

ZALECENIA ŻYWIENIOWE DLA PACJENTÓW Z CUKRZYCĄ**Zapamiętaj!**

Dieta cukrzycowa to nic innego jak zdrowy sposób odżywiania, który powinni stosować zarówno chorzy, jak i zdrowi.

1. Energetyczność diety powinna być dostosowana do stylu życia chorego i nie powinna być drastycznie niska, ponieważ może to spowolnić metabolizm.
2. Jedz regularnie posiłki.
3. Wybieraj produkty pełnoziarniste (ciemne pieczywo, kasze, ciemne makarony, pełnoziarniste mąki) bogate w błonnik pokarmowy.
4. Wybieraj produkty o niskim indeksie glikemicznym (IG) lub stosuj techniki obniżające IG.
5. Zadbaj o podaż zdrowych tłuszczów w diecie. Dodawaj do posiłków orzechy, pestki, nasiona, siemię lniane, oliwę z oliwek bądź olej.
6. Ograniczenie tłuszczów zwierzęcych na korzyść tłuszczów roślinnych bogatych w nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3. Źródłem są ryby, orzechy, awokado, olej lniany, pestki.
7. Pamiętaj, aby w jadłospisie znalazły się również ryby morskie, szczególnie tłuste (łosoś, makrela, śledź).
8. Jedz zbilansowane posiłki. Na Twoim talerzu powinno się znaleźć źródło białka, tłuszczu oraz węglowodanów. Dostarczy Ci to energii i da poczucie sytości na co najmniej 3-4 godziny.
9. Wybieraj świeże warzywa i owoce.
10. Należy unikać również potraw typu fast food, słonych i słodkich przekąsek, dań gotowych, alkoholu.
11. Najlepszą metodą obróbki kulinarnej w przypadku cukrzycy jest: gotowanie, duszenie, grillowanie, pieczenie bez dodatku tłuszczu, przygotowywanie dań w folii, pieczenie w piekarniku oraz stosowanie naczyń niewymagających użycia tłuszczu.
12. Pamiętaj o regularnym nawadnianiu. Zalecana ilość na dobę to min. 30ml/kg.m.c.
13. Najważniejsza jest aktywność fizyczna. Nie zapominaj, aby była regularna. Wystarczy zasada 10 tys. kroków dziennie, krótki trening aerobowy, spacer, nordic walking, basen.
14. Pamiętaj, aby Twoja masa ciała była prawidłowa.

Izabela Janik, Kinga Dobies
Dział Żywienia
Szpital Wojewódzki w Poznaniu

ZALECENIA ŻYWIENIOWE DLA PACJENTÓW Z CUKRZYCĄ

Celem leczenia dietetycznego chorych na cukrzycę jest uzyskanie i utrzymanie:

- prawidłowego stężenia glukozy w surowicy krwi w celu prewencji powikłań cukrzycy,
- optymalnego stężenia lipidów i lipoprotein w surowicy krwi,
- optymalnych wartości ciśnienia tętniczego krwi w celu redukcji ryzyka chorób układu krążenia,
- pożądanej masy ciała, czyli redukcja masy ciała w przypadku osób z nadwagą lub otyłością.

Fundamentem zdrowej diety niskowęglowodanowej powinny być owoce bogate w błonnik, zielone warzywa liściaste, warzywa kapustne, nasiona roślin strączkowych, pełnoziarniste produkty zbożowe, niesłodzony nabiał, jaja, awokado, oliwa z oliwek i inne oleje roślinne, soja, chude mięso drobiowe oraz ryby. Należy natomiast ograniczyć bądź nawet całkowicie wyeliminować przetworzone i nieprzetworzone czerwone mięso, warzywa skrobiowe, a także rafinowane przetwory zbożowe oraz słodzony nabiał.

Podstawą jadłospisu powinny być węglowodany złożone:

- ✓ ciemne pieczywo z mąki z pełnego przemiału,
- ✓ chleb graham,
- ✓ płatki owsiane,
- ✓ grube kasze (gryczana, jęczmienna, pęczak),
- ✓ ryż brązowy, paraboliczny,
- ✓ makarony przygotowane al'dente i razowe bądź warzywne.

Zawierają one dużo błonnika pokarmowego, poprawiającego parametry gospodarki lipidowej (zmniejszają stężenie cholesterolu całkowitego i frakcji LDL) oraz regulującego pracę przewodu pokarmowego.

W przypadku cukrzycy rodzaj węglowodanów ma szczególne znaczenie.

Pamiętaj, że węglowodany charakteryzujące się wysokim indeksem glikemicznym gwałtownie zwiększają stężenie glukozy we krwi, co z kolei przyczynia się do wyrzutu insuliny i następnie nagłego zmniejszenia stężenia glukozy. Potęguje to uczucie głodu, a wtedy bardzo prawdopodobne jest spożycie niekontrolowanej ilości pożywienia.

Osoby chorujące na cukrzycę powinny spożywać głównie węglowodany o niskim indeksie glikemicznym. Dają one większe uczucie sytości, minimalizują wydzielanie insuliny po posiłku, przez co opóźniają wystąpienie uczucia głodu. Należy znacznie ograniczyć, a jeśli to możliwe – całkowicie wyeliminować węglowodany (cukry) proste.

ZALECENIA ŻYWIENIOWE DLA PACJENTÓW Z CUKRZYCĄ

Zalicza się do nich ciasta, słodkie bułki, czekoladę, cukierki, a także słodzone przetwory owocowe (dżemy, powidła, marmolady, konfitury), słodzone produkty nabiałowe oraz miód i cukier.

