

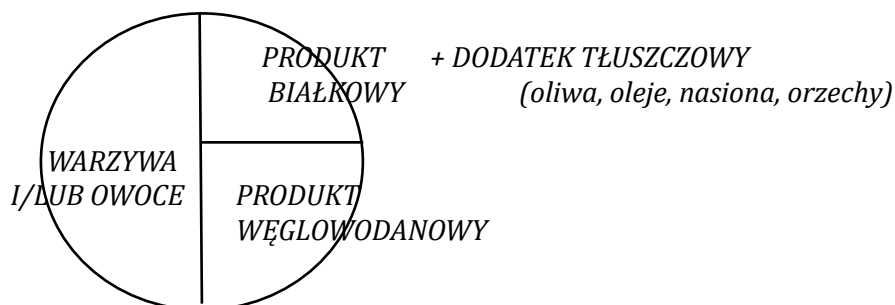
## DIETA W CUKRZYCY

1. W celu zapobiegania znacznym wahaniom stężenia glukozy we krwi i łatwiejszej ich kontroli spożywaj posiłki regularnie (odstęp między posiłkami nie dłuższy niż 3h), nie pomijaj zarówno posiłków głównych jak i dodatkowych;
2. Pierwszy posiłek warto spożyć w ciągu pierwszej godziny po przebudzeniu;
3. Staraj się zrezygnować w śniadaniach z mleka na rzecz naturalnych fermentowanych produktów mlecznych typu jogurt, maślanka, kefir, mleko acidofilne;
4. Dbaj o nawodnienie organizmu. Pomiedzy posiłkami do picia wybieraj wodę;
5. Spożywaj **warzywa do każdego posiłku** (tabela: produkty zalecane);
6. Owoce **włączaj do posiłku – do trzech porcji w ciągu dnia** (1 porcja to: 1 mały owoc lub ½ szklanki drobnych owoców typu borówki, maliny, jagody, porzeczki), spożywaj w towarzystwie naturalnych fermentowanych produktów mlecznych, zbożowych naturalnych płatków np. owsianych, warto także dosypać orzechów lub nasion;
7. Włącz **ryby** do codziennego sposobu odżywiania się. Staraj się, aby występowały w diecie przynajmniej 1-2 razy w tygodniu (porcja 200g= surowa ryba, 150g=ryba po obróbce termicznej);
8. **Unikaj smażenia na rzecz dań gotowanych (także na parze), duszonych bez obsmażania, pieczonych w naczyniu żaroodpornym, rękawie itp.**
9. Warto zrezygnować z podjadania między posiłkami słodkich i słonych przekąsek na rzecz wprowadzenia do diety orzechów oraz świeżych warzyw i owoców;
10. Zadbaj o zachowanie różnorodności produktów (urozmaicenie). Dzięki temu zminimalizujesz ryzyko niedoborów składników pokarmowych.

Każdy posiłek powinien zawierać:

- **produkt węglowodanowy/zbożowy** (wymienne: pieczywo, makarony, kasze, ryż, naturalne płatki zbożowe);
- **białkowy** (drób, mleko i jego przetwory, jaja, ryby, nasiona roślin strączkowych);
- **warzywa i/lub owoce** (różnokolorowe, gotowane i surowe);
- **dodatek tłuszczów roślinnych** (olej, oliwa z oliwek, nasiona) - w ilości ok. 1 łyżka do posiłku.

### SCHEMAT



### Jak obniżyć ładunek glikemiczny posiłku?

KOMONUJ PEŁNOWARTOŚCIOWE POSIŁKI ZGODNIE ZE SCHEMATEM

1. Zawartość w potrawach błonnika pokarmowego zmniejsza indeks glikemiczny IG produktu:
  - Wybieraj pełnoziarniste pieczywo zamiast pszennych bułeczek, gruboziarniste kasze (pęczak, gryczana) zamiast drobnych kasz pszennych, brązowy ryż zamiast białego, naturalne płatki zbożowe zamiast słodkich płatków śniadaniowych;

- Pamiętaj o włączeniu warzyw (różnokolorowych, zarówno gotowanych jak i surowych) do każdego posiłku.
2. Owoce wybieraj mniej dojrzałe, sezonowe – będą miały niższe IG w porównaniu z owocami przejrzałymi czy przetworami owocowymi.
  3. Pamiętaj, że wcześniejsza obróbka (smażenie, miksowanie, forma puree po ugotowaniu) będzie zwiększała IG produktu:
    - Nie rozgotowuj ryżu, makaronu, kasz (**gotuj al dente**);
    - Ziemniaki jedz ugotowane w kawałkach, nie pieczone i nie w formie puree, bez dodatków masła i mleka;
    - Marchewkę, buraka spożywaj w formie jak najmniej przetworzonej. Jeśli wystąpią w formie gotowanej nie łącz ich w jednym posiłku z ugotowanymi ziemniakami (wybieraj raczej połączenia z gruboziarnistymi kaszami czy też brązowym ryżem).
  4. Unikaj dosładzania cukrem i miodem. Fruktaza nie jest dobrym zastępnikiem. Jeśli nie możesz rozstać się ze słodkim smakiem wybieraj słodziki dozwolone dla diabetyków np. stewię roślinną lub ksylitol czy erytrytol.

