання повинна становити мін. 400 г (у співвідношенні  $\frac{3}{4}$  овочів і  $\frac{1}{4}$  фруктів). Якомога частіше їжте різноманітні овочі, бажано сирими або приготованими аль денте (з легкою твердістю).

5

Фрукти їжте в менших кількостях, оскільки вони містять більше простих цукрів. Обирайте неперезрілі, менш солодкі фрукти і їжте їх сирими, якщо це можливо. Особливо рекомендуються такі ягоди, як чорниця, малина і полуниця. Такі фрукти, як банан, манго, диня, не потрібно виключати з раціону. Намагайтеся поєднувати фрукти з продуктами, що містять білки та/або жири, які затримують спорожнення шлунку, тим самим подовжуючи час травлення і запобігаючи швидкому підвищенню рівня глюкози та інсуліну в крові після їжі. Наприклад: жменя малини + натуральний йогурт + жменя горіхів/насіння або персики з сиром, загорнуті в цільнозернові млинці. Крім того, фрукти можуть бути корисним десертом одразу після основної повноцінної їжі.

6

Продукти, які є джерелом вуглеводів (хліб, крупи, рис, макаронні вироби, пластівці та картопля), повинні бути частиною більшості прийомів їжі і займати приблизно 1/4 тарілки. Рекомендується обирати цільнозернові злакові продукти. Вони є джерелом харчових волокон, вітамінів групи B і багатьох мінералів. Цільнозернові продукти перетравлюються повільно, що запобігає швидкому підвищенню рівня глюкози та інсуліну в крові.

7

Продукти, які є джерелом білка (м'ясо, риба, яйця, молоко і молочні продукти, бобові), повинні займати близько  $\frac{1}{4}$  вашої тарілки, бажано під час кожного прийому їжі. Обирайте нежирні сорти м'яса та нежирні молочні продукти. Один-два рази на тиждень замінійте м'ясо рибою і принаймні раз на тиждень - бобовими. Червоне м'ясо їжте зрідка, не більше 350-500 г на тиждень, а перероблене м'ясо (м'ясні нарізки, ковбаси, паштети, субпродукти тощо) обмежте до якомога меншої кількості.

8

Щодня слід з'їдати 2 порції натуральних молочних продуктів, бажано кисломолочних, які є хорошим джерелом білка і кальцію (1 порція - це, наприклад, 1 склянка йогурту). Обирайте нежирні продукти, що містять максимум 3% жиру. Слідкуйте, щоб вони не містили добавок, таких як солодкі фруктові муси або шоколад.

9

Продукти, які є джерелом жиру, також є частиною повноцінного харчування, але їх слід додавати до нього в невеликих кількостях, саме тому вони розміщені поруч із графічним зображенням тарілки. В основному рекомендуються рослинні олії (ріпакова, оливкова), горіхи, насіння, кісточки, авокадо, тобто продукти, багаті ненасиченими жирними кислотами з протизапальною дією. Продукти, які є джерелом насичених жирних кислот, наприклад, жирне м'ясо, жирні молочні продукти, вершкове масло, слід обмежити.

10

Натомість обирайте яскраві овочі та фрукти, цільнозернові продукти, горіхи та олію, які багаті на поліфеноли. Це антиоксидантні компоненти, які позитивно впливають на чутливість тканин до інсуліну.

11

Обмежте споживання солодоців та продуктів, що містять цукор. Звертайте увагу на етикетки та обирайте продукти зі знизеним вмістом цукру або взагалі без нього. Іноді цукор у таких продуктах може бути замінений підсолоджувачами. Дослідження показують, що натуральні підсолоджувачі (такі як стевія, ксиліт) можуть позитивно впливати на здоров'я завдяки своїй антиоксидантній дії. Натомість результати досліджень штучних підсолоджувачів (сукралоза, ацесульфам К) свідчать про їх потенційно негативний вплив на склад мікробіому, тому регулярне вживання не рекомендується.

