

ZALECENIA ŻYWIENIOWE DLA PACJENTÓW Z CUKRZYCĄ

1. Należy nawadniać organizm, dlatego ważne, aby wypijać dziennie min. 1,5-2l wody mineralnej.
2. Bardzo ważna jest regularność posiłków w ciągu dnia. Najlepiej spożywać je co 4h, aby insulina w organizmie miała czas spaść do pożądanego poziomu.
3. Nie należy omijać śniadania, ani sumować dwóch posiłków w jeden.
4. W kuchni należy stosować zdrowe zamienniki: śmietana wymiennie na jogurt naturalny, bułka kajzerka na bułkę grahamkę, szynki wieprzowe na szynkę drobiową.
5. Jeżeli między posiłkami pojawia się głód to zawsze warto mieć szczególnie na początku przy sobie jakieś pokrojone surowe warzywa typu: rzodkiewka, marchewka, ogórek, papryka czy seler naciowy.
6. Odpowiedni sposób przygotowania potraw to: pieczenie w piekarniku, parowanie, gotowanie, duszenie w sosie własnym, blendowanie, miksowanie.
7. Bardzo ważne jest aby owoce nie były samoistnym posiłkiem. Należy je łączyć z jakimś produktem białkowym lub z orzechami lub z otrębami.
8. Owoce powinny być spożywane maksymalnie do godziny 16-17.
9. Z diety należy wyeliminować: białą mąkę pszenną, mąkę kukurydzianą, kluski, naleśniki z białej mąki, dania typu Fast food, pierogi, słodkie ciastka, batoniki, cukierki, słone przekąski.
10. Nie należy do dań i potraw używać panierek i bułki tartej.
11. Soki owocowe najlepiej zamienić na świeży owoc lub smoothie.
12. Ważna jest również aktywność fizyczna, teraz na ile pozwala organizm nawet wolny spacer już będzie tą aktywnością fizyczną.
13. Bardzo ważne, aby jedzenie było smaczne, aby odkryć nowe nieużywane dotychczas przyprawy, polecam szczególnie dodawać do dań: oregano, bazylię, zioła prowansalskie, curry, paprykę w proszku, czosnek suszony, kurkumę, pieprz Cayenne, tymianek. Najlepiej jest korzystać z przypraw jednorodnych, nie mieszanych z dodatkami typu glutaminian sodu czy inne polepszacze smaku, nie używać kostek rosółowych, ani jarzynki z dodatkiem glutaminianu sodu (warto wiedzieć, iż ekstrakt drożdżowy to od niego pochodzi glutaminian sodu, zatem jego też radzę unikać).
14. Ważne jest także, aby nastawić organizm pozytywnie do diety, dlatego polecam stosowanie mniejszych talerzy, do podawania dań: mały talerz do obiadu i kolacji.
15. Należy zmniejszyć ilość spożywanego cukru w ciągu dnia. Proponuję go zamienić na stewię lub ksylitol czyli tzw. cukier brzoźowy.

Baza produktów dozwolonych do komponowania potraw.

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	DOZWOLONE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	NIEZALECANE
Produkty zbożowe	pieczywo razowe, żytnie z dodatkiem otrąb i nasion, typu graham, chleb chrupki, grube kasze (na sypko): pęczak, gryczana, jaglana, makarony z mąki razowej, ryż brązowy, płatki owsiane	Drobne kasze (manna, kuskus), zacierki, kluski kładzione, pierogi z mąki razowej	pieczywo pszenne, z dodatkiem miodu lub karmelu, mąka pszenna, rozgotowane: kasza, ryż, makaron, błyskawiczne płatki śniadaniowe kluski, pierogi
Warzywa (ok. 500g/dobę) ziemniak i Owoce (200-300g/dobę)	Warzywa niskoskrobiowe, tj.: pomidory, ogórki świeże i kiszzone, rzodkiewka, sałata zielona, brokuły, brukselka, cukinia, cykorja, fasolka szparagowa, kalafior, kapusta pekińska, papryka, pory, szparagi, koperek, zielona pietruszka, kabaczek, szczypiorek, natka pietruszki, seler naciowy, grzyby owoce o małej zawartości cukru, tj.: owoce jagodowe, owoce cytrusowe, kiwi, jabłka, truskawki, wiśnie, brzoskwinie, morele, nektarynki	Surowe lub krótko przygotowane: buraki, marchew, seler, pietruszka (korzeń) – ograniczone do 200g/tydzień. Groch, fasola, soczewica czerwona, bób, ziemniaki krótko gotowane na parze lub w wodzie- ograniczone do 250g/ tydzień.	Warzywa wysokoskrobiowe, tj.: warzywa rozgotowane buraki zasmażane, marchew gotowana, warzywa z puszki frytki, ziemniaki puree owoce o wysokiej zawartości cukru, tj.: banany, winogrona owoce z puszki owoce bardzo dojrzałe owoce suszone
Mleko i produkty mleczne	sery twarogowe: chude, ziarniste o obniżonej zawartości tłuszczu, jogurty naturalne 1,5% tłuszczu	mleko o obniżonej zawartości tłuszczu jogurty naturalne, kefir, maślanka sery twarogowe półtłuste, odtłuszczone serki homogenizowane, sery żółte o obniżonej zawartości tłuszczu- okazjonalnie do smaku.	mleko tłuste, skondensowane, zabielać do kawy, śmietana sery: tłuste, do smarowania typu „fromage” ,śmietana, dojrzewające, podpuszczkowe, sery topione, słodzone desery mleczne
Mięso, wędliny, ryby i owoce morza, jaja	Mięso chude: cielęcina, indyk, kurczak, wołowina, królik, (najlepiej gotowane, duszone, pieczone w folii/pergaminie) wędliny chude: szynka wołowa, drobiowa, polędwica drobiowa ryby świeże: dorsz, flądra, mintaj, morszczuk, pstrąg	Mięso i wędliny: chudy schab, polędwica wołowa, kabanos drobiowy ryby: , ryby ze skórą,, łosoś, śledź, makrela, węgorz, halibut. Ryby z grupy tłustych polecane w porcji około 250g -1 raz w tygodniu.	Tłuste gatunki mięs: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczkę, wszystkie podroby tłuste, drobno mielone(szczególnie panierowane, smażone w głębokim tłuszczu) tłuste wędliny: salami, pasztety, parówki, boczek, kiełbasy tłuste

