

# Jak przetrwać Wielkanoc z cukrzyca?

Opracowanie merytoryczne  
**mgr Ewa Grabani**  
dietetyk kliniczny



Święta to czas wyjątkowy,  
ale pamiętajmy o samokontroli i zachowaniu  
rozsądku przy świątecznym stole

# Jak przetrwać Wielkanoc?

## Podstawowe zasady

Wielkanoc to szczególny czas – spotkanie z rodziną, bliskimi i biesiadowania przy wielkanocnym stole. Dla wielu diabetyków utrzymanie glikemii na prawidłowym poziomie w tym okresie może być nie lada wyzwaniem.

### Jak zadbać o to, aby w święta nie mieć kłopotów z hiperglikemią?



Przede wszystkim należy pamiętać o umiarze oraz o rozłożeniu w czasie spożywanych potraw.




Należy zachować regularność posiłków, czyli jeść nieduże porcje nie częściej niż co około 3 godziny i zaplanować, jak w ten rytm posiłków wkomponować wielkanocne potrawy.



Wiele produktów, których używa się do przygotowania wielkanocnych potraw, ma wysoki indeks glikemiczny (IG). Można je zastąpić zamiennikami o niższym IG, które nie wpłyną na walory smakowe potraw.



## Kilka wskazówek dla pacjentów stosujących insulinę

-  Przed świętami upewnij się, czy nie zabraknie ci insuliny, czy masz wystarczającą ilość pasków do glukometru i czy twój glukometr jest sprawny.
-  Przed podaniem insuliny doposiłkowej oszacuj WW/WBT, zaplanuj, co spożyjesz, a następnie podaj odpowiednią dawkę insuliny.
-  Unikaj podjadania oraz dostrzykiwania insuliny. Częste dostrzykiwania mogą prowadzić do nakładania się działania insulin, przez co możesz wywołać hipoglikemię.
-  Regularnie mierz poziom cukru.
-  Zadbaj o regularność posiłków oraz o umiar w ilości spożywanych potraw.
-  Pamiętaj o dodatku warzyw do posiłków. Dzięki błonnikowi z warzyw wchłanianie cukru z pożywienia będzie wolniejsze.
-  Unikaj alkoholu, ale jeżeli zdarzy się, że go spożyjesz, to pamiętaj, że może on obniżać poziom glikemii. Słodkie alkohole zawierające węglowodany mogą wymagać podania insuliny. Oceń sytuację i dostosuj odpowiednią dawkę insuliny, ale przede wszystkim zachowaj umiar w ilości.
-  Zabierz bliskich na spacer. Dawka ruchu wpłynie pozytywnie na glikemię.

WW – wymienniki węglowodanowe  
WBT – wymienniki białkowo-tłuszczowe

## Wielkanocne menu pod lupą



### *Jajka*

Nie może ich zabraknąć w wielu wielkanocnych potrawach, a do tego często w towarzystwie majonezu. Aby obniżyć wartość energetyczną posiłków, możemy do potraw zamiast całego jajka użyć większej liczby białek, a zamiast majonezu – jogurtu naturalnego.



### *Mięsa*

Wybieraj chude, o mniejszej zawartości tłuszczu – zamiast wieprzowiny sięgnij po drób albo cielęcinę. Upiecz mięso jako danie główne na świąteczny obiad albo przygotuj z niego pieczeń do pokrojenia jako przystawkę. Zamiast mięsa w menu wielkanocnym możesz wykorzystać roślinne odpowiedniki, np. pasztet wegetariański z soi, ciecierzycy, fasoli czy selera.



### *Zupy*

Przygotuj je na wywarze z jarzyn, nie z mięsa. Możesz modyfikować składniki tradycyjnych wielkanocnych zup i zamiast kiełbasy wieprzowej w żurku użyć drobiowej, a śmietanę zastąpić jogurtem.



### *Pieczyno*

Może być tylko dodatkiem do potraw. Wybieraj pieczywo pełnoziarniste, a unikaj pszennego. Najlepsze będzie pieczywo żytnie, razowe, graham.



### *Ciasta, desery*

Wielkanocne wypieki warto modyfikować nie tylko na święta. Mąkę pszenną zamień na razową, gryczaną, kokosową, a cukier – na ksylitol, stewię lub erytrol. Zamiast ciast i deserów wybierz owoce i bakalie, ale i te zawsze jedz z umiarem.

# Na co uważać?



## *Mazurek*

Tradycyjny mazurek kajmakowy zawiera dużo węglowodanów i tłuszczu. Masa kajmakowa jest bardzo słodka, a kupiona w sklepie zawiera niezdrowy syrop glukozowo-fruktozowy. Zrezygnuj z klasycznej wersji mazurka albo przygotuj zmodyfikowaną wersję – bez kajmaku.