12

Випивайте щонайменше **1,5-2 літри рідини на день**. Замініть підсолоджені напої рідинами без додавання цукру, особливо водою, а також легкими настоями чаїв і трав. Бажано регулярно забезпечувати організм водою, споживаючи рідину невеликими порціями протягом дня.

13

Спосіб приготування та склад їжі впливає на швидкість її травлення, а отже, на швидкість підвищення рівня глюкози та інсуліну в крові після її вживання. З цієї причини уникайте подрібнення та розварювання їжі. У свою чергу, позитивно вплине на швидкість підвищення постпрандіальної глікемії:

- складання страв відповідно до Тарілки здорового харчування,
- наявність у їжі ферментованих та/або квашених продуктів
- охолодження готових продуктів, які є джерелом складних вуглеводів (круп, рис, картопля), що призводить до утворення стійкого крохмалю,
- споживання їжі повільно і спокійно.

14

Ви можете спробувати почати їжу з овочів, потім їсти продукти, які є джерелом білків і жирів, і лише наприкінці переходити до вуглеводної їжі. Такий порядок сприятиме кращому зниженню постпрандіальної глікемії, ніж у випадку, коли ви їсте вуглеводи на початку прийому їжі.

15

Якщо ви вживаєте сіль, не перевищуйте рекомендовану добову норму в 5 г (приблизно 1 плоска чайна ложка). Ця кількість також включає сіль, що міститься в таких продуктах, як хліб, сир, м'ясні нарізки та солоні закуски. Йодована сіль може доповнити йод в раціоні, тому немає необхідності повністю відмовлятися від неї.

16

**Якщо ви розглядаєте альтернативну дієту, проконсультуйтеся зі своїм дієтологом та/або лікарем загальної практики щодо цього наміру.** Тривале дотримання низьковуглеводної дієти на основі продуктів тваринного походження (в якій вуглеводи становлять менше 45% харчової енергії, особливо якщо загальний вміст вуглеводів становить <130 г/день) може підвищити ризик розвитку серцево-судинних захворювань і раку. Дієта з підвищеним вмістом білка може сприяти зниженню ваги в короткостроковій перспективі, оскільки це буде пов'язано з більшим відчуттям ситості. Однак білок також є поживною речовиною, яка стимулює секрецію інсуліну, тому хронічне вживання високобілкової дієти може негативно вплинути на контроль рівня глікемії.

## Фізична активність

1

Забезпечте собі регулярну фізичну активність. Вона має низку переваг для організму, зокрема допомагає досягти і підтримувати здорову вагу тіла, підвищує чутливість тканин до інсуліну і є важливою частиною профілактики розвитку багатьох захворювань. Намагайтеся бути активними щонайменше 30 хвилин щодня. Адаптуйте вид фізичної активності до своїх можливостей. Пам'ятайте, що прості види активності, такі як ходьба, підйом по сходах, активна хатня робота або активні ігри з дітьми, також мають переваги для здоров'я.

## Інші елементи способу життя

1

**Виключіть з раціону алкоголь.** Вживання алкоголю під час їжі підвищує постпрандіальну концентрацію глюкози, а отже, збільшує концентрацію інсуліну.

2

**Відмовтеся від куріння.** Відмова від куріння серед іншого зменшує ризик серцевого нападу та інсульту.

3

Якщо ви схильні до стресу, навчіться справлятися з ним. У нагоді можуть стати техніки релаксації, засновані на уважності та медитації, дихальні вправи або йога.

4

Переконайтеся, що ви отримуєте достатню кількість якісного та повноцінного сну (7-8 годин на добу). Намагайтеся лягати спати і вставати в один і той же час. За годину до сну не користуйтеся електронними пристроями (телефоном, планшетом, комп'ютером, телевізором) - так вам буде легше заснути.

5

Якщо ви приймаєте метформін, контролюйте рівень вітаміну B12 у крові.

