

PODSTAWOWE ZALECENIA ŻYWIENIOWE

1) Spożywane produkty spożywcze powinny być jak najmniej przetworzone, unikaj potraw typu fast food, gotowych dań z marketów itp.

2) Posiłki należy komponować w taki sposób aby węglowodanom zawsze towarzyszyło białko, tłuszcz lub błonnik np.:

- owoc + jogurt naturalny (bez cukru) + orzechy
- chleb graham + masło + wędlina + warzywa
- kasza gryczana + pierś z kurczaka + surówka

3) Korzystne jest, ograniczenie ilości węglowodanów spożywanych w ciągu dnia (makarony, chleb, kasze, ryż). Jeśli na śniadanie/ kolację zjadasz chleb, postaraj się go ograniczyć na korzyść dodatków białkowych np.: jaj, dobrej jakości wędliny, twarogu, awokado oraz warzyw. Jeśli na obiad spożywasz makaron, ryż, kasze, ziemniaki postaraj się zacząć posiłek od dodatku białkowego (mięsa, jaj itp.) oraz surówki. Dzięki temu węglowodany będą dłużej trawione, a poziom cukru we krwi- bardziej stabilny.

4) Należy ograniczyć produkty będące źródłem cukrów prostych: cukier, miód, dżemy słodczyce, słodzone napoje, ciasta, słodkie desery, soki owocowe, owoce najlepiej wybieraj z listy „zalecane przy cukrzycy”)

5) Główne źródło węglowodanów powinny stanowić pełnoziarniste produkty zbożowe, zwłaszcza o niskim indeksie glikemicznym (np.: pieczywo pełnoziarniste, makaron pełnoziarnisty, ryż brązowy, płatki owsiane, gruboziarniste kasze)

6) Włącz do swojej diety tłuszcze roślinne np.: oliwę z oliwek, nierafinowane oleje, a także pestki dyni, słonecznika, siemę lniane, orzechy (szczególnie włoskie) czy migdały – są one źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych, które min.: przeciwdziałają zawałom niedokrwinnym serca czy miażdżycy. Pamiętaj, żeby nie smażyć na rafinowanym oleju rzepakowym w plastikowym przezroczystym opakowaniu! Toksyczne związki z plastiku doskonale rozpuszczają się w tłuszczu, a następnie przedostają do naszego organizmu zaburzając jego działanie.

7) Posiłki należy spożywać regularnie, ale nie częściej niż co 3-4h. Jeśli możesz, postaraj się zakończyć spożywanie posiłków max. do godzi 19. W nocy nasz organizm powinien się regenerować, jeśli jemy do późnych godzin wieczornych lub nocnych, uniemożliwiamy mu to.

8) Pamiętaj o odpowiednich technikach kulinarnych. Wskazane jest gotowanie, gotowanie na parze, duszenie bez wcześniejszego obsmażania, pieczenie w folii lub rękawie, należy ograniczyć smażenie zwłaszcza bez kontroli używanego do niego tłuszczu. Jeśli musisz coś podsmażyć używaj określonej ilości tłuszczu (1 -1,5 łyżki). Tłuszcze używane do smażenia są wysokokaloryczne. Każda kolejna łyżka oliwy czy masła klarowanego znacznie zwiększa kaloryczność całego dania co sprzyja otyłości.

9) Jeśli spożywasz ziemniaki wybieraj te pieczone. Jeśli gotujesz ziemianki staraj się ich nie rozgotowywać (puree ziemniaczane ma znacznie wyższy indeks glikemiczny niż ziemianki ugotowane ale nie utłuczone. Dodatkowo, warto wiedzieć że jeśli po ugotowaniu ziemniaków i ostudzeniu ich w temperaturze pokojowej, **wstawisz je do lodówki na 24 godziny**, nawet po powtórny podgrzaniu będą warzywem o średnim lub niskim indeksie glikemicznym. Jak to możliwe? **Niska temperatura przekształca szybko trawioną skrobię w skrobię bardziej „oporną”**, czyli taką, która wolniej ulega rozkładowi w naszym organizmie. Dodatkowo skrobia oporna świetnie odżywia dobre bakterie, które zasiedlają nasze jelita. Dania z ziemniaków na zimno, takie jak sałatka nicejska, niemiecka czy amerykańska sałatka ziemniaczana, to potrawy o średnim indeksie glikemicznym – jeśli ziemniaki użyte do ich przyrządzenia były wcześniej odpowiednio schłodzone. Podobnie możesz postąpić z innymi produktami skrobiowymi np.: ryżem, makaronem, kaszą czy strączkami.

