

# Czytanie etykiety z informacjami o wartościach odżywczych

Drobny druk jest bardzo istotny dla osób chorych na cukrzycę.



Prawie wszystkie produkty spożywcze dostarczane w opakowaniach mają etykietę z informacjami o wartościach odżywczych. Etykiety te zawierają wszystkie informacje, których potrzebujemy, aby dokonywać zdrowych wyborów żywieniowych. Oto jak należy je czytać.

## Zacznij tutaj

To co jesz, jest istotne. Tak samo jak to, ile jesz. Rozmiar porcji tego produktu spożywczego to  $\frac{2}{3}$  filiżanki. Etykieta przedstawia ilość składników odżywczych i kalorii, jaką przyjmiesz na każde  $\frac{2}{3}$  spożytej filiżanki. Ten pojemnik zawiera 8 porcji. Jeśli zjesz cały pojemnik, przyjmiesz 8 razy więcej kalorii, tłuszczu i innych składników odżywczych wymienionych na etykiecie! Porozmawiaj ze swoim zespołem ds. cukrzycy o tym, ile składników odżywczych potrzebujesz każdego dnia.

## Kalorie

Gry próbujesz utrzymać wagę lub schudnąć, musisz zwracać uwagę na liczbę kalorii, które spożywasz. Porozmawiaj ze swoim zespołem ds. cukrzycy o tym, ile kalorii potrzebujesz każdego dnia. Użyj tego wiersza, aby sprawdzić, czy ta opcja żywieniowa pasuje do Twojego planu. Czytaj etykiety z informacjami o wartościach odżywczych, aby porównywać liczbę kalorii w produktach, co pozwoli Ci wybrać opcje o najniższej kaloryczności.

## Tłuszcze łącznie

Ten wiersz informuje, ile tłuszczu zawiera porcja tego produktu spożywczego. Produkt ten zawiera tłuszcze, które są dla Ciebie dobre, takie jak kwasy tłuszczowe jedno- i wielonienasycone. Zawiera on również tłuszcze, które nie są dla Ciebie korzystne, takie jak:

- Kwasy tłuszczowe nasycone
- Kwasy tłuszczowe typu trans

Częstsze spożywanie pokarmów o obniżonej zawartości tłuszczu może pomóc w kontrolowaniu kalorii i utrzymaniu zdrowej masy ciała. Produkt spożywczy o niskiej zawartości tłuszczu zawiera 3 gramy tłuszczu lub mniej na porcję.

## Sód

Sód nie wpływa na stężenie glukozy we krwi (poziom cukru we krwi). Wiele osób spożywa jednak więcej sodu niż potrzebuje. W przypadku wielu osób z cukrzycą i stanem przedcukrzycowym zalecane dzienne spożycie wynosi nie więcej niż 2300 miligramów (1 łyżeczka).<sup>1</sup> Gdy mówimy o źródłach sodu, często mamy na myśli sól kuchenną. Jednak wiele spożywanych przez nas produktów zawiera sód. Czytanie etykiet może pomóc w porównaniu ilości sodu w produktach, tak aby można było wybrać opcje o niższym stężeniu sodu.

## Fakty dotyczące odżywiania

8 porcji w pojemniku

Rozmiar porcji 2/3 filiżanki (55 g)

Ilość na porcję

**Kalorie 230**

Procentowa referencyjna wartość spożycia\*

**Tłuszcze ogółem 8 g 10%**

Tłuszcze nasycone 1 g 5%

Tłuszcze trans 0 g

**Cholesterol 0 mg 0%**

**Sód 160 mg 7%**

**Węglowodany ogółem 37 g 13%**

Błonnik pokarmowy 4 g 14%

Cukry ogółem 12 g

Zawiera 10 g dodatku cukru 20%

**Białko 3 g**

Witamina D 2 mcg 10%

Wapń 260 mg 20%

Żelazo 8 mg 45%

Potas 235 mg 6%

\*Procentowa referencyjna wartość spożycia (RWS) wskazuje, ile składników odżywczych dostarczy porcja danego pokarmu w ramach codziennej diety. Ogólne porady żywieniowe opierają się na diecie złożonej z 2000 kalorii dziennie.



Porozmawiaj ze swoim zespołem ds. cukrzycy o tym, jakie produkty uwzględnić w planie żywieniowym.



