

DOROTA DROZD

CUKRZYCA TYPU 2

- wiem, co jem!



PORADNIK ŻYWIENIOWY DLA OSÓB PRZYJMUJĄCYCH LEKI DOUSTNE

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Dołożono wszelkich starań, aby informacje zawarte w niniejszej publikacji zostały przedstawione jak najdokładniej. Ani Autor, ani Sponsor nie mogą zostać pociągnięci do odpowiedzialności za błędy ani ponosić jakichkolwiek konsekwencji w wyniku opierania się na informacjach przedstawionych w niniejszej publikacji.

Autor: Dorota Drozd – edukator ds. diabetologii, psychodietetyk
Samodzielny Publiczny Szpital Kliniczny nr 1 w Lublinie
Współpraca: dr n. med. Ewa Kostrzewa-Zabłocka

Wydanie I

ISBN: 978-83-67390-20-0

Wydawca:



ITEM Publishing Sp. z o.o.

ul. Tużycka 12

03-683 Warszawa

e-mail: biuro@itempublishing.com

Dieta – klucz do zdrowia

Podstawą terapii cukrzycy typu 2 jest prawidłowe odżywianie. Zalecenia dietetyczne dla diabetyków nie różnią się od ogólnych zasad żywienia, których powinny przestrzegać osoby zdrowe. Chorzy na cukrzycę powinni jednak zwrócić szczególną uwagę na skład produktów i rodzaj spożywanych węglowodanów.



Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej

Każdy z nas jest inny, a choroba, która nas łączy, ma bardzo złożony przebieg. Dlatego dobrze skomponowany jadłospis dla chorych na cukrzycę powinien mieć charakter indywidualny, opierać się na zasadach zdrowego żywienia, ale uwzględniać Twoje:



cechy (płeć, wiek, wagę, środowisko, styl życia itd.)



przebieg cukrzycy
(m.in. sposób leczenia)



choroby współistniejące



upodobania kulinarne

Cele leczenia dietetycznego chorych na cukrzycę:

1. Normalizacja wskaźników metabolicznych (glikemia, HbA_{1c}, ciśnienie tętnicze, lipidy i in.).
2. Osiągnięcie i utrzymanie optymalnej masy ciała.
3. Zapobieganie powikłaniom cukrzycowym.
4. Zapewnienie komfortowego życia.

Diabetyk w kuchni

Choroba nie musi Cię ograniczać. Możesz delektować się pysznym jedzeniem i cieszyć zdrowiem. Pamiętaj, że każdy posiłek powinien się składać z węglowodanów (!), tłuszczów oraz białek i być smaczny.

45%
Węglowodany*

Skład diety chorych na cukrzycę wg zaleceń Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego z 2018 r.



15–30%
Białka

25–40%
Tłuszcze

* Jeśli węglowodany pochodzą z produktów o niskim indeksie glikemicznym (IG) i dużym udziale błonnika, ich udział w diecie może być większy (nawet do 60% całkowitej ilości energii). Z kolei niższa podaż kalorii pochodzących z węglowodanów [25–45%] jest zalecana u osób mało aktywnych fizycznie.

Zrób to sam!

Przygotowywanie posiłków w domu pozwala kontrolować jakość składników i wielkość porcji. W ten sposób łatwiej zapanujesz nad stężeniem cukru we krwi i swoją chorobą. Odkryj więc w sobie talent kulinarny i zacznij gotować.

Menu diabetyka

Warzywa

Są podstawą diety chorych na cukrzycę. Dodawaj je do każdego posiłku, mogą stanowić samodzielne danie lub przekąskę. Pamiętaj tylko, aby ich nie rozgotowywać, ponieważ wówczas zwiększa się ich IG. Najbardziej zalecane są warzywa niskoskrobiowe, takie jak: brokuły, sałata, ogórek, pomidor, kapusta, kalafior, papryka, cebula, czosnek, które są źródłem błonnika, a po ich zjedzeniu wolniej rośnie stężenie glukozy we krwi (mają niski IG).

Owoce

Jedz, ale z zegarkiem w rękę. Najlepiej sięgaj po owoce do godz. 17.00, by Twój organizm miał czas, aby je strawić (późno zjedzone mogą fermentować w żołądku). Zalecane są małe porcje owoców, do wyboru: 1 małe jabłko, 1/2 grejfruta, 1 szklanka truskawek lub jagód. Pamiętaj, że przezrzone owoce mają wyższy IG. Uważaj też na bakalie. Choć suszone owoce stanowią świetną przekąskę i dodatek do dań, to są kaloryczne i mają wysoki IG.



Produkty zbożowe

Podchodź do nich rozsądnie i wybiórczo. Koniecznie przeliczaj WW i pilnuj, aby ich nadmierna ilość w posiłku nie spowodowała wzrostu stężenia cukru we krwi. Sięgaj po produkty z pełnego przemiału. Zamień białe pieczywo, makaron i ryż na produkty razowe i pełnoziarniste oraz włącz do diety kasze.



