

Dieta cukrzycowa

W celu lepszego zrozumienia, co należy w diecie codziennej spożywać, a z jakich produktów należy zrezygnować poniżej przedstawiono dokładny ich podział.

Produkty zbożowe

W diecie diabetyka zaleca się spożywanie produktów z pełnego ziarna: pieczywa z pełnego ziarna- np. chleb razowy, otręby, płatki zbożowe, grube kasze np. kaszę gryczaną, ryż ciemny bądź brązowy, makarony z mąki razowej lub durum, produkty zbożowe gotowane. *al'dente (na półtwardo)*. Produkty zbożowe pełnoziarniste są źródłem błonnika oraz witamin z grupy B i składników mineralnych żelaza, magnezu, cynku, miedzi oraz związków potasu i fosforu.

W codziennym jadłospisie należy unikać **produktów z białej mąki**- chleba białego, wszelkich bułek, rogalików, pieczywa chrupkiego, pieczywa francuskiego, cukierniczego itp. białego ryżu, wafli ryżowych, rozgotowanego makaronu, kasz typu kuskus, kaszy manny, produktów oczyszczonych (bez łuski), płatków kukurydzianych, musli z owocami suszonymi, orzechami itp., pumpernikla, potraw mączno- ziemniaczanych, klusek, pierogów, naleśników. Wszystkie wymienione produkty będą podnosiły wysoko poziom cukru a ponadto są uboższe w cenne witaminy i składniki mineralne.

Warto czytać skład produktów zbożowych w tym pieczywa gdyż zawierają dodatek cukrów:(z **końcówką- OZA to cukier**: glukoza, fruktoza, sacharoza, laktoza), karmelu, miodu, syropów (syrop glukozowo- fruktozowy), słodów, ziemniaków.

Produkty mleczne

Produkty mleczne stanowią źródło wapnia witaminy A oraz D. Niemniej jednak warto wiedzieć, że mleko zawiera cukier mleczny – **laktozę**, która również wpływa niekorzystnie na wartość glikemii, dlatego też zaleca się zamianę mleka na fermentowane produkty mleczne: kefiry naturalne, maślanki naturalne, jogurty naturalne, mleko zsiadłe, ser biały półtłusty/chudy, serki wiejskie, twarogi domowe (ser twarogowy + jogurt naturalny).

Ze względu na wysoką zawartość tłuszczu należy unikać serów żółtych, topionych, pleśniowych, majonezu, sera typu feta mozzarella , śmietany, jogurtów owocowych, maślanek owocowych*

* można spożywać: jogurt owocowy= jogurt naturalny + garść owoców

Tłuszcze

W diecie zalecane jest spożywanie tłuszczu roślinnych tj: oliwa z oliwek, oleje roślinne.W jadłospisie przede wszystkim należy unikać potraw smażonych jak również smalcu, łożu, słoniny, margaryn twardych, mikśów tłuszczowych.

Warzywa

Warzywa stanowią podstawę każdej diety, ponieważ m.in.: są źródłem antyoksydantów: witaminy C, B-karotenu oraz witaminy K, potasu, magnezu. Zalecane jest spożywać: 3-4 porcji warzyw dziennie w formie surowej oraz gotowanej na półtwardo najlepiej na parze.

W jadłospisie należy ograniczyć spożywanie ziemniaków (2-3 małe, wielkości jajek kurzych), buraków, gotowanej marchwi, soków z buraków/marchwi, bobu, warzyw konserwowych: (grostek, kukurydza, papryka) gdyż warzywa te mają wysokie tempo wchłaniania i podnoszą poziom cukru we krwi.

Owoce

Owoce są również istotnym elementem diety niemniej jednak ze względu na wysoką zawartość fruktozy należy je spożywać 2 razy dziennie, po porcji równej 1 WW ***(jedno średnie jabłko, pół grejpfruta, szklanka malin).

Szczególnie w jadłospisie wskazane jest unikanie winogron, bananów, owoców bardzo dojrzałych (np. gruszek, śliwek), owoców suszonych, orzechów, owoców gotowanych, owoców z puszki, soków, dżemów, powideł, konfitur.