**\*Indeks Glikemiczny (IG)** - określa szybkość zwiększenia stężenia glukozy we krwi po spożyciu produktów w porównaniu ze zwiększeniem, jakie następuje po spożyciu tej samej ilości węglowodanów w postaci czystej glukozy. Mniejszy IG świadczy o mniejszym wzroście stężenia glukozy we krwi po posiłku. Produkty o niskim indeksie glikemicznym – **IG <55**

**\*\*Ładunek Glikemiczny (ŁG)** – Jest to wartość uwzględniająca zarówno jakość, jak i ilość węglowodanów w posiłku (**IG z uwzględnieniem ilości węglowodanów w przeliczeniu na porcję całej potrawy**). Niski ładunek glikemiczny - **ŁG < 10**

**Tabela produktów zalecanych i przeciwwskazanych**

Grupa produktów	Produkty		
	Zalecane	Dozwolone w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
PRODUKTY ZBOŻOWE	kasze gruboziarniste (gryczana, jęczmienna pęczak), ryż brązowy, komosa ryżowa  pieczywo pełnoziarniste, mieszane (pszenno-żytnie)  naturalne płatki (owsiane, gryczane, jęczmienne itp.)	makarony, ryż biały  płatki kukurydziane,	pieczywo cukiernicze: chałki, ciasta drożdżowe, pączki, strucle, rogale, ciasta, biszkopty, krakersy  słodkie płatki śniadaniowe, drobne kasze i gotowe kaszki  produkty i posiłki z mąki pszennej oczyszczonej, pieczywo pszenne
MIĘSA	kurczak i indyk (najlepiej bez skóry) cielęcina, królik  chuda wołowina i wieprzowina (schab, polędwica, rostbef)		mięso z widocznym tłuszczem, podroby, pasztety z puszek  konserwowane, z puszek  potrawy typu fast-food (pizza, hamburger, hot-dog, kebab itp.)
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	mleko max 2%  chude i półtłuste sery twarogowe, serki wiejskie  naturalne fermentowane produkty mleczne: kefir maślanka, jogurt	sery żółte,  śmietana 12%,  fermentowane produkty mleczne „z owocami”,  serki kanapkowe	mleko pełnotłuste, mleko skondensowane, mleko w proszku, tłuste sery twarogowe, śmietana >12%, jogurty i maślanki „o smaku owocowym”, sery topione  sery z porostem i przerostem pleśniowym (np. Brie, Camembert, Blue)

JAJA	białko i żółtko jaja (gotowane, także na parze)	jaja smażone na niewielkiej ilości oleju	jaja smażone z dużą ilością tłuszczu
RYBY	ryby (dorsz, pstrąg, dorada, halibut, łosoś, tuńczyk itp.) <b>WAŻNA OBRÓBKA TERMICZNA</b> PIECZENIE, GOTOWANIE, DUSZENIE BEZ OBSMAŻANIA		ryby panierowane, smażone na nieodpowiednim tłuszczu (patrz: kolumna tłuszcze) konserwy rybne
TŁUSZCZE	oleje roślinne (oliwa z oliwek, olej lniany, olej rzepakowy), margaryna miękka  orzechy, pestki, nasiona	tłuszcz kokosowy, masło, olej słonecznikowy	tłuszcz palmowy (także w lodach i słodyczach), smalec  orzeszki solone, w posypkach i ostrych panierkach
WARZYWA (świeże i mrożone)	wszystkie na surowo i większość gotowanych  nasiona roślin strączkowych	gotowana marchewka, buraczki, dynia, ziemniak	frytki, chipsy, smażone warzywa, warzywa solone, w zalewach, w puszkach
OWOCE (świeże i mrożone)	<i>ZGODNIE Z ZALECENIAMI MAX 3 PORCJE DZIENNIE DO POSIŁKÓW</i>  w szczególności bogate w antyoksydanty i flawonole (aronia, maliny, porzeczki, granat, kiwi, śliwki, morele, jabłka, brzoskwinie, czereśnie, pomarańcze, mandarynki)	owoce suszone,  dżemy, powidła własnej roboty niskosłodzone  arbuz, winogrona, bardzo dojrzałe banany i gruszki	owoce z puszek, w słodkich zalewach  słodzone przetwory owocowe  owocowe produkty w proszku
ZUPY	przygotowywane na wywarze z chudego mięsa,  zupy krem, warzywne, z dodatkami mięsnymi i zbożowymi  czyste, niezabielane	zabielane jogurtem naturalnym	zabielane śmietaną,  zagęszczane mąką
SOSY I PRZYPRAWY	świeże zioła i przyprawy (bazylia, oregano, kurkuma, tymianek, majeranek, pieprz, papryka mielona itp.)		majonez, ketchup, gotowe sosy, sosy w proszku,  kostki rosółowe, mieszanki przypraw
SŁODYCZE		czekolada gorzka, ciasta domowej roboty z niewielką ilością/ bez cukru/zamiennikami cukru  kisiel, budyń, sałatki owocowe	wszystkie słodycze (lody, torty, ciasta, ciastka, czekolada, cukierki),  cukier, miód, syrop glukozowo-fruktozowy, fruktoza
NAPOJE	woda  lekkie napary herbaty i kawy b/cukru  świeże soki warzywne	świeże soki owocowe, owocowo-warzywne, pasteryzowane bez cukru  syropy i kompoty własnej roboty bez cukru,	wody smakowe, słodkie napoje gazowane, słodzone soki owocowe, gotowe soki warzywne  alkohol