Tłuszcze

Dobre tłuszcze nie są złe, a te znajdziesz w olejach roślinnych (np. oliwie z oliwek i oleju rzepakowym), tłustych rybach i jajkach. Przestrzegaj jednak dziennej zalecanej ilości. Cukrzyca zwiększa ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, dlatego ogranicz w diecie tłuszcze zwierzęce oraz unikaj kwasów tłuszczowych typu trans (zawartych w żywności przetworzonej, głównie w słodyczach i fast foodach), które mogą prowadzić do miażdżycy.



Mleko i jego przetwory

Nabiał tak, ale nie całe. Mleko krowie zawiera cukier zwany laktozą. Warto ograniczyć jego spożycie na rzecz fermentowanych przetworów, takich jak: jogurt naturalny, zsiadłe mleko, kefir czy maślanka.



Cukier i słodzycze

Cukrzyca wcale nie musi być gorzka. Samodzielne przygotowywanie deserów i łakoci pozwoli Ci kontrolować ilość zawartego w nich cukru i jakość składników. Nie wyobrażasz sobie gorzkiej kawy lub herbaty? Sięgaj po zdrowe zamienniki cukru, np. stewię – naturalny słodzik.



Zioła i przyprawy

Niech zagospodzą na stałe w Twojej kuchni. Nie tylko nadadzą wyjątkowy smak i aromat potrawom, lecz także pomogą ograniczyć ilość soli w diecie i cukru we krwi. Przykładowo kurkuma może być zdrową alternatywą dla soli, a zawarta w niej kurkumina prawdopodobnie korzystnie wpływa na stężenie glukozy we krwi. Inne zioła i przyprawy zalecane chorym na cukrzycę to: cynamon, anyż, imbir, pieprz czarny, kumin, bazylia i oregano.



Sól

Nie więcej niż łyżeczka! Pozbądź się solniczki ze stołu, nie dosalaj potraw podczas gotowania i sprawdzaj etykiety na produktach spożywczych. Dzienna ilość soli (pochodzącej ze wszystkich źródeł) nie powinna przekroczyć 5 g.



Woda

Woda zdrowia doda! Pij szklanekę wody (około 200 ml) co godzinę.



Skrobia oporna

Produkty wysokoskrobiowe, takie jak: ziemniaki, gotowana marchewka lub ryż biały, mogą być spożywane w niewielkiej ilości, ale na zimno. Dobrym przykładem jest sałatka ziemniaczana lub jarzynowa. Diabetycy mogą spożywać niewielkie porcje tych posiłków, ponieważ dzięki zawartej w nich skrobi odpornej danie jest wolniej wchłaniane w jelicie, wolniej narasta też stężenie glukozy we krwi.



Błonnik pokarmowy

Twój cichy sprzymierzeniec w walce o prawidłową wagę i zdrowie. Pomoże Ci kontrolować masę ciała i... chorobę. Błonnik przyspiesza metabolizm i spowalnia wchłanianie węglowodanów z przewodu pokarmowego. Spożywaj dziennie minimum 25 g błonnika (lub 15 g na 1000 kcal).



Na surowo!

Pamiętaj, że każda obróbka kulinarna (gotowanie, smażenie, pieczenie) podwyższa IG produktów, np. surowa marchewka ma niski IG, ale już rozgotowana – wysoki.

Post w cukrzycy

Osoby z cukrzycą typu 2, które przyjmują leki przeciwcukrzycowe (doustne leki hipoglikemizujące) albo zastrzyki z insuliną, w dni postne mogą narazić się na ryzyko hipoglikemii (niebezpiecznie niskiego stężenia cukru we krwi).

Cukrzyca w liczbach

Walkę o zdrowie i dobre glikemie warto zacząć od zaplanowania posiłków z uwzględnieniem indeksu glikemicznego, zawartości węglowodanów oraz białek i tłuszczów, a także kaloryczności.

Kalorie

Zarówno osoby zdrowe, jak i chore powinny zwracać uwagę na kaloryczność posiłków. Liczenie kalorii pomoże Ci osiągnąć i/lub utrzymać prawidłową masę ciała.

Podczas przygotowywania posiłków uwzględnij:

- aktywność fizyczną,
- aktywność umysłową

i następnie dostosuj do nich kaloryczność oraz wielkość porcji. W ten sposób utrzymasz stężenie cukru we krwi na odpowiednim poziomie.

Wpływ aktywności fizycznej/umysłowej na planowanie kaloryczności posiłku

Jeżeli przykładowo chcesz dziś jeździć na rowerze przez godzinę, powinieneś zjeść większy posiłek, tak aby jego kaloryczność wzrosła o około 300 kcal, które spalisz podczas wycieczki, lub skonsultować się z lekarzem, który zmniejszy dawkę leku obniżającego stężenie glukozy we krwi.

Czy wiesz, że...

awokado i snickers mają tyle samo kalorii (około 250 kcal)?
 Oba produkty dostarczają taką samą ilość energii. O ile jednak batonik ze swoim cukrowo-tłuszczowym składem nie zawiera żadnych substancji odżywczych, a dostarcza jedynie pustych kalorii, o tyle awokado jest bogate w dobre tłuszcze, sycący błonnik, witaminy i potas.
 Zamiast więc obsesyjnie liczyć kalorie, warto skupić się na wartości odżywczej produktu, bo okazuje się, że kaloria kalorii nierówna.