***1WW (węglowodniennik)= 10 g cukru

Mięso

Mięso należy spożywać przede wszystkim gotowane, gotowane na parze, pieczone, duszone w wodzie, bo podczas stosowania tych technik przyrządzania tłuszcz zawarty w mięsie się wytapia. Najlepiej wybierać chude gatunki tj: drób, ryby, cielęcinę, królika, schab środkowy.

Nie należy często spożywać mięsa tłustego (wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki), smażonego, wędzonego, marynowanego, pulpetów, parówek, paszety, salcesonów, kiełbas, tłustych szynki, boczku, mięsa w galarecie, mięsa w panierkach.

Zupy

Zupy powinny stanowić składnik diety, lecz należy unikać w jadłospisie zup zawieszonych, gęstych (barszcz ukraiński), z rozgotowaną kaszą/makaronem lub ziemniakami.

Przyprawy

Wszelkie zioła: bazylię, oregano, mięta itd. wanilia, cynamon, czosnek są dozwolone. Uwagę należy zwrócić na sól oraz przyprawy zawierające glutaminian sodu, gdyż powodują one rozwój nadciśnienia. Dzielne spożyciem soli nie powinno przekraczać 5 g-płaska łyżeczka.

Desery

Desery w diecie stanowią źródło łatwo przyswajalnych cukrów jak również tłuszczów nasyconych, dlatego też powinny stanowić dodatek do dań świątecznych.

Napoje

Woda mineralna niegazowana powinna stanowić podstawę spożywanych płynów w ciągu dnia. Należy spożywać 2- 2,5 litra wody dziennie. Szczególnie ważne jest by unikać napojów słodzonych typu woda smakowa, cola, napojów gazowanych, soków, napojów słodzonych, kawy zbożowej, herbat owocowych, napojów mleczno-owocowych, ponieważ są one źródłem cukru oraz są bardzo kaloryczne.

W cukrzycy nie wolno pić alkoholu! Alkohol może prowadzić do nagłego spadku cukru we krwi tzw. hipoglikemii i utraty przytomności.

Techniki kulinarne

Dobrymi i smacznymi technikami przyrządzania potraw są gotowanie w wodzie, gotowanie na parze, duszenie w wodzie i pieczenie.

Aby łatwiej było komponować dietę w produkty, które nie podnoszą poziomu cukru we krwi stworzono pojęcie Indeksu Glikemicznego i Ładunku Glikemicznego.

Indeks glikemiczny IG określa tempo wchłaniania danego produktu/potrawy.

- produkty o niskim IG < 55
- produkty o średnim IG 55-70
- produkty o wysokim IG > 70

Np. IG warzyw zielonych= 10, IG moreli= 57, IG ziemniaków= 70, IG kajzerki=95, IG glukozy= 100, IG maltozy(zawartej w piwie)=105.

Z kolei **ładunek glikemiczny ŁG** uwzględnia tempo wchłaniania oraz ilość węglowodanów zawartych w produkcie.

W - ilość węglowodanów w danej porcji $LG = \frac{W \cdot IG}{100}$ (w gramach)

IG - indeks glikemiczny

LG(ŁG) - ładunek glikemiczny

Przykłady:

1. 100 gramowy plasterk arbuza z wysokim IG=72 zawiera tylko 5 gramów węglowodanów, gdyż w większości składa się z wody. Stąd rachunek $5 \cdot (72/100) = 3,6$. Ładunek glikemiczny jest więc niewielki.
- 100 gramowa porcja makaronu ryżowego (IG=40) zawiera 22 gramy węglowodanów, a więc ŁG wynosi 8,8 - czyli ponad dwa razy więcej niż w przypadku arbuza, mimo niższego IG.
- 50g kajzerka (IG=95) zawiera 27,5 grama węglowodanów, a więc ŁG wynosi 26!!!- czyli ma zarówno wysoki IG i ŁG.

Ważne jest też jak łączymy poszczególne produkty w posiłku. Jeżeli mamy w menu produkt o wysokim IG jak np. słodki owoc to powinien on być spożyty razem z jogurtem, który zawiera białka i tłuszcze spowalniające wchłanianie się cukru z owocem, natomiast nie należy łączyć produktów, które wysoko podnoszą poziom cukru we krwi np. płatki kukurydziane +mleko.

Konsultacje gastroenterologiczne- zapisy pod numerem telefonu: **22 332 78 00**