

ZALECENIA ŻYWIENIOWE w DIECIE ŁATWO STRAWNEJ z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW i NASYCONYCH KWASÓW TŁUSZCZOWYCH**DIETA STOSOWANA w cukrzycy dorosłych****ZALECENIA DOTYCZĄCE STOSOWANIA DIETY:**

- **PAMIĘTAJ!** Posiłki należy spożywać w małych ilościach, regularnie, 5-6 razy dziennie.
- Codzienne posiłki powinny być bogate przede wszystkim w warzywa (szczegóły w tabeli produktów i potraw) i w mniejszej ilości ze względu na dużą zawartość cukru - owoce, (wit. C, E, A, błonnik rozpuszczalny).
- Spożywaj produkty o niskiej wartości indeksu glikemicznego (IG), stosuj zamienniki.
- Spożywaj produkty zawierające flawonoidy (herbata, kawa, soja i inne nasiona suchych roślin strączkowych, owoce cytrusowe, winogrona, pomidory, papryka, brokuły).
- W jadłospisie uwzględniamy wyłącznie pieczywo i inne produkty zbożowe pełnoziarniste, ciemne.
- Co najmniej 2 razy w tygodniu spożywaj ryby morskie (makrela, śledzie), bogate w kwasy tł. n-3.
- Wybieraj mięsa chude i gotuj, piecz, grilluj bez dodatku tłuszczu.
- Spożywaj mleko i przetwory mleczne odtłuszczone fermentowane (wapń, probiotyki), w ograniczonych ilościach.
- Ogranicz spożycie tłuszczów nasyconych, 'trans' oraz cholesterolu (mięso tłuste, żółtka jaj, wyroby cukiernicze, margaryny twarde i inne), na korzyść tłuszczów pochodzenia roślinnego (olej rzepakowy, oliwa z oliwek, margaryny miękkie, margaryny miękkie obniżające poziom cholesterolu we krwi).
- Ogranicz do zera spożycie napojów gazowanych, dosładzanych oraz produktów spożywczych o dużej zawartości cukru – słodczy!
- Ogranicz spożycie soli, nie dosalaj produktów spożywczych (pamiętaj, że słodczy również zawierają duże ilości soli).
- Zrezygnuj z posiłków tłustych, ciężkich, typu fast-food, słonych i słodkich przekąsek.
- Pamiętaj o systematycznym wysiłku fizycznym, ograniczaj ilość spożywanych kalorii.
- Pamiętaj, że produkty nierozgotowane mają mniejszy indeks glikemiczny.
- Rzuć palenie papierosów i wyeliminuj inne nałogi.
- Uśmiechnij się :) Śmiech to zdrowie :)

PRZYKŁAD JADŁOSPISU

ŚNIADANIE: pieczywo razowe, margaryna miękka, twaróg chudy, papryka czerwona świeża, herbata zielona bez cukru

2. ŚNIADANIE: buleczka grahamka, surówka z pomidorów z olejem rzepakowym, sok pomarańczowy niesłodzony, rozcieńczony wodą

OBIAD: zupa ogórkowa, ryba morska zapiekana w folii z pietruszką, ryż brązowy, surówka z kapusty pekińskiej z marchewką z sosem vinaigrette (olej rzepakowy, sok z cytryny), kawa naturalna z odrobiną mleka 0,5% bez cukru

PODWIECZOREK: jogurt naturalny z malinami i z płatkami śniadaniowymi z siemienia lnianego (nie dosładzamy), herbata zielona bez cukru

KOLACJA: pieczywo razowe, polędwica drobiowa, brokuły z odrobiną czosnku, polane małą ilością oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek po ugotowaniu, herbata owocowa bez cukru