Tłuszcze są grupą bardzo niejednorodną chemicznie i różnią się znacznie właściwościami zdrowotnymi. Zdecydowanie ograniczyć należy spożycie tłuszczów pochodzenia zwierzęcego, tzw. nasyconych kwasów tłuszczowych, gdyż zwiększają one stężenie cholesterolu całkowitego we krwi, a zwłaszcza jego frakcji – LDL. Do tej grupy produktów zalicza się: pełnotłuste mleko, masło, śmietanę, słoninę, smalec, a także tłuste wędliny i sery (pełnotłuste sery żółte i sery pleśniowe). Unikać należy także pasztetów, parówek, pasztetowej, salcesonu, baleronu, boczków, salami i kiełbas wiejskich. Niebezpieczne dla zdrowia są także kwasy tłuszczowe trans, obecne głównie w tłuszczach piekarniczych, posiłkach typu fast food i margarynach twardych a także w posiłkach smażonych na głębokim tłuszczu i w wysokich temperaturach.

Osobną grupę stanowią jedno- i wielonienasycone kwasy tłuszczowe. Liczne badania przypisują im prozdrowotne właściwości. Zmniejszają one stężenie cholesterolu całkowitego oraz LDL. Szczególne znaczenie przypisuje się wielonienasyconym kwasom tłuszczowym.

Największe ilości wielonienasyconych kwasów n-3 znajdują się w rybach morskich. Należy tu wymienić łososa, tuńczyka, sardynki, śledzie i makrelę. Kwasy te mają korzystny wpływ nie tylko na układ sercowo-naczyniowy. Aby wykorzystać te wszystkie właściwości, spożywaj ryby 2 razy w tygodniu.

Źródłem wielonienasyconych kwasów n-6 są m.in.: olej kukurydziany, słonecznikowy, sojowy spożywane na zimno oraz orzechy włoskie i pestki dyni.

Dobrym źródłem białka w diecie będą chude gatunki mięsa i wędliny oraz chude produkty nabiałowe. Głównie polecany będzie kurczak, indyk lub ryby. Raz na jakiś czas dozwolone jest także chude mięso wołowe i cielęcina. Do posiłków warto włączyć jogurt, kefir bądź maślanekę, ale naturalne nie smakowe. Jogurty owocowe są niestety słodzone dużą ilością cukru bądź innych substancji słodzących.

Bogate w białko są także nasiona roślin strączkowych, niestety trochę zapomniane w naszej kuchni. Należy włączyć do diety groch, ciecierzycę, soczewicę, soję

ZALECENIA ŻYWIENIOWE DLA PACJENTÓW Z CUKRZYCĄ

przynajmniej raz w tygodniu. Poza dużą ilością białka, to także cenne źródło witamin (z grupy B) i składników mineralnych (wapń, fosfor, żelazo).

Najlepszą metodą obróbki kulinarnej w przypadku cukrzycy jest: gotowanie, duszenie, grillowanie, pieczenie bez dodatku tłuszczu, przygotowywanie dań w folii, pieczenie w piekarniku oraz stosowanie naczyń niewymagających użycia tłuszczu.

Podczas przygotowywania warzyw, należy starać się ich nie rozgotowywać. Wysoka temperatura i przedłużający się czas obróbki kulinarnej podnoszą wartość indeksu glikemicznego potrawy. Owoce należy spożywać w ograniczonych ilościach i jak najmniej dojrzałe. Im bardziej owoc jest dojrzały, tym wyższy ma indeks glikemiczny. Owoce warto łączyć z produktami, które są źródłem białka i tłuszczów, tak by obniżyć ładunek glikemiczny posiłku. Np. owoce jagodowe z jogurtem naturalnym i orzechami włoskimi.

Jak obniżyć indeks glikemiczny posiłków:

- ✓ Chłodzenie i odgrzewanie potraw- dzięki procesowi retrodegradacji zachodzącemu wskutek chłodzenia produktu (ryżu, ziemniaków) obniżamy indeks glikemiczny produktu. Powinno się ugotować ryż, odstawić go do wystudzenia a następnie podgrzać go do spożywania. Można ugotować go dzień wcześniej.
- ✓ Suszenie i pieczenie- ma działanie takie jak powyżej (proces retrodegradacji). Bataty czy dynia zaliczane są do produktów o wysokim indeksie glikemicznym, ale jeżeli zostaną przyrządzone w piekarniku z dodatkiem oleju ich indeks ulega obniżeniu i można je bezpiecznie spożywać.
- ✓ Gotowanie al'dente – produkty ugotowanie w ten sposób, a nie rozgotowane mają niższy indeks glikemiczny, dlatego warto nie przesadzać z długością gotowania produktów.
- ✓ Dodatek tłuszczów do posiłku – dzięki temu zabiegowi spowalnia opróżnianie żołądka i trawienie oraz wchłanianie w jelicie cienkim, co zapobiega wyrzutom insuliny i glukozy po posiłku
- ✓ Dodatek błonnika do posiłków – ogranicza wchłanianie glukozy w jelitach co obniża znacznie indeks glikemiczny zwłaszcza produktów mącznych. Powinno się wybierać zatem produkty z dużą ilością błonnika pokarmowego (ciemne pieczywo, ciemne makarony, kasze, mąki pełnoziarniste).
- ✓ Dodatek białka do posiłku- sprawia, że skrobia obecna w produkcie staje się mniej strawna, co powoduje obniżenie IG.
- ✓ Wybieraj owoce mniej dojrzałe (banany, gruszki)
- ✓ Unikaj rozdrabniania produktów