10) Zwiększ spożycie warzyw, które są dobrym źródłem błonnika pokarmowego i składników o działaniu antyoksydacyjnym. Szczególną uwagę zwróć na warzywa w postaci surowej. W Twojej codziennej diecie powinny się znaleźć minimum 4 porcje warzyw (1 porcja to np. 1 średni pomidor, 1/2 dużej papryki lub 1 szklanka warzyw liściastych).

11) Ziołem pomocnym przy cukrzycy będzie **morwa biała** (dostępna w formie herbatek, tabletek). Składniki zawarte w liściach morwy białej hamują aktywność enzymów, które rozkładają cukry złożone (sacharozę i skrobię) na cukry proste (np. glukozę), co skutkuje ograniczeniem ich wchłaniania w przewodzie pokarmowym. W ten sposób część węglowodanów pozostaje niestrawiona i wydalona z organizmu. To z kolei obniża poziom cukru we krwi. Warto również do potraw dodawać **cynamon cejloński** - on również pomoże w uregulowaniu glikemi, a także w obniżeniu cholesterolu. Kolejnym ziołem pomagającym utrzymać prawidłowy poziom cukru we

krwi jest **berberys**. Zawarta w nim berberyna zwiększa insulino-wrażliwość komórek, a tym samym wspomaga leczenie insulinooporności oraz cukrzycy typu II.

12) Nawadniaj organizm. Odpowiednio powinniśmy wypijać ok. 35ml wody na kg masy ciała). Możesz dodać imbir lub sok z cytryny jeśli sama woda Ci nie smakuje. Unikaj napojów dosładzanych (również soków owocowych w czystej postaci).

13) Ruszaj się! Codzienne spacer (min 30 min.) znacznie uwrażliwiają nasze komórki na działanie insuliny, a tym samym pomagają nam uregulować poziom glukozy i insuliny we krwi. Aktywność fizyczną dopasuj do swoich możliwości i stanu zdrowia.

PRODUKTY/ POTRAWY	ZALECANE	DOZWOLONE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	NIEWSKAZANE
Produkty zbożowe	pieczywo razowe, żytnie z dodatkiem otrąb i nasion, typu graham, chleb chrupki, grube kasze: pęczak, gryczana, grube makarony z mąki razowej, ryż brązowy, płatki owsiane płatki żytnie, płatki orkiszowe	pumpernikiel, kasze drobne (jaglana, manna)	Pieczywo pszenne (białe), pieczywo dodatkiem miodu lub karmelu, mąka pszenna (biała), rozgotowane: kasza, ryż, makaron, błyskawiczne płatki śniadaniowe z dodatkiem cukru
Warzywa / Owoce	pomidory, ogórki świeże i kiszzone, rzodkiewka, sałata zielona, brokuły, brukselka, cukinia, cykoria, fasolka szparagowa, ciecierzycza, kalafior, kapusty, kapusta pekińska, papryka, pory, szparagi, koperek, zielona pietruszka, kabaczek, szczypiorek, natka pietruszki, seler naciowy, grzyby, owoce jagodowe, owoce cytrusowe, kiwi, jabłka, truskawki, wiśnie, brzoskwinie, morele, nektarynki,	Buraki gotowane, marchew gotowana, seler gotowany, pietruszka (korzeń) gotowana, groch, fasola, soczewica, bób ziemniaki gotowane na parze lub w wodzie, podawane w całości śliwki, gruszki, banany, frytki pieczone, suszone morele	warzywa rozgotowane, buraki zasmażane, , warzywa z puszki (zawierają dużo soli) frytki smażone, winogrona, owoce z puszki owoce bardzo dojrzałe, suszone owoce
Mięso, wędliny, ryby i owoce morza, jaja	mięso chude: cielęcina, indyk, kurczak, konina, wołowina, królik, dziczyzna wędliny chude: szynka wołowa, drobiowa, polędwica drobiowa ryby świeże i mrożone: dorsz, flądra, mintaj, morszczuk, pstrąg strumieniowy, sandacz, sola, szczupak, jaja	Chudy schab, polędwica wołowa, wieprzowina, kabanos drobiowy, konserwy rybne, ryby ze skórą, w oleju, łosoś, śledź, makreła, węgorz, halibut, ryby wędzone, krewetki	tłuste gatunki mięsa: baranina, gęsi, kaczki, wszystkie podroby tłuste, drobno mielone, salami, pasztety, pasztetowa, parówki, boczek, kielbasy, tłuste ryby smażone panierowane, kawior, kalmary, małże, boczek, słonina