### Бібліографія:

- Напюковска Л., Франек Е., Інсулінорезистентність та переддіабетичний стан. Post. N. Med. 2017; XXX(02): 84-88.
- Єзнах-Штайхаген А. (ред.): Харчування людей з діабетом та супутніми захворюваннями. Wydawnictwo Lekarskie (Лікарське видавництво) PZWL, Варшава, 2020.
- Обжут М., Слома-Кжесьлак М. Харчування, лікування та добавки при інсулінорезистентності. Wydawnictwo Lekarskie (Лікарське видавництво) PZWL, Варшава, 2023.
- Імаї С., Кадзіяма С., Кітта К., Міявакі Т., Мацумото С., Озаса Н., Кадзіяма С., Хашімото Ю., Фукуї М.: Eating Vegetables First Regardless of Eating Speed Has a Significant Reducing Effect on Postprandial Blood Glucose and Insulin in Young Healthy Women: Randomized Controlled Cross-Over Study. Nutrients. 2023; 15(5):1174. doi:10.3390/nu15051174
- Global report on diabetes [online]. Женева: WHO3 (World Health Organization); 2016 [доступ: 21.09.2023.]. Доступно в: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241565257>
- Вольницька К. Тарілка здорового харчування. [онлайн]. [Доступ: 21.09.2023.]. Доступно в: <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia/>

# Рекомендовані та не рекомендовані продукти при діабеті 2 типу



Пам'ятайте, що важливий загальний профіль вашого раціону, склад окремих страв і якість вибраних продуктів. У таблиці нижче наведені приклади продуктів, які повинні бути основою вашого раціону, і тих, які вам слід обмежити до мінімуму. Це поради, як змінити свої харчові звички на краще.

Група продуктів	Рекомендовано	Не рекомендовано
<b>Овочі</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• всі свіжі та заморожені</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• овочі з жирними соусами і заправками</li> </ul>
<b>Фрукти</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• всі свіжі та заморожені</li> <li>• сухофрукти в помірній кількості</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• цукати</li> <li>• фрукти в сиропак</li> </ul>
<b>Зернові продукти</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• борошно грубого помелу</li> <li>• цільнозерновий хліб та хліб Грегема</li> <li>• натуральні злакові пластівці: вівсяні, ячмінні, полб'яні, житні</li> <li>• пшеничні, житні, вівсяні висівки</li> <li>• крупи: гречана, перлова, ячна, булгур, кіноа</li> <li>• рис: бурий, дикий, червоний</li> <li>• макаронні вироби з цільного зерна: пшеничні, житні, гречані, полб'яні</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• рафіноване борошно</li> <li>• хлібобулочні вироби тонкого помелу, світлі хлібобулочні вироби (тости, булки, білий хліб, масляні булочки)</li> <li>• сухі сніданки з додаванням цукру (кукурудзяні, шоколадні, мюслі, кранчі)</li> <li>• каші з дрібної крупи: кускуса, манки, кукурудзяної крупи</li> <li>• білий рис</li> <li>• світлі макаронні вироби: пшеничні, рисові</li> </ul>
<b>Картопля</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• варена</li> <li>• запечена</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• картопля з жирними соусами, засмажкою, сметаною, маслом</li> <li>• смажена</li> <li>• картопля фрі, чіпси</li> <li>• деруни картопляні смажені у маслі</li> </ul>
<b>Молоко та молочні продукти</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• молоко зі зниженою жирністю (до 2%)</li> <li>• молочні продукти: натуральні (без додатку цукру), ферментовані, до 3 % жирності, (наприклад, йогурти, кефір, пахта, скир, гранульований сир, кисле молоко)</li> <li>• нежирний та напівнежирений сир</li> <li>• сир моцарелла легкий</li> <li>• бутербродні сири в помірній кількості</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• незбиране молоко</li> <li>• згущене молоко</li> <li>• вершки, кавові вершки</li> <li>• фруктові йогурти з додаванням цукру, молочні десерти</li> <li>• сири: жирні білі та жовті сири, плавлені сири, бринза, сири з пліснявою (брі, камамбер, рокфор), жирна моцарелла, маскарпоне</li> </ul>
<b>М'ясо та м'ясні продукти</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• нежирне м'ясо без шкіри: телятина, курка, індичка, кролик</li> <li>• нежирна яловичина і свинина (наприклад, корейка, філейна частина) в помірних кількостях</li> <li>• нежирне м'ясо, бажано домашнього приготування: філейна частина, варена шинка, шинка з птиці, печена корейка, печена грудка індички/курки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• жирне м'ясо: свинина, яловичина, баранина, гусак, качка</li> <li>• жирні м'ясні нарізки (наприклад, окіст, салямі, сальтисон, бекон, мелені шинки)</li> <li>• м'ясні консерви, субпродукти, паштети, сосиски, кабаноси, ковбаси</li> </ul>
<b>Риба, рибні продукти та морепродукти</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• нежирна і жирна морська та прісноводна риба (наприклад, тріска, морський язик, хек, гренадер, судак, лящ, щука, окунь, скумбрія, лосось, палтус, короп)</li> <li>• в помірних кількостях оселедець та інша риба в рослинних оліях</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• рибні консерви</li> </ul>
<b>Яйця</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• яйця зварені всмятку і круто, яйця-пашот, яєчня та омлети, смажені з невеликою кількістю жиру або без нього</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• яйця, смажені у великій кількості жиру (наприклад, на вершковому маслі, беконі, салі, свинячому жиру)</li> <li>• яйця з майонезом</li> </ul>
<b>Жири</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• оливкова олія, ріпакова олія, лляна олія</li> <li>• суміші вершкового масла з рослинними оліями, що не містять пальмової олії</li> <li>• м'які маргарини</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• вершкове та топлене масло</li> <li>• Смалець, сало, свинячий жир</li> <li>• тверді маргарини (пресовані)</li> <li>• тропічні олії: пальмова, кокосова</li> <li>• майонез</li> </ul>