Garście i garstki

Osoby, u których niedawno rozpoznano cukrzycę typu 2, często czują się zdezorientowane. Nagle ich życie i dieta się zmieniły, muszą kontrolować stężenie cukru we krwi i uważać na to, co i ile jedzą. Poniżej zaprezentowano orientacyjny sposób obliczania wielkości porcji poszczególnych składników pokarmowych, z których powinien składać się optymalny posiłek diabetyka:



Warzywa – porcja mieszcząca się w dwóch dłoniach



Produkty skrobiowe (pieczywo, kasze, makarony) – porcja odpowiadająca wielkości własnej pięści



Mięso i białka – porcje wielkości własnej dłoni i grubości małego palca



Tłuszcz – rozmiar jednego paliczka kciuka

Indeks glikemiczny

Indeks glikemiczny (IG) klasyfikuje produkty spożywcze na podstawie ich wpływu na stężenie glukozy we krwi po ich spożyciu. Jego znajomość ułatwia planowanie diety.

Tabela 1. Zakres wartości IG

	Wartość IG	Uwagi
Niski IG	≤ 55	Produkty o niskim IG zapewniają wolny wzrost stężenia cukru i niewielki wyrzut insuliny. Ich spożywanie sprzyja wyrównaniu cukrzycy.
Średni IG	56–69	Po zjedzeniu produktów o średnim i wysokim IG należy się spodziewać podwyższonego stężenia cukru we krwi.
Wysoki IG	≥ 70	Produkty o wysokim IG powodują gwałtowny wzrost stężenia cukru (hiperglikemię), wywołujący w odpowiedzi duży wyrzut insuliny, wskutek czego stężenie cukru gwałtownie się obniża i może dochodzić do hipoglikemii.

**Posiłki dla osób chorych na cukrzycę powinny się składać z produktów o niskim IG.
Sporadycznie można używać produktów, które mają średni IG.**

Pamiętaj jednak, że niektóre produkty o niskim IG (np. czekolada, bakalie, tłusty nabiał) są wysokokaloryczne, dlatego można je jeść jedynie od czasu do czasu (i to w umiarkowanych ilościach). Z kolei produktów o średnim IG nie należy jeść osobno, ale jako dodatek do produktów o niskim IG (np. ryż/ziemniaki + mięso + warzywa lub banan + jogurt).

Tabela 2. Indeks glikemiczny wybranych produktów spożywczych

	Niski IG ≤ 55 (zalecane)	Średni IG 56–69 (od czasu do czasu)	Wysoki IG ≥ 70 (unikać)
Pieczyno	chleb pszenno-gryczany (47) chleb owsiany otrębowy (47) pumpernikiel pełnoziarnisty (46)	pełnoziarnisty chleb żytni (58)	chleb pszenny (70) bajgiel (72) kajzerka (73) bułka drożdżowa (92) bagietka pszenna (95)
Kasze i makarony	kasza jęczmienna perłowa (25) kasza gryczana (45) otręby owsiane (55) makaron z semoliny ugotowany al dente (44)	muesli (57–66) płatki owsiane błyskawiczne (58) kuskus (65)	płatki kukurydziane (81) płatki w polewach czekoladowych/ miodowych (74–84) ryż biały/brazowy gotowany (75)
Nabiał	jogurt naturalny (36)	lody (61–67) mleko skondensowane (61)	–
Owoce	wiśnie (22) jabłka i gruszki (38) śliwki (39) truskawki (40) kiwi (53)	morele (57) ananas (59) rodzynki (64)	arbuz (72) daktyle suszone (103)
Warzywa	sałata, pieczarki, cebula (10) pomidor, papryka (15) zielone warzywa: brokuł, kalafior, kapusta, szpinak, por, papryka, ogórek, cukinia (15) groch (22) soczewica (22–30) sok pomidorowy bez cukru (38)	buraki (64) ziemniaki gotowane (65) zielony groszek z puszki (61)	fasolka szparagowa (71) dynia gotowana (75) frytki (75) marchewka rozgotowana (75) ziemniaki pieczone (85)



	Niski IG ≤ 55 (zalecane)	Średni IG 56–69 (od czasu do czasu)	Wysoki IG ≥ 70 (unikać)
Warzywa	marchewka surowa (16) zielony groszek (48)		
Przekąski	orzechy włoskie, laskowe i migdały (15) orzechy arachidowe (20) gorzka czekolada (22)	batonik muesli z owocami (61) chrupki kukurydziane (63)	popcorn (72) gofry (76) wafle waniliowe (77) żelki i herbatniki (78) precelki (83) naleśniki (85) tort (87) cukier trzcinowy i miód (87)
Mięso i tłuszcze	jaja, mięso, ryby, oleje (0)	–	–



Matematyka diabetyka, czyli WW i WBT

Lubisz jeść, ale boisz się wzrostów glikemii? Niepotrzebnie, licz i znów smakuj jedzenie i... życie. Twoją tajną bronią będzie matematyka.