## *Smażenie*

Podczas przygotowywania wielkanocnych potraw spróbuj zrezygnować ze smażenia. Zastąp je pieczeniem, gotowaniem na parze, duszeniem. Duża zawartość tłuszczu w potrawach wielkanocnych sprzyja opóźnionemu wzrostowi glikemii, ponieważ tłuszcz początkowo hamuje wchłanianie cukru z posiłku.



## *Jedzenie zbyt dużej ilości potraw w krótkim czasie*

Pamiętaj o umiarze, gdy sięgasz po kolejne wielkanocne potrawy. Spożycie dużej ilości produktów w krótkim czasie spowoduje nie tylko niestrawność, lecz także hiperglikemię. Jeśli nie chcesz przytyć albo jesteś na etapie zmniejszania masy ciała, zadbaj o czas spożywania potraw – nie jedz w pośpiechu, bo zanim poczujesz sytość, spożyjesz więcej, niż jedząc powoli.



## *Spędzanie czasu przy stole i brak aktywności ruchowej*

Okres świąt nie sprzyja aktywności ruchowej ze względu na to, że dużo czasu spędzamy przy wielkanocnym stole. Pamiętaj, aby w tym okresie zadbać o codzienną dawkę ruchu, nawet w formie rodzinnego spaceru. Aktywność ruchowa sprzyja utrzymaniu normoglikemii.



# Wielkanocne przepisy dla diabetyków

## Żurek

1058 kcal, 4,4 WW, 8,2 WBT, 15 g błonnika



1 porcja żurku zawiera:

264 kcal | 1,1 WW | 2,05 WBT | 3,75 g błonnika



### Składniki (4 porcje):

#### Zakwas (500 ml):

mąka żytnia 2000 ½ szklanki (60 g)  
czosnek 1 ząbek  
pieprz 2 ziarna  
ziele angielskie 2 ziarna  
liść laurowy

#### Bulion:

filet z kurczaka 500 g  
marchew 1 sztuka (60 g)  
pietruszka 1 sztuka (80 g)  
seler (60 g)  
cebula 1 sztuka  
kiełbasa z kurczaka 250 g  
czosnek 1 ząbek  
pietruszka ½ pęczka  
lubczyk ½ pęczka bądź 2 tyżeczki  
majeranek 2 tyżeczki  
chrzan 2 tyżeczki  
przyprawy: sól, pieprz

### Sposób przygotowania:

**Zakwas:** Czosnek rozgnieć, przyprawy zasymp mąką, dolej 500 ml letniej, przegotowanej wody. Przykryj gazą. Pozostaw na 4 dni, ale mieszaj raz dziennie.

**Bulion:** Ze składników przygotuj 2,5 l bulionu.

Bulion gotuj przez około pół godziny. Dodaj pokrojoną w plastry kiełbasę oraz czosnek, gotuj kolejne pół godziny. Odcedź i wlej zakwas. Dopraw chrzaniem, majerankiem oraz pieprzem. Podaj z kiełbasą z piersi kurczaka oraz jajkiem.

WW - wymienniki węglowodanowe  
WBT - wymienniki białkowo-tłuszczowe

## Wielkanocny pasztecik warzywny

1982,3 kcal, 11,1 WW, 16,2 WBT, 32,4 g błonnika



1 plaster (40 g) zawiera:

82,6 kcal | 0,46 WW | 0,675 WBT | 1,35 g błonnika

### Składniki (24 porcje):

soczewica czerwona 1 szklanka (180 g)  
oliwa 100 ml

marchewka 3 średnie sztuki (180 g)  
seler ½ sztuki (150 g)

jajka 3 sztuki (180 g)

masło orzechowe 2 łyżki (20 g)

cebule 2 sztuki (150 g)

czosnek 3 ząbki

przyprawy: sól, pieprz, papryka ostra

### Sposób przygotowania:

Warzywa zetrzyj na tarce, cebulę pokrój i podsmaż na oliwie razem z warzywami. Soczewicę zalej dwoma szklankami wody i gotuj, aż wchłonie całą wodę. Połącz warzywa z soczewicą, dodaj przyprawy, jajka oraz masło orzechowe. Wymieszaj masę do uzyskania gładkiej konsystencji, a następnie przełóż do keksówki. Piecz w 180°C około 40 minut.

WW – wymienniki węglowodanowe  
WBT – wymienniki białkowo-tłuszczowe

# Wielkanocne przepisy dla diabetyków

## Jajka faszerowane

995 kcal, 0,7 WW, 9,7 WBT, 0 g błonnika



1 porcja (2 połówki jaj faszerowanych) zawiera:  
199 kcal | 0,14 WW | 1,94 WBT

### Składniki (5 porcji):

jajka 5 sztuk (300 g)  
łosos wędzony 100 g  
serek śmietankowy o obniżonej zawartości tłuszczu 100 g  
jogurt naturalny 2 łyżki (50 g)  
koperki 1 łyżka  
pietruszka 1 łyżka  
przyprawy: sól, pieprz

### Sposób przygotowania:

Ugotuj jajka na twardo. Obierz i przekrój na pół. Wydrąż żółtka i rozdrobnij widelcem. Wymieszaj żółtka z drobno pokrojonym łososiem i serem. Dodaj jogurt naturalny i dopraw do smaku. Połówki białek jajek wypełnij farszem. Udekoruj natką pietruszki i koperkiem.