# Рекомендовані та не рекомендовані продукти при діабеті 2 типу



Група продуктів	Рекомендовано	Не рекомендовано
<b>Насіння бобових та продукти з них</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• всі, наприклад, соя, нут, горох, сочевиця, квасоля, боби</li> <li>• пасти з насіння бобових</li> <li>• соєве борошно, соєві напої без додавання цукру, соєві продукти: тофу, темпе</li> <li>• макаронні вироби з бобових (наприклад, квасолі, гороху)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• низькоякісні соєві напівфабрикати (наприклад, соєві сосиски, соєві котлети в паніровці, соєві паштети, вегетаріанські бургери)</li> </ul> <p>*Читайте етикетки, порівняйте інгредієнти та звертайте увагу на вміст цукру, солі та жиру.</p>
<b>Горіхи, насіння</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Горіхи (наприклад, волоські, фундук) а також мигдаль</li> <li>• насіння (наприклад, гарбузове, соняшникове)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• горіхи та насіння: солоні, в шоколаді, в карамелі, меді, посипані, в паніровці</li> </ul>
<b>Цукор, солодкі та солоні закуски</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• темний шоколад мін. 70% какао</li> <li>• натуральний йогурт зі свіжими фруктами</li> <li>• натуральні підсолоджувачі (наприклад, ксиліт, стевія, еритрит)</li> <li>• фруктові пюре, муси, сорбети, джеми без додавання цукру в обмеженій кількості як частина їжі</li> <li>• желе та киселі без додавання цукру</li> <li>• домашня випічка без додавання цукру</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• цукор (наприклад, білий, тростинний, коричневий, кокосовий)</li> <li>• мед, кленовий сироп, фініковий сироп, сироп агава</li> <li>• солодощі з високим вмістом цукру та жиру (наприклад, торт, печиво, шоколадні батончики, молочний та білий шоколад, халва, пончики, вергуни, цукерки)</li> <li>• джеми з високим вмістом цукру</li> <li>• солоні закуски (наприклад, чіпси, солоні палички, смажені хрустики, крекери, начос, сухарики)</li> </ul>
<b>Напої</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• вода</li> <li>• напої без додавання цукру (наприклад, кава, кава зі злаками, чаї, трав'яні та фруктові настої, компоти, какао)</li> <li>• овочеві та фруктові соки в обмеженій кількості як частина їжі</li> <li>• домашній несолодкий лимонад</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• алкогольні напої</li> <li>• підсолоджені газовані та негазовані напої</li> <li>• енергетичні напої</li> <li>• нектари, фруктові сиропи з високим вмістом цукру</li> <li>• питний шоколад</li> </ul>
<b>Приправи та соуси</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• свіжі та сушені однокомпонентні трави (наприклад, базилік, орегано, куркума, кориця, імбир), прованські трави</li> <li>• суміші спецій без додавання солі</li> <li>• домашні салатні заправки на базі невеликої кількості олії або йогурту, трав, лимона</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• сіль (наприклад, кухонна, гімалайська, морська) у надлишку*</li> <li>• суміші спецій з високим вмістом солі</li> <li>• бульйонні кубики</li> <li>• рідкі підсилювачі смаку</li> <li>• готові соуси</li> </ul> <p>*пояснення в пункті 15</p>