Wymienniki węglowodanowe

Diabetycy powinni kontrolować liczbę zjadanych węglowodanów zarówno w ciągu całego dnia, jak i w ramach każdego posiłku. Dla ułatwienia posługuj się wymiennikami węglowodanowymi (WW).

Jeden wymiennik węglowodanowy to taka ilość produktu wyrażona w gramach, która zawiera 10 g węglowodanów przyswajalnych przez organizm.

*1 WW = 10 g węglowodanów przyswajalnych**

Zjedzenie 1 WW podnosi cukier we krwi o około 40 mg%.

* Węglowodany przyswajalne to np. skrobia, sacharoza, laktoza. Do nieprzyswajalnych zalicza się błonnik pokarmowy.



Uwaga! Po ustaleniu, ile WW możesz spożyć w danym posiłku, np. obiedzie, tak skomponuj jadłospis, aby w kolejnych dniach posiłki o tej porze, np. obiady, zawierały podobną liczbę WW. Dzięki temu zapobiegiesz wahaniom stężenia cukru we krwi.

Produkty, które zawierają węglowodany:

- słodczyce
- produkty z dodatkiem cukru i miodu (gotowe sosy, jogurty)
- produkty zbożowe
- owoce i przetwory owocowe
- warzywa i przetwory warzywne, w tym:
 - nasiona roślin strączkowych (fasola, ciecierzycza, groch, soja, soczewica)
 - ziemniaki
- orzechy i pestki
- mleko i jego przetwory.



Wymienniki białkowo-tłuszczowe

Samo wyliczanie wymienników węglowodanowych nie gwarantuje dobrej kontroli glikemii. Nieuwzględnienie w obliczeniach wymienników białkowo-tłuszczowych (WBT) zmienia bowiem jej obraz.

Produkt typowo białkowo-tłuszczowy to taki, w którym nie ma węglowodanów albo ich wartości są minimalne. Z etykiety tych produktów odczytuje się tylko wartość energetyczną, czyli kilokalorie.

Produkty białkowo-tłuszczowe:

- mięso i wyroby wędliniarskie
- mleko i jego przetwory
- tłuszcze.

*Jeden WBT to każde 100 kcal
z białkowo-tłuszczowej części produktu.*

1 g białka = 4 kcal

1 g tłuszczu = 9 kcal



WW i WBT w praktyce

Poniżej zaprezentowano, jak obliczyć WW i WBT w porcji (50 g) jogurtu naturalnego 2% o następującym składzie: 100 g jogurtu zawiera 42 g węglowodanów, 29 g białka i 30 g tłuszczu.

Obliczanie ilości WW

1 WW = 10 g węglowodanów

100 g jogurtu = 42 g węglowodanów

50 g jogurtu = 21 g węglowodanów

1 WW = 10 g węglowodanów

? WW = 21 g węglowodanów

? = 2,1 WW

Obliczanie ilości WBT

W 100 g jogurtu znajduje się 29 g białka i 30 g tłuszczu, zatem 50 g jogurtu to:
14,5 g białka i 15 g tłuszczu



Wiedząc, że:

1 g białka = 4 kcal

1 g tłuszczu = 9 kcal

wykonujemy następujące obliczenia:

$(14,5 \text{ g} \times 4 \text{ kcal}) + (15 \text{ g} \times 9 \text{ kcal}) = 193 \text{ kcal}$

Ponieważ 1 WBT to 100 kcal z sumy białek i tłuszczów, to:

$193 \text{ kcal} : 100 \text{ kcal} = 1,93 \text{ WBT}$



Jeśli posiłek/produkt jest mieszany, jak w tym przypadku, czyli składa się z węglowodanów, białek i tłuszczów, należy najpierw odjąć zawartość węglowodanów i dopiero obliczyć WBT.

Wskaźnik BMI

Co mają ze sobą wspólnego kilka zbędnych kilogramów i cukrzyca? Otóż nadwaga i otyłość należą do czynników ryzyka rozwoju cukrzycy typu 2. U 80–90% diabetyków stwierdza się otyłość. Osiągnięcie i utrzymanie prawidłowej masy ciała są jednymi z celów leczenia dietetycznego chorych na cukrzycę.

Im bardziej jesteś otyły, tym dużo większe napotkasz trudności z wyrównaniem cukrzycy, a także ciśnienia tętniczego i cholesterolu. Przekonaj się, czy należysz do grupy ryzyka.