<p>Mleko i produkty mleczne</p>	<p>Sery twarogowe: chude, półtłuste, serki wiejskie</p>	<p>Mleko (1,5%, 2%,3.2%) i mleczne napoje fermentowane: jogurty naturalne, kefir, maślanka , sery twarogowe tłuste, częściowo odtłuszczone serki homogenizowane, sery żółte, serki kanapkowe</p>	<p>skondensowane, zabielać do kawy, sery: tłuste, do smarowania typu „fromage”, pleśniowe, żółte, serki topione, słodzone desery mleczne</p>
<p>Tłuszcze</p>	<p>Roślinne (w ciemnych butelkach nierafinowane np.: z wiesiołka, z czarnuszki), oliwa z oliwek,</p>	<p>oleje: sojowy, kukurydziany, z pestek winogron (zaleca się spożywać na surowo), margaryny miękkie, masło, masło klarowane, smalec</p>	<p>margaryny twarde (kostkowe)</p>
<p>Cukier i słodycze</p>	<p>galaretki, kisiele bez cukru</p>	<p>Dżemy i konfitury (o obniżonej zawartości cukru), przeciery owocowe, kompoty (bez cukru), gorzka czekolada, miód prawdziwy</p>	<p>słodycze zawierające tłuszcz: ciasta z masami, czekolada mleczna lub owocowa, batony, wafelki z nadzieniem, chałwa i desery tłuste</p>
<p>Przyprawy</p>	<p>łagodne: sok z cytryny, koperek, zielona pietruszka, kminek, cynamon, wanilia, majeranek, oregano, bazylija, przyprawy korzenne</p>	<p>sól, przyprawy ostre np. chili, majonez, ocet</p>	<p>kostki rosółowe, gotowe sosy (zawierają dużo soli),</p>

Zupy	zupy czyste, jarzynowe, na wywarach warzywnych, zupy na wywarach mięsnych,	podprawiane jogurtem lub śmietaną	Zupy podprawiane zasmażkami,
Potrawy mięsne i rybne	gotowane, duszone, pieczone w folii lub pergaminie	mięso(soute) smażone niewielkiej ilości tłuszczu	mięsa panierowane, smażone na głębokim tłuszczu
Potrawy z mąki i kaszy	Kasze grube (gryczana, pęczak, bulgur) gotowane na sypko, pierogi z mąki razowej	zacierki i kluski kładzione,	smażone, kluski francuskie, rozgotowane potrawy z mąki
Sosy	Sosy do sałatek na bazie soku z cytryny, oliwy z oliwek, oleju nierafinowanego lub jogurtu z ziół	tzw. „sosy własne” o smaku łagodnym nie podprawiane mąką	ostre, na zasmażkach, zaprawiane śmietaną, masłem, żółtkiem, na tłustych wywarach mięsnych – ze względu na kaloryczność
Desery	sałatki owocowe i galaretki owocowe, kisiele bez dodatku cukru (najlepiej z dodatkiem jogurtu i orzechów/ pestek/ migdałów)	, budynie, musy owocowe bez dodatku cukru, orzechy włoskie, laskowe, migdały, pestki słonecznika, pestki dyni (do 30g dziennie), biszkopty, ciasta drożdżowe bez dodatku cukru	faworki, ciasta francuskie, torty, ciasta smażone, piaskowe, kruche, serniki, batony, czekolady mleczne (słodzone)
Napoje	Woda mineralna, słaba herbata, kawa filtrowana lub rozpuszczalna, soki warzywne	Mleko, kawa zbożowa, świeże soki owocowe bez dodatku cukru – dozwolone ale rzadko	napoje alkoholowe, soki owocowe z dodatkiem cukru, słodzone napoje gazowane