<b>Супи</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• супи на овочевому або нежирному м'ясному бульйоні</li> <li>• заправлені молоком до 2% жирності, йогуртом</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• супи на жирному м'ясному бульйоні</li> <li>• зі смаженою заправкою, забілені вершками</li> <li>• супи швидкого приготування</li> </ul>
<b>Готові страви</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• заморожені фруктові та овочеві суміші</li> <li>• суміші круп та бобових</li> <li>• супи-пюре</li> <li>• готові страви на сковороду з овочами</li> <li>• безсольові овочеві пасти та пюре</li> </ul> <p>*Читайте етикетки, порівняйте інгредієнти та звертайте увагу на вміст цукру, солі та жиру.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• фаст-фуд (наприклад, запіканки, хот-доги, гамбургери, кебаб)</li> <li>• заморожені піци, запіканки</li> <li>• напівфабрикати у панірувальних сухарях, з жирних соусом і рафінованим борошном</li> <li>• вівсяні пластівці швидкого приготування</li> <li>• страви швидкого приготування (наприклад, соуси, супи).</li> </ul>
<b>Технологічна обробка продуктів харчування</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• варіння у воді, на парі (круп, овочі, приготовані аль денте)</li> <li>• смаження на грилі (електрогриль, сковороди-гриль)</li> <li>• запікання у фользі, пергаментному папері, рукавах, жароміцному посуді</li> <li>• смаження без додавання жиру</li> <li>• тушкування без смаження</li> </ul> <p>*Іноді можна використовувати невелику кількість рекомендованого рослинного жиру, наприклад, оливкової або ріпакової олії.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• смаження у фритюрі</li> <li>• тушкування з попереднім обсмажуванням</li> <li>• запікання з додатком великої кількості жиру</li> <li>• панірування</li> </ul>



## Приклад якісного меню при діабеті 2 типу

### СНІДАНОК:

#### Бутерброди з рибно-сирною пастою та овочами

- Булочка з висівками
- консервований тунець у воді
- білий сирок
- натуральний йогурт до 3% жирності
- половина тарілки ваших улюблених овочів (наприклад, помідор, цибуля, перець)

### 2-Й СНІДАНОК:

#### Салат з сиром моцарелла

- салат айсберг
- помідор
- оливки
- оливкова олія
- сир моцарелла
- житній хліб грубого помелу

### ОБІД:

#### Запечений лосось з крупою та салатом

- гречана крупа
- сушена паприка, гранульований часник, прованські трави
- чорний перець
- морква
- яблуко
- рапсова олія
- лимонний сік



### ПІСЛЯОБІДНІЙ ПЕРЕКУС:

#### Йогурт з вівсянкою та добавками

- пшеничні висівки
- натуральний йогурт
- чорниця
- волоські горіхи

### ВЕЧЕРЯ:

#### Овочеве лечо з крупами

- перловка
- нут
- помідор
- кабачок
- цибуля
- часник
- рапсова олія
- натуральний йогурт до 3% жирності
- сушені трави: орегано, базилік