Sprawdź, czy masz nadwagę

Najprostszą i najpowszechniej stosowaną metodą oceny stopnia otyłości jest wskaźnik BMI (ang. *body mass index*). Wskaźnik masy ciała określa się na podstawie następującego wzoru:

$$BMI = \frac{\text{masa ciała [kg]}}{\text{wzrost}^2 \text{ [m}^2\text{]}}$$



Interpretacja wyników BMI dla osób dorosłych:



< 18,5
niedowaga



18,5–24,9
prawidłowa masa ciała



25–29,9
nadwaga



≥ 30
otyłość

BMI w praktyce

Wartość BMI osoby, która waży 90 kg i ma 178 cm wzrostu, można obliczyć w następujący sposób:

waga: 90 kg

wzrost: $1,78 \text{ m} \times 1,78 \text{ m} = 3,1684 \text{ m}^2$

$90 \text{ kg} : 3,1684 \text{ m}^2 = 28,40 \text{ kg/m}^2$

BMI: 28,40

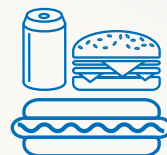
Osoba ważąca 90 kg i mierząca 1,78 m ma nadwagę.

5 przykazań świadomego diabetyka

1. Bierz leki i przestrzegaj zaleceń lekarskich.
2. Kontroluj chorobę.
Koniecznie obliczaj zawartości WW i WBT zarówno w całym jadłospisie, jak i w poszczególnych posiłkach. Metoda ta pozwoli zapobiec wahaniom stężenia cukru we krwi, a ostatecznie – kontrolować chorobę.
3. Spożywaj pokarmy, które wpływają na wolne narastanie stężenia glukozy we krwi.
Wybieraj produkty o niskim IG, od czasu do czasu możesz sięgnąć po te ze średnim IG. Unikaj produktów o wysokim IG, które szybko podnoszą stężenie cukru we krwi.
4. Zaczynj się ruszać!
Aktywność fizyczna jest obok diety nieodzownym elementem terapii cukrzycy. Wysiłek fizyczny pomoże w utrzymaniu prawidłowej masy ciała i sprawności oraz wspomaga spalanie cukru. Najkorzystniejszy jest wysiłek tlenowy.
5. Bądź świadomym konsumentem.
Podczas zakupów czytaj etykiety produktów spożywczych. Zwróć szczególną uwagę na zawartość soli i cukru. Sprawdź, czy produkty nie zawierają melasy, karmelu, miodu, syropu glukozowo-fruktozowego i innych substancji, w których czai się cukier.

Rozpoznanie cukrzycy typu 2 wiąże się z koniecznością zmiany stylu życia i nawyków żywieniowych.

Cukrzyca to choroba na całe życie, dlatego zmiany nie mogą być chwilowe, ale należy ich przestrzegać do końca życia.





Przepisy

Uwagi ogólne do przepisów:

1. Zalecane w jadłospisie herbaty i napary są niesłodzone.
2. Podana w przepisach wielkość porcji kaszy i makaronu odnosi się do ugotowanego produktu.



Śniadanie



KANAPKA Z SZYNKĄ I WARZYWAMI:

bułka owsiana (50 g), masło śmietankowe (1 łyżeczka, 10 g), szynka z piersi kurczaka (3 plasterki, 60 g), rzodkiewka (4 sztuki, 40 g), sałata (2 średnie liście, 26 g)

HERBATA RUMIANKOWA (1 filiżanka)

291
kcal

IG	niski
WW	3,6
WBT	1,46



OWSIANKA NA WODZIE Z BAKALIAMI:

płatki owsiane (2 łyżki, 12 g), migdały (6 sztuk, 10 g), rodzynki (30 g), sezam uprażony na suchej patelni (1/2 łyżki, 25 g)

HERBATA ROOIBOS (1 filiżanka)

340
kcal

IG	średni
WW	4,1
WBT	2,11



JAGLANKA Z JABŁKIEM I JAJKO GOTOWANE NA MIĘKKO:

kasza jaglana (2 łyżki, 36 g ugotowanej kaszy), jabłko (1/2 średniej sztuki, 75 g), jajko (1 sztuka, 50 g)

HERBATA Z DZIKIEJ RÓŻY (1 filiżanka)

167
kcal

IG	niski
WW	2,2
WBT	0,82



GRYCZANKA Z OWOCAMI I JOGURTEM:

kasza gryczana (2 łyżki, 36 g ugotowanej kaszy), świeże truskawki (50 g), jogurt naturalny (50 g), kardamon

HERBATA ZIELONA (1 filiżanka)

90
kcal

IG	średni
WW	1,5
WBT	0,34



KANAPKA Z GRILLOWANĄ RYBĄ:

bułka sojowa (50 g), masło śmietankowe (1 łyżeczka), dorsz z rusztu (100 g), ogórek kiszony (1 sztuka, 55 g), pomidor (1 sztuka, 130 g)

HERBATA MIĘTOWO-JABŁKOWA (1 filiżanka)

315
kcal

IG	niski
WW	3,6
WBT	1,6



OMLET BISZKOPTOWY Z DAKTYLAMI:

jajka (2 sztuki, 100 g), mąka kokosowa (1 łyżka), suszone daktyle (3 sztuki)

HERBATA KORZENNA: herbata czarna (1 filiżanka), goździki (3 sztuki), suszony anyż (1 gwiazdka)

