Napoje dla cukrzyków – co pić, a czego unikać

Data aktualizacji
2025-08-25

Dla diabetyka ważne jest nie tylko to, co je, ale także to, co pije. Osoby z cukrzycą powinny wybierać napoje bez dodatku cukru i o jak najniższym indeksie glikemicznym. Warunek ten najlepiej spełnia woda.

Przede wszystkim woda

Przefiltrowana woda z kranu, woda mineralna czy źródlana to najlepszy wybór dla cukrzyka. Na bazie wody można również skomponować napoje bez cukru dobre dla cukrzyków, takie jak:

- woda z dodatkiem plastrów cytryny, limonki lub pomarańczy,
- woda z dodatkiem gałązek aromatycznych ziół, takich jak mięta, bazylia lub melisa.

Z kolei gotowe wody smakowe mogą zawierać dodatki nieodpowiednie dla cukrzyków, takie jak:

- cukier
- syrop glukozowo-fruktozowy
- sztuczne aromaty
- konserwanty.

Herbata – zawsze bez cukru

Dobrym wyborem dla cukrzyka jest też herbata. Odpowiedni będzie każdy jej rodzaj, pod warunkiem, że nie ma w niej dodatku cukru. Szczególnie polecana jest zielona herbata. Napój ten słynie m.in. z wysokiej zawartości antyoksydantów – związków neutralizujących wolne rodniki.

Napary ziołowe

Jeśli zmagasz się z cukrzycą, możesz gasić pragnienie herbatami ziołowymi, takimi jak np. rumiankowa czy miętowa. Udowodniony korzystny wpływ na poziom cukru u osób z cukrzycą typu 2 ma np. napar z morwy białej.

> **Pamiętaj, że niektóre zioła mogą wchodzić w interakcje z przyjmowanymi lekami. Dlatego przed wprowadzeniem ziołowych herbat do diety, warto sprawdzić ich właściwości, a najlepiej skonsultować to z lekarzem.**

Herbatki owocowe

Większość herbat owocowych nie zawiera cukru. To sprawia, że są one bezpieczną alternatywą dla słodzonych napojów. Zanim jednak sięgniesz po taki napój, upewnij się, że herbata nie zawiera sztucznych słodzików, konserwantów ani innych dodatków, które mogą być szkodliwe dla diabetyków.

> **Kawa w czystej postaci, czyli espresso może pojawiać się w diecie osoby z cukrzycą. Unikać należy jednak kaw z dużą ilością pełnotłustego mleka typu latte, słodzonych lub z dodatkiem syropów smakowych. Taka kawa może zawierać dużo cukru i podwyższać szybko poziom cukru we krwi.**

Uważnie wybieraj soki

Diabetycy powinni uważać na soki z owoców. Chociaż owoce zawierają błonnik, który jest ważnym składnikiem odżywczym i spowalnia wchłanianie glukozy z przewodu pokarmowego, to podczas produkcji soku większość błonnika jest usuwana podczas procesu wyciskania. Pozostaje głównie cukier, który może prowadzić do szybkiego i wysokiego skoku poziomu glukozy we krwi. Najlepiej rozcieńczać soki dużą ilością wody i wypijać do odpowiednio zbilansowanych posiłków.

Wypróbuj soki warzywne

Dla osób z cukrzycą lepsze od owocowych, będą soki ze świeżych warzyw. Zazwyczaj mają niższy indeks glikemiczny i dodatkowo zawierają dużo przeciwutleniaczy. Do tej grupy należą soki na bazie:

- selera naciowego
- ogórka
- warzyw kapustnych (np. jarmuż, kapusta pekińska)
- natki pietruszki
- pomidorów.

Najlepsze są soki robione domowym sposobem bez dodatku cukru, soli, ulepszaczy smakowych.

> **Przyglądaj się składom podanym na etykietach. Okazuje się, że niektórzy producenci dodatkowo słodzą soki.**

Jakich napojów unikać, gdy zmagasz się z cukrzycą

Osoby z cukrzycą powinny wyeliminować ze swojej diety:

- napoje alkoholowe. Zazwyczaj zawierają dużo węglowodanów, co wpływa na poziom cukru we krwi.
- napoje słodzone gazowane. Tego typu płyny nie dostarczają do organizmu żadnych składników odżywczych oprócz cukru.
- nektary, syropy owocowe wysokosłodzone
- czekolady do picia.

> **Uwaga! Unikaj energetyków. To olbrzymia dawka cukru i kofeiny. Wywołują szybki wzrost poziomu cukru we krwi i negatywnie wpływają na układ sercowo-naczyniowy.**

Pamiętaj, aby leki popijać wyłącznie niegazowaną wodą bez żadnych dodatków.

Więcej wskazówek na temat diety osób z cukrzycą znajdziesz na portalu **Diety NFZ**. Możesz tam

skorzystać z gotowego planu żywieniowego **DASH Cukrzyca**, który wspomaga leczenie tej choroby i

sprzyja obniżeniu poziomu cukru we krwi.

Przeczytaj także

Co to są choroby dietozależne

Coraz więcej osób zmaga się z chorobami dietozależnymi. Często wiążą się one z niewłaściwym odżywianiem i stylem życia

Jak żyć z cukrzycą

Cukrzyca jest chorobą przewlekłą i nieuleczalną. Możesz ograniczać jej skutki, jednak musisz się stale kontrolować i obserwować swój organizm. Zmień tryb życia, zadbaj o właściwą dietę i ruch

Słodkie życie i po zdrowiu

Prawie co dziesiąty Polak ma cukrzycę. Ta choroba to efekt naszego stylu życia. Można jej zapobiegać. Można też z nią żyć, ale trzeba wiedzieć, że nieleczona niszczy wzrok, nerki, mózg, serce, naczynia krwionośne, uszkadza stopy i powoduje impotencję