

Rola żywienia w cukrzycy

Dieta jest jednym z kluczowych elementów leczenia cukrzycy i powinna być dopasowana indywidualnie do potrzeb, preferencji i stylu życia pacjenta. Zgodnie z zaleceniami Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego (PTD), nie istnieje jedna uniwersalna dieta odpowiednia dla wszystkich osób z cukrzycą.

W edukacji żywieniowej należy podkreślać szerokie możliwości wyboru i komponowania posiłków. Ograniczenia lub eliminacja konkretnych produktów powinny być zalecane wyłącznie w uzasadnionych sytuacjach i na podstawie dowodów naukowych, a nie rutynowo.

W leczeniu cukrzycy mogą być skutecznie stosowane różne strategie żywieniowe, takie jak:

- dieta śródziemnomorska,
- dieta DASH,
- dieta fleksytariańska,
- diety roślinne (w tym wegetariańskie).

Wspólną cechą tych modeli żywieniowych jest:

- wysoki udział warzyw nieskrobiowych,
- maksymalne ograniczenie cukrów dodanych i rafinowanych zbóż,
- większy udział żywności minimalnie przetworzonej.

Pomocnym narzędziem przy wyborze produktów są również indeks glikemiczny (IG) i ładunek glikemiczny (ŁG). Należy jednak pamiętać, że obserwuje się bardzo duże zróżnicowanie indywidualnej odpowiedzi glikemicznej na te same produkty lub posiłki (np. produkty mleczne).

W cukrzycy typu 2 podstawowe cele terapii żywieniowej to:

- utrzymanie optymalnej kontroli metabolicznej,
- redukcja nadmiaru masy ciała (jeśli występuje),
- długoterminowe utrzymanie pożądanej masy ciała.

Indywidualnie dobrana dieta, wsparta edukacją żywieniową, zwiększa skuteczność leczenia i poprawia jakość życia osób z cukrzycą.

Literatura:

Polskie Towarzystwo Diabetologiczne. Zalecenia kliniczne dotyczące postępowania u osób z cukrzycą 2025. Diabetologia Kliniczna. 2025;14(Suppl A).