



Smacznie i zdrowo,
czyli zasady zdrowego
odżywiania się dla diabetyków

Ważne jest zarówno to,
co się je, jak i to,
ile się je.



Talerz diabetyka, czyli co jeść?

Wybieraj

Produkty pełnoziarniste

(chleb razowy i orkiszowy, makaron razowy, płatki owsiane górskie i jęczmień, ale nie gotowane, otręby owsiane i pszenne zwykłe, granulowane, kasze naturalne – gryczana, jaglana, ryż brązowy, mąka ciemna)

Warzywa przede wszystkim zielone (sałata, szczaw, szpinak, pomidory, ogórki, rzodkiewka, por, cykoria, kalarepa, szparagi), a z pozostałych wszystkie z wyjątkiem zabronionych.

Staraj się jeść warzywa surowe, mieszanki warzyw mrożonych, zupy warzywne

Mleko i produkty mleczne

(mleko zsiadłe, biały ser twarogowy chudy, kefir do 1,5%, maślanka 0,5%, serek ziarnisty wiejski, jogurt naturalny) – nabiał niskotłuszczowy, naturalny, bez dodatków

Napoje (woda niegazowana mineralna, słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, kawa zbożowa lub słaba kawa z chudym mlekiem, jeżeli nie ma przeciwwskazań, soki warzywne przecierowe, kompoty z dozwolonych owoców, ale nie dosładzane)

Ryby (1–2 razy w tygodniu – pstrąg, mintaj, płoć, morskusz, sandacz, flądra, dorsz, leszcz, płastuga, sola, szczupak, okoń, lin)

Jaja (gotowane na miękko, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajecznicy, jaj sadzonych, omletów)

Tłuszcze (oleje roślinne: sojowy, rzepakowy, oliwa z oliwek, margaryna miękka – tłuszczka dziennie). Wybieraj naturalne źródła tłuszczu – orzechy włoskie, migdały, pestki dyni, len mielony

Owoce, szczególnie jagodowe i mniej dojrzałe (maliny, truskawki, porzeczki, jagody, borówki, żurawina). Owoców nie można jeść na pusty żołądek. Sprawdź na drugiej stronie, których owoców należy unikać

Słodycze (sorbety, galaretki, musy owocowe, kisiel, budyń na chudym mleku, koktajle owocowe z dozwolonych owoców, kakao, czekolada gorzka)

Mięso (tylko chude i w ograniczonych ilościach: wołowina, cielęcina, kurczak bez skóry, indyk; najlepiej w postaci potrawek, gotowanych pulpetów)

Wędliny (tylko chude – chuda szynka, chuda polędwica, chuda kiełbasa szynkowa wołowa, pieczeń własnej roboty)





Talerz diabetyka, czego unikać?



Pieczynka i wyrobów z białej mąki (pszennej i oczyszczonej) – bułek i chleba pszennego, sucharków, chleba chrupkiego, drobnych kasz, kaszy mannej, białego ryżu, drobnych makaronów (nitki), gotowanych płatków owsianych, słodkiego pieczywa, rogal francuskich, pączków, słodkich płatków śniadaniowych.



Tłustego nabiału – mleka powyżej 2% tłuszczu, przetworów mlecznych przekwaszonych, serów żółtych i topionych, serów pleśniowych, serków do kanapek typu fromage, sera typu feta, śmietany.



Tłustych mięs (baraniny, wieprzowiny, mięsa gęsi i kaczki) i tłustych wędlin, produktów mięsnych i rybnych wędzonych, mięsa peklowanego, podrobów, mięsa smażonego w panierce, konserw, pasztetów, parówek, podrobów.



Tłuszczów zwierzęcych (śmietany, smalcu, słoniny, boczku, łożu wołowego i baraniego) i niektórych roślinnych (ceres margaryny, oleju palmowego, słonecznikowego, kukurydzianego, z pestek winogron, majonezu).



Owoców zawierających dużo fruktozy (bananów, winogron, arbuźów, czereśni, mango), owoców kandyzowanych i/lub suszonych oraz warzyw o wysokim indeksie glikemicznym (marchewki gotowanej, kukuzydzy, buraków gotowanych, bobu).



Miodu, białego cukru oraz słodczy i wyrobów cukierniczych (chałwy, czekolady mlecznej, słodczy zawierających tłuszcz, ciast z kremami, lodów na śmietanie, batonów, ciastek, wafelków, chipsów).



Potraw smażonych i panierowanych, z tłustymi sosami, sosów na zasmażkach i mocnych wywarach mięsnych, ziemniaków w postaci frytek, smażonych, placzków ziemniaczanych, ziemniaków z sosami i tłuszczem.



Napojów alkoholowych, mocnej kawy i herbaty, słodkich soków i napojów gazowanych.

10 przykazań dietetycznych diabetyka

Dieta to ogólnie sposób odżywiania się.

Prawidłowa dieta osoby chorej na cukrzycę to nic innego jak zdrowy sposób odżywiania.

- 1 Spożywaj posiłki często i regularnie (5–6 razy dziennie), o stałych porach, bez podjadania, dzięki temu unikniesz gwałtownych spadków stężenia glukozy.
- 2 Naucz się przeliczać wymienniki węglowodanowe, białkowe i tłuszczowe w celu dobrania dawki insuliny.
- 3 Spożywaj produkty z niskim indeksem glikemicznym.
- 4 Włącz do diety pełnoziarniste produkty zbożowe, wyeliminuj zaś oczyszczone, na bazie mąki pszennej.
- 5 Spożywaj jak najwięcej warzyw, głównie zielonych, przede wszystkim w postaci surowej. Warzywa gotuj na półtwardo w małej ilości wody.
- 6 Ogranicz owoce do jednej porcji dziennie.
- 7 Spożywaj nabiał naturalny z niską zawartością tłuszczu.
- 8 Włącz do diety chude mięso, ryby morskie, jaja oraz nasiona roślin strączkowych.
- 9 Spożywaj dobre tłuszcze roślinne oraz orzechy włoskie i/lub migdały.
- 10 Wyeliminuj z diety wszelkiego rodzaju słodczy, napoje, soki, alkohol, słone przekąski oraz dania fast food.

Pamiętaj, że najlepsze efekty w kontroli cukrzycy uzyskasz, jeżeli do właściwej diety dołączysz wysiłek fizyczny. To dwa najważniejsze elementy zdrowego trybu życia!