	strumieniowy, sandacz, sola, szczupak jaja: 1 dziennie		ryby smażone na maśle, panierowane, krewetki, kawior, kalmary, małże jajecznica na maśle, boczku, słoninie, smalcu
Tłuszcze	Oliwa z oliwek, olej rzepakowy	Słonecznikowy, masło- bardzo rzadko 1- łyżeczka maksymalnie/ dzień	Margaryny twarde, smalec, słonina
Cukier, słodczyce, przekąski	Do słodzenia użyj zdrowszych zamienników cukru: ksylitolu, erytrytolu itp. Oducz się spożywania dużych ilości cukru!	Dżemy bez cukru, przeciery owocowe, kompoty- 2-3 łyżeczki na tydzień, gorzka czekolada min. 70% kakao,-1-2 mały kawałek na tydzień, orzechy włoskie, laskowe migdały, pestki słonecznika, pestki dyni (do 30g dziennie)	miód, słodczyce zawierające tłuszcz: ciasta z masami, czekolada mleczna lub owocowa, batony, wafelki z nadzieniem, chałwa i desery tłuste fruktoza do słodzenia faworki, ciasta francuskie, torty, ciasta smażone piaskowe, kruche, serniki
Przyprawy, sosy	Przyprawy łagodne: sok z cytryny, koperek, zielona pietruszka, kminek, cynamon, wanilia, majeranek, oregano, bazylija, przyprawy korzenne sosy: sosy do sałatek na bazie soku z cytryny, niewielkiej ilości oleju lub jogurtu i ziół	Sól, ostre przyprawy tzw. "sosy własne", niepodprawiane mąką	Majonez, kostki rosółowe, gotowe sosy, mieszanki przyprawowe (zawierają cukier I dużą ilość soli)Sosy: ostre, na zasmażkach, zaprawiane śmietaną, masłem, żółtkiem, na tłustych wywarach mięsnych
Zupy	Czyste, jarzynowe, na wywarach warzywnych	zupy na chudych wywarach mięsnych, doprawiane jogurtem lub odtłuszczonym mlekiem	zupy doprawiane zasmażkami i śmietaną, na wywarach z kości
Napoje	woda mineralna, słaba herbata, kawa filtrowana lub rozpuszczalna, soki warzywne	mleko odtłuszczone, kawa zbożowa, świeże soki owocowe bez dodatku cukru	napoje alkoholowe, soki owocowe z dodatkiem cukru, napoje gazowane

Przykładowy jadłospis:

Śniadanie: Kanapki z pieczywa razowego z chudą wędliną i z sałatą, ogórkiem.

II Śniadanie: Jogurt naturalny z 1 owocem z grupy dozwolonej + pieczywo chrupkie.

Obiad: Zupa warzywna niezabielana ugotowana na wywarze warzywnym.

Kasza gryczana z pieczonym filetem z kurczaka i sałatką z sałaty zielonej z ogórkiem i szczypiorkiem- lekko doprawiona jogurtem naturalnym.

Podwieczorek: Koktajl na jogurcie naturalnym / kefirze lub maślance z owocem i chlebkiem chrupkim.

Kolacja: Kanapki z pieczywa razowego z jajkiem i warzywami np. sałatą i pomidorem.

Między posiłkami zaleca się wypijanie wody mineralnej - można dosmaczać odrobiną soku z cytryny lub listkiem mięty.