245
kcal

IG	średni
WW	1,4
WBT	1,86



POMIDOROWY JEŻ:

pomidor (1 średnia sztuka, 130 g), jajko (1 sztuka, 50 g), szpinak (25 g);

dressing: jogurt naturalny (50 g), świeżo zmielony pieprz kolorowy, sól, natka pietruszki lub szczypiorek (1 łyżeczka)

143
kcal

Danie
bez grzanki

IG	niski
WW	1
WBT	1,03

Sposób przygotowania:

Na talerzu ułóż opłukane liście szpinaku • Oстрыm nożem natnij spód pomidora (do połowy grubości), tak aby powstało 6 cięć • Ugotowane na twardo jajko pokrój na 6 krążków i ułóż w zagłębieniach pomidora • Przygotuj dressing • Wymieszaj następujące składniki: jogurt, posiekaną natkę lub szczypiorek i przyprawy • Warzywa i plasterki jajka polej sosem • Danie świetnie smakuje z grzanką (kromka chleba sitkowego krótko grillowana na patelni, posypana ziołami prowansalskimi).

Przekąski



SER KORYCIŃSKI NA LIŚCIACH BOTWINKI:

ser koryciński naturalny (2 plastry, 140 g),
liście botwinki (50 g);

dressing: pomidory suszone z oliwy (3 sztuki),
świeżo mielony pieprz kolorowy, olej z pestek
dyni (1 łyżka), natka pietruszki (1 łyżeczka
świeżej lub 1/2 łyżeczki suszonej natki)

465
kcal

IG niski

WW 3,4

WBT 3,56



PASTA Z AWOKADO I SUSZONYCH POMIDORÓW NA GRZANCE:

awokado (1/2 sztuki, 135 g), suszone pomidory
z oliwy (3 sztuki), pieprz czarny, razowe
pieczywo tostowe graham (1 kromka, 29 g)

Porcja: 1 grzanka

530
kcal

IG niski

WW 5,2

WBT 3,72



ZIELONY KOKTAJL:

kiwi (1 sztuka, 65 g), seler naciowy
(1/2 łydgi, 35 g), ogórek zielony (1/2 sztuki,
50 g), mięta (1 łyżka), kwaśne jabłko
(1/2 średniej sztuki, 75 g)

WODA MINERALNA LEKKO GAZOWANA

89
kcal

230 ml

IG niski

WW 2,2

WBT 0,04



PLACKI Z JAJEK:

jajka (3 sztuki, 150 g), płatki owsiane (1 łyżka),
cebula (1 mała sztuka), olej ryżowy (1 łyżka),
wiórki kokosowe (1 łyżka)

Porcja: 2 placki po 55 g (110 g)

416
kcal

110 g

IG niski

WW 1,8

WBT 3,49

Sposób przygotowania:

Płatki owsiane zalej wrzątkiem 1 cm ponad powierzchnię • Poczekaj, aż wchłoną cały płyn • Ostudź • Ugotuj dwa jajka na twardo • Cebulę pokrój w kostkę i podsmaż na oleju ryżowym • Wszystkie składniki przełóż do miski, dodaj surowe jajko i całość dokładnie wymieszaj • Uformuj placki, panieruj je w wiórkach kokosowych • Powstałe placuszki usmaż na złoty kolor.



SURÓWKA Z PORA Z ORZECHAMI ARACHIDOWYMI:

por (1 sztuka), jabłko (1 średnia sztuka, 150 g), cebula czerwona (1/2 małej sztuki), sok z cytryny (1 łyżka), musztarda dijon (1 łyżeczka), ogórek kiszony (1 średnia sztuka), ocet balsamiczny (1/2 łyżeczki), sól, pieprz biały, koperek (1 łyżeczka świeżego lub 1/2 łyżeczki suszonego koperku), oliwa z oliwek (1 łyżeczka), orzechy arachidowe (10 sztuk, 10 g)

265
kcal

305 g

IG niski

WW 3,7

WBT 1,22



SAŁATKA MAKARONOWA Z OLIWKAMI I PAPRYKĄ:

makaron penne z pszenicy durum (100 g makaronu ugotowanego al dente), bazylia (5 listków), oliwki zielone (10 sztuk), papryka czerwona (1/2 sztuki, 75 g);
dressing: zioła prowansalskie (1/2 łyżeczki), sok grejfrutowy (1 łyżka), oliwa z oliwek (1/2 łyżeczki)

268
kcal

185 g

IG niski

WW 3,9

WBT 1,22



CIASTO KEFIROWE:

mąka (250 g: 100 g mąki kokosowej, 100 g mąki gryczanej, 50 g mąki pszennej), kakao (5 łyżek), soda oczyszczona (2 łyżeczki), kefir (500 ml), jajka (2 sztuki, 100 g), olej z pestek winogron (250 ml), cukier brązowy (2 łyżki), woda (1 łyżka);
polewa czekoladowa: masło (1/2 kostki, 100 g), kakao (1 łyżka), cukier brązowy (1 łyżeczka), woda (1 łyżka), kandyzowany imbir (kilka plasterków)

203
kcal

65 g

IG średni

WW 3,6

WBT 1,4

Porcja: 1 kawałek, 65 g

Sposób przygotowania:

Przygotuj dwie miski • W jednej wymieszaj suche składniki, w drugiej połącz płynne • Płynne składniki wlej do suchych i ostrożnie wymieszaj • Otrzymaną masę przelej do keksówki (10 × 20 cm) wyłożonej papierem do pieczenia • Piecz przez 40 minut w piekarniku nagrzanym do 150°C • Przygotuj polewę • W rondelku rozpuść masło z kakao, cukrem i wodą, ale nie doprowadź do zagotowania • Przystudzoną polewą polej ciasto i udekoruj plasterkami kandyzowanego imbiru.