PRODUKTY i POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
PIECZYWO	Pełnoziarniste, ciemne, z dodatkiem ziaren i zbóż, np.: soi, słonecznika	Pieczywo pszenne, białe, produkty cukiernicze: ciasta z kremem, ciasta, ciastka kruche, francuskie itp.
TŁUSZCZE	Zalecanie w umiarkowanych ilościach: margaryny miękkie, oleje i oliwa z oliwek, NAJLEPIEJ ZREZYGNOWAĆ ZE SMAROWANIA PIECZYWA	Smalec, słonina, boczek, margaryny twarde, tłuszcze kuchenne, masło
DODATKI DO PIECZYWA	Twaróg chudy lub półtłusty, chude wędliny, najlepiej drobiowe, mięsa chude gotowane lub pieczone w folii, jaja 2-3 szt. w tygodniu, rzadko i w małych ilościach margaryna miękka	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetowa, smalec, sery żółte i topione oraz pleśniowe każdego rodzaju, sery typu feta, sery typu fromage, jaja gotowane, jajecznica z całych jaj, margaryny twarde, masło w dużych ilościach
WARZYWA	O niskiej zawartości węglowodanów <6%: sałata, ogórek, szpinak, kapusta pekińska, cukinia, seler naciowy, pomidor, szparagi, szczypiorek, cykorja, rzodkiewki, papryka zielona, kalafior, brokuły, boćwina, por; O średniej zawartości 6-11%: bakłażan, kalarepa, papryka czerwona, cebula, kapusta biała, fasolka szparagowa, seler korzeń, dynia, kapusta włoska, włoszczyzna, brukselka, marchew, burak, pietruszka korzeń; O dużej zawartości >11% (zalecane w małych ilościach): bób, groszek zielony, ziemniaki, kukurydza, czosnek; warzywa spożywamy najlepiej w postaci surowej	UWAGA! WSKAZANE JEST SPOŻYWANIE SUCHYCH NASION ROŚLIN STRĄCZKOWYCH KILKA RAZY W TYGODNIU, ale ze względu NA WYSOKĄ ZAWARTOŚĆ WĘGLOWODANÓW W BARDZO MAŁYCH ILOŚCIACH O dużej zawartości węglowodanów są: soja, groch, fasola, soczewica
ZIEMNIAKI	Ze względu na dosyć wysoką zawartość węglowodanów spożywać należy je rzadko i w małych ilościach, w formie gotowanej lub pieczonej bez tłuszczu	Smażone, z dodatkiem tłuszczu, frytki, chipsy, placki ziemniaczane i inne podobne
OWOCE	Wybieraj te z niskim indeksem glikemicznym, wg tabel, jedz je codziennie w ilości 200-300 g (ważone z pestką i skórką), nie jedz ich między posiłkami, lecz jako dodatek do posiłku i najlepiej w postaci surowej	Ogranicz spożycie tych z wysokim indeksem glikemicznym do minimum
NAPOJE	Mleko odtłuszczone i napoje mleczne fermentowane, herbaty białe, zielone, czerwone, czarne, owocowe, ziołowe, kawy zbożowe i naturalne, niedosładzone, soki owocowe niesłodzone rozcieńczane wodą lub mlekiem odtłuszczonym, soki warzywne, wody mineralne niegazowane	Wszystkie dosładzane, gazowane
ZUPY i SOSY	Należy sporządzać na wywarach warzywnych, podprawiać zawiesinami z chudego mleka, kefiru, jogurtu lub mąki	Na tłustych wywarach mięsnych, kostnych, podprawiane śmietaną, z zasmażką, tłuste zawiesziste
DODATKI DO ZUP	Ryż brązowy, kasza jęczmienna, kasza gryczana, makaron pełnoziarnisty, ziemniaki i suche nasiona roślin strączkowych (soja, soczewica, fasola, groch) w małych ilościach	Lane kluski, makarony białe, jajeczne, grzanki, groszek ptyśiowy, ciasto francuskie, białe pieczywo

PRODUKTY i POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
MIĘSO	Chude gatunki mięs: przede wszystkim drób, w mniejszej ilości chuda wieprzowina, chuda wołowina Ryby chude oraz morskie tłuste, np. śledzie, makrela, łosoś	Tłuste gatunki mięs
DESERY	Jogurt naturalny z dodatkiem owoców świeżych	Wszystkie słodyczne, lody, ciasta, wyroby cukiernicze
PRZYPRAWY	Wszystkie zioła	Sól, cukier