WW - wymienniki węglowodanowe  
WBT - wymienniki białkowo-tłuszczowe

## Majonez jogurtowy

274,5 kcal, 1,2 WW, 2,3 WBT, 0,2 g błonnika



1 łyżeczka majonezu (10 g) zawiera:  
9,3 kcal | 0,04 WW | 0,077 WBT

### Sposób przygotowania:

Zblenduj wszystkie składniki.  
Do jogurtu dodaj musztardę,  
cytrynę, jajka (tuż po ugotowaniu,  
jeszcze gorące). Zblenduj  
wszystkie składniki na gładką  
masę. Dopraw do smaku  
przyprawami. Gotowy majonez  
możesz dodawać do potraw.

### Składniki:

jogurt naturalny 2 opakowania (150 g)  
gorące jajka na twardo 2 sztuki (120 g)  
musztarda 2 łyżeczki (10 g)  
sok z cytryny 2 łyżeczki (10 g)  
ocet winny 1 łyżeczka (5 g)  
przyprawy: sól, pieprz



WW - wymienniki węglowodanowe  
WBT - wymienniki białkowo-tłuszczowe

# Wielkanocne przepisy dla diabetyków

## Babka wielkanocna dla diabetyka

1444 kcal, 19,5 WW, 5,9 WBT, 21 g błonnika



1 porcja babki (60 g) zawiera:

134,3 kcal | 1,81 WW | 0,55 WBT | 1,95 g błonnika

### Sposób przygotowania:

Ubij jajka mikserem, dodaj jogurt, olej i ksylitol. Zmiksuj. Do masy dodaj przesianą przez sito mąkę, proszek do pieczenia, sodę i płatki. Ponownie zmiksuj blenderem. Dodaj żurawinę i wymieszaj. Masę przelej do foremki na babkę i piecz około 30 minut w temperaturze 180°C.

### Składniki (1 porcji):

płatki owsiane 120 g  
mąka pełnoziarnista 120 g  
jaja 2 sztuki (120 g)  
jogurt naturalny 200 g  
olej rzepakowy 15 g  
żurawina suszona 2 łyżki  
ksylitol 60 g  
proszek do pieczenia 1 łyżeczka  
soda oczyszczona ½ łyżeczki

WW - wymienniki węglowodanowe  
WBT - wymienniki białkowo-tłuszczowe

## Sernik dla diabetyka

1968,4 kcal, 17,9 WW, 15,0 WBT, 0,2 g błonnika



1 porcja (125 g) zawiera:  
196,84 kcal | 1,8 WW | 1,5 WBT

### *Składniki (10 porcji):*

twaróg mielony półtłusty 1000 g  
jajka 4 sztuki (240 g)  
mąka ziemniaczana 2 łyżki (50 g)  
ksyllitol 200 g  
aromat waniliowy

### Sposób przygotowania:

Oddziel białka od żółtek. Żółtka ubij w mikserze razem z ksylitolem. Dodaj mąkę ziemniaczaną oraz twaróg. Białka ubij w naczyniu na sztywną pianę. Połącz delikatnie ubitą pianę z białek z masą serową. Masę wylej do okrągłej tortownicy. Wstaw do nagrzanego piekarnika i piecz sernik w temperaturze 180°C około godziny.

WW – wymienniki węglowodanowe  
WBT – wymienniki białkowo-tłuszczowe

Wszelkie prawa zastrzeżone. © ITEM Publishing Sp. z o.o. Določeno vselkih starań, aby informacje zostały w niniejszej publikacji przedstawione jak najdokładniej. Ani wydawca, ani autorzy nie mogą zostać pociągnięci do odpowiedzialności za błędy czy jakiegokolwiek konsekwencje wynikające z opierania się na informacjach przedstawionych w niniejszej publikacji. Opinie wyrażone w niniejszej publikacji nie muszą być zgodne z opiniami wydawcy lub grantodawcy.





## CUKRZYCA na POZIOMIE

Zapraszamy do odwiedzenia strony kampanii edukacyjnej, która powstała z myślą o osobach żyjących z cukrzycą oraz ich bliskich.

*Dołącz do nas!  
Przekonaj się, że życie z cukrzycą –  
dobrze zarządzaną może być  
pełne smaku i radości!*



MAT-PL-2500569-10-03/2025

**sanofi**

Sanofi Sp. z o.o.  
ul. Marcina Kasprzaka 6,  
01-211 Warszawa, Polska,  
tel. (048) 22 280 00 00