Obiad

Zupy staraj się gotować na wywarze warzywnym.
Zrezygnuj z zasmażek i zabeliana.
Zupy podawaj z makaronem z semoliny (pszenicy durum)
lub z łyżką pęczaku albo kaszy jaglanej.



ŻUREK:

kiełbasa biała (50 g), czosnek (2 ząbki),
cebula (1/2 sztuki), pietruszka (1 sztuka),
majeranek (1/2 łyżeczki), jajko
ugotowane na twardo (1/2 sztuki), woda
(250 ml), sól, pieprz, zakwas (100 ml)

MAKARON ZE SZPINAKIEM:

makaron z semoliny (100 g
ugotowanego makaronu),
zasmażany szpinak (50 g),
pestki dyni (1 łyżka), oliwa
z oliwek (1 łyżka), parmezan (25 g)

WODA MINERALNA

Porcja
zupy

150 ml

204
kcal

IG	średni
WW	3,9
WBT	0,57

Porcja
drugiego dania

180 g

453
kcal

IG	niski
WW	3,6
WBT	3,23



ZUPA KALAFIOROWA:

kalafior (5 różyczek, około 75 g), bulion warzywny (300 ml), cebula
(1/2 sztuki), pietruszka (1 sztuka), czosnek (1 ząbek), majeranek
(1/2 łyżeczki), sól, pieprz biały

MIĘSO DUSZONE W ZIOŁACH, PODANE Z PĘCZAKIEM I SAŁATKĄ:

kasza pęczak (2 łyżki, 36 g ugotowanej kaszy), pierś indyka
(100 g), olej sezamowy (1 łyżka),
sok z cytryny, majeranek, pieprz
kolorowy; **sałatka**: ogórki kiszone
(2 sztuki, 110 g), jogurt naturalny 2%
(1 łyżka), suszony koperek, pieprz biały

WODA MINERALNA

Porcja
zupy

250 ml

158
kcal

IG	niski
WW	1,2
WBT	1,19

Porcja
drugiego dania

245 g

282
kcal

IG	niski
WW	1,7
WBT	2,09

Sposób przygotowania:

*Mięso pokrój w paski i zamarynuj
w soku z cytryny, majeranku
i kolorowym pieprzu • Olej sezamowy
podgrzej w woku, przesmaż na nim pierś
indyka • Po krótkim czasie dolej trochę
wrzącej wody (do 1/2 wysokości mięsa)
i duś • Podawaj z kaszą i sałatką.*



**CEBULOWA ZUPA KREM:**

cebula (2 sztuki, 215 g), pieprz biały, majeranek (1 łyżeczka), wywar warzywny (300 ml)

PLACUSZKI Z CUKINII Z SZYNKĄ:

cukinia (1 sztuka, 325 g), szynka (2 plastry, 65 g), sól, pieprz kolorowy

WODA MINERALNA

ZE ŚWIEŻYM OGÓRKIEM
(2 plastry)

Porcja
zupy

250 ml

118
kcal

IG	niski
WW	2,2
WBT	0,16

Porcja
drugiego dania

130 g

119
kcal

IG	niski
WW	1
WBT	0,87



ZUPA Z FASOLKĄ SZPARAGOWĄ: wywar warzywny (300 ml), fasolka szparagowa (100 g), pieprz biały, sól, mascarpone do zabielenia zupy (1/2 łyżeczki)

PAPRYKA NADZIEWANA MIĘSEM

I KASZĄ GRZYCZANĄ: papryka czerwona (1 sztuka, 195 g), kasza gryczana (36 g ugotowanej kaszy), posiekana ugotowana pierś z kurczaka (40 g)

HERBATA Z IMBIREM:

korzeń imbiru (2 cm)
zalany wrzątkiem (100 ml),
herbata czarna (do uzupełnienia)

Porcja
zupy

250 ml

52
kcal

IG	niski
WW	0,8
WBT	0,52

Porcja
drugiego dania

265 g

148
kcal

IG	niski
WW	2,0
WBT	0,86



KREM Z SELERA NACIOWEGO Z ORZESKAMI PINIOWYMI:

seler naciowy (2 łodygi, 135 g), wywar warzywny (300 ml), przyprawy do smaku, mascarpone do zabielenia zupy (1 łyżeczka), orzeszki piniowe (1 łyżeczka)

