

WAŻNE!

➤ Przygotowując potrawy, należy je przyrządzać tak, aby nie zwiększać ich kaloryczności, trzeba zatem unikać smażenia, szczególnie w głębokim tłuszczu. Preferowane techniki kulinarne to:

- gotowanie w wodzie
- gotowanie na parze
- pieczenie w folii, pergaminie
- przyrządzanie potraw z rusztu, grilla.

[A. Czech, J. Tatoń, M. Bernas, *Zasady dietetycznego leczenia cukrzycy. Przewodnik lekarza – Suplement diabetologiczny*, 2001 (5, 30-36)]

PAMIĘTAJMY:

Dieta cukrzycowa pokrywa się z zaleceniami zdrowego żywienia. Wymaga tylko większej dyscypliny, ponieważ konsekwencje jej nieprzestrzegania są poważniejsze niż w przypadku ludzi zdrowych.

Trzeba pamiętać, by jeść co najmniej 5 razy dziennie (3 posiłki główne i 2 o stałych porach) i w każdym posiłku zachować odpowiednią zawartość węglowodanów.

Do diety warto włączyć produkty zawierające witaminę C, witaminy z grupy B, witaminę E, nikiel, cynk, kobalt. Pomocne mogą być zioła: pokrzywa, mniszek lekarski, dziurawiec, rdest ptasi, skrzyp. Warto pamiętać o oleju z wiesiołka, kozieradce, curry, imbirze, wyciągu z drożdży piwnych i koenzymie Q10.

- Głównym źródłem węglowodanów powinny być: kasze gruboziarniste, płatki zbożowe, ciemne pieczywo, nieczyszczony ryż, fasola, groch, soczewica.
- Dobrym źródłem białka w prawidłowej diecie są: ryby morskie, chudy drób, cielęcina, chude wędliny, mleko i przetwory mleczne odtłuszczone.
- Dieta powinna być niskotłuszczowa. Zaleca się tłuszcze pochodzenia roślinnego: oleje, oliwę z oliwek, margaryny.
- Bardzo wskazane są warzywa (szczególnie kapusta, brokuł, kalafior, cebula, czosnek, cykorja, pomidor, ogórek, sałata, szparagi, szpinak, rzodkiewka, natomiast kukurydza, ziemniaki, groszek konserwowy – w ograniczonych ilościach) i surówki (zwłaszcza z kiszonek) oraz owoce (winogrona w ograniczonych ilościach).
- Należy ograniczać sól.
- Zaleca się picie napojów bez cukru, ewentualnie słodzonych słodzikami.

JADŁOSPISY

Przykładowy jadłospis na sezon wiosna-lato

PIERWSZE ŚNIADANIE (450 kcal, 7 WW)

- ⇒ mleko z garścią płatków kukurydzy i pokrojonymi drobno gruszkami 200 g
- ⇒ kromka chleba graham 40 g
- ⇒ margaryna 5 g
- ⇒ ser żółty 20 g
- ⇒ rzodkiewka 50 g
- ⇒ sałata (2 liście)
- ⇒ herbata albo kawa



DRUGIE ŚNIADANIE (200 kcal, 3 WW)

- ⇒ twarożek homogenizowany z kawałkami owoców 150 g
- ⇒ chleb chrupki 20 g
- ⇒ niegazowana woda mineralna

OBIAD (550 kcal, 12 WW)

- ⇒ kapuśniak posypany natką pietruszki 200 g
- ⇒ prażak pieczony, skropiony sokiem z cytryny 200 g
- ⇒ purée z ziemniaków posypane natką pietruszki 100 g
- ⇒ surówka z selera startego na grubej tarce z dodatkiem soku z cytryny, posypana 3 posiekanymi orzechami włoskimi i polana 3 łyżkami jogurtu naturalnego 200 g
- ⇒ sok z czarnej porzeczki 150 g

PODWIECZOREK (150 kcal, 2 WW)

- ⇒ koktajl ze szklanki kefiru z pokrojoną brzoskwinia 250 g

KOLACJA (450 kcal, 6 WW)

- ⇒ papryka pieczona, faszerowana 3 łyżkami szpinaku z kilkoma kostkami sera żółtego i posiekanym ząbkami czosnku 250 g
- ⇒ kromka pumpernikla 50 g
- ⇒ banan 150 g
- ⇒ herbata miętowa



PIECZONE WARZYWA KORZENIOWE

Składniki dla 2 osób

- ½ kg świeżych ziemniaków
- ½ kg marchwi
- 2 średnie cebule
- 1½ łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka ziół prowansalskich
- ½ łyżeczki czarnego pieprzu
- szczypta soli



Wykonanie

1. Piekarnik podgrzej do temperatury 220°C.
2. Ziemniaki umyj, obierz i pokrój w kostkę.
3. Marchewki obierz, umyj i również pokrój w kostkę.
4. Cebule obierz i posiekaj lub bardzo drobno pokrój.
5. Wszystkie składniki dobrze wymieszaj.
3. Naczynie żaroodporne wysmaruj warstwą tłuszczu i rozłóż mieszankę z warzyw.
4. Piecz przez 10 minut, następnie przemieszaj warzywa i piecz przez kolejne 20 minut, dopóki warzywa nie staną się miękkie i lekko nie zbrązowieją.