# Czytanie etykiety z informacjami o wartościach odżywczych

## Węglowodany łącznie

Jeśli liczysz ilość węglowodanów, ten wiersz jest bardzo istotny. Kategoria „węglowodany łącznie” obejmuje cukier, skrobię i błonnik.

## Błonnik

Błonnik jest częścią żywności pochodzenia roślinnego, której organizm nie trawi. Dorośli powinni spożywać od 25 do 30 gramów błonnika dziennie.

## Cukry

Cukry szybko podnoszą stężenie glukozy we krwi. Ważne jest więc, aby zwracać uwagę na pokarmy o dużej zawartości cukru. Unikaj żywności z dodatkiem cukru. Cukier dodany to cukier, który dodano podczas przetwarzania (np. do napoju lub ciastek). Różni się to od cukru, który naturalnie występuje w żywności (np. w owocach).

## Białko

Białko jest potrzebne organizmowi. Białko pomaga poczuć sytość, ale nie zwiększa stężenia glukozy we krwi. Większość ludzi nie przyjmuje wystarczającej ilości białka.

## Procentowa wartość dziennego zapotrzebowania

- 5% lub mniej dziennego zapotrzebowania oznacza, że żywność ma niską zawartość tego składnika odżywczego
- 20% lub więcej dziennego zapotrzebowania oznacza, że żywność ma wysoką zawartość tego składnika odżywczego

## Fakty dotyczące odżywiania

8 porcji w pojemniku

Rozmiar porcji

2/3 filiżanki (55 g)

Ilość na porcję

Kalorie

**230**

Procentowa referencyjna wartość spożycia\*

|                                |            |
|--------------------------------|------------|
| <b>Tłuszcze ogółem</b> 8 g     | <b>10%</b> |
| Tłuszcze nasycone 1 g          | 5%         |
| Tłuszcze trans 0 g             |            |
| <b>Cholesterol</b> 0 mg        | <b>0%</b>  |
| <b>Sód</b> 160 mg              | <b>7%</b>  |
| <b>Węglowodany ogółem</b> 37 g | <b>13%</b> |
| Błonnik pokarmowy 4 g          | 14%        |
| Cukry ogółem 12 g              |            |
| Zawiera 10 g dodatku cukru     | 20%        |
| <b>Białko</b> 3 g              |            |
| Witamina D 2 mcg               | 10%        |
| Wapń 260 mg                    | 20%        |
| Żelazo 8 mg                    | 45%        |
| Potas 235 mg                   | 6%         |

\*Procentowa referencyjna wartość spożycia (RWS) wskazuje, ile składników odżywczych dostarczy porcja danego pokarmu w ramach codziennej diety. Ogólne porady żywieniowe opierają się na diecie złożonej z 2000 kalorii dziennie.

## Osiągnij odpowiednią równowagę składników odżywczych:

- Ogranicz spożycie: kwasów tłuszczowych nasyconych, kwasów tłuszczowych typu trans, cholesterolu i sodu
- Zadbaj o spożywanie wystarczającej ilości: potasu, błonnika, witamin A, D i C, wapnia i żelaza

Odwiedź stronę **www.NovoCare.com**, aby uzyskać dodatkowe materiały i przydatne informacje! Skieruj aparat smartfona na kod QR, aby uzyskać szybki dostęp do strony internetowej na telefonie.



Zeskanuj mnie!

**Piśmiennictwo: 1.** Na podstawie publikacji Amerykańskiego Stowarzyszenia Diabetologicznego. Standards of care in diabetes—2024. *Diabetes Care*. 2024;47(suppl 1):S1-S314.

Firma Novo Nordisk Inc. udziela pozwolenia na powielanie tego dokumentu do celów edukacyjnych organizacji non-profit wyłącznie pod warunkiem, że będzie on przechowywany w oryginalnym formacie oraz że wyświetlane będą informacje o prawach autorskich. Firma Novo Nordisk Inc. zastrzega sobie prawo do wycofania tej zgody w dowolnym momencie.

NovoCare® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Novo Nordisk A/S.

Novo Nordisk jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Novo Nordisk A/S.

© 2024 Novo Nordisk Wydrukowano w Stanach Zjednoczonych US24DI00303 Październik 2024 r.

[www.NovoCare.com](http://www.NovoCare.com)