Porcja
zupy

250 ml

121
kcal

IG	niski
WW	0,87
WBT	0,99

Porcja
drugiego dania

240 g

382
kcal

IG	niski
WW	2,6
WBT	2,63

BOEUF STROGONOW:

połędwica wołowa (130 g) pokrojona w paski, wywar warzywny (150 ml), cebula (1/2 sztuki), pieprz, sól;
surówka: jabłko (1/2 sztuki), marchewka (2 średnie sztuki), tarty chrzan (1 łyżeczka), sól, pieprz cytrynowy

KOMPOT Z SUSZONYCH ŚLIWEK Z CYNAMONEM



KREM Z CIECIERZYCY:

ciecierzyca gotowana na parze z puszki (100 g), pieprz biały, majeranek, woda (200 ml)

POŁĘDWICA WOŁOWA (140 g)

pieczona w rękawie, podana ze szparagami marynowanymi z koperkiem (50 g)

Porcja
zupy

175 ml

111
kcal

IG	niski
WW	2,3
WBT	0,45

Porcja
drugiego dania

140 g (mięso)

50 g (szparagi)

305
kcal

IG	niski
WW	0,18
WBT	2,82





KOTLETY Z KAPUSTY WŁOSKIEJ:

kapusta włoska (1 mała główka),
jajko (1 sztuka, 50 g),
cebula (1 średnia sztuka),
olej ryżowy (1 łyżka), płatki owsiane
(2 łyżki), otręby owsiane
i wiórki kokosowe (1 łyżka),
sól, majeranek, czosnek niedźwiedzi,
pieprz biały

HERBATA ZIELONA SENCHA

(1 filiżanka)

Porcja: 2 kotlety po 75 g

150 g

220
kcal

IG niski

WW 2,34

WBT 1,05

Sposób przygotowania:

Kapustę pokrój na ćwiartki i ugotuj al dente

- *Ostudź i zmiel za pomocą maszynki do mielenia mięsa*
- *Cebulę pokrój w kostkę i krótko podsmaż na oleju*
- *Płatki owsiane zalej wrzącą wodą do wysokości 0,5 cm ponad ich powierzchnię, zamieszaj i ostudź*
- *Odcisnij nadmiar wody ze zmielonej kapusty i uzyskaną masę połącz z jajkiem i cebulką*
- *Dopraw wszystko solą, pieprzem białym, majerankiem i suszonym czosnkiem niedźwiedzim*
- *Uformowane kotleciki panieruj w otrębach owsianych i wiórkach kokosowych*
- *Kotleciki smaż na wolnym ogniu na złoto z obu stron*
- *Podawaj gorące.*



Desery

W diecie diabetyka jest także miejsce na desery, ale te o określonym składzie i jedzone w odpowiednim czasie. Jeśli planujesz słodką przekąskę, przestrzegaj następujących zasad:

1. Obiad powinien zawierać dużo błonnika i białka (np. zjedz mięso lub rybę z sałatką lub surówką).
2. Zrezygnuj ze skrobi do obiadu (np. kaszy, makaronu), to spowolni tempo wchłaniania się glukozy po całym posiłku.
3. Deser zjedz po obiedzie.



KREM KRÓLEWSKI: śmietanka 36% (75 ml), rodzynki (1 łyżeczka), amaretto (1 łyżeczka), cynamon (1/2 łyżeczki);

mus owocowy: zblendowane owoce: 10 sztuk malin lub 20 g borówek/czarnych porzeczek, mięta do dekoracji (3 listki)

Sposób przygotowania:

Schlodzoną śmietanę ubij, dodaj cynamon

- Masę włóż do lodówki na 5 minut
- Rodzynki namocz w amaretto, a po 5 minutach odsącz je z alkoholu
- Dodaj rodzynki do śmietany i delikatnie wymieszaj łyżką
- Śmietanę z rodzynkami polej musem i udekoruj listkami mięty.



POMELO W GORZKIEJ CZEKOLADZIE: pomelo (300 g), czekolada gorzka 70% (50 g), masło (25 g), syrop klonowy (1 łyżeczka)

Sposób przygotowania:

- Pomelo obierz, usuń białą skórkę
- Podziel na cząstki tak jak pomarańczę
- Czekoladę rozpuść w kąpeli wodnej
- Do rozpuszczonej czekolady dodaj wiórki masła i wymieszaj
- Odstaw na chwilę
- Do przestudzonej czekolady dodaj syrop klonowy
- Zanurz kawałki pomelo w czekoladzie (do 2/3 długości owocu) i odłóż do ostygnięcia na pergaminie.



314 kcal 95 g

IG	średni
WW	1,8
WBT	2,4

639 kcal

IG	średni
WW	3
WBT	4,4





À LA PANNA COTTA: jogurt naturalny 2% (175 g), galaretką malinową, maliny (8 sztuk), melisa

Sposób przygotowania:

Jogurt zmiksuj na gładką masę

- Galaretkę rozpuść w wodzie zgodnie z przepisem zamieszczonym na opakowaniu
- Ostudź, ale nie pozwól jej zupełnie stężeć
- Schłodzoną, ale wciąż płynną galaretkę zmiksuj z jogurtem
- Masę przełóż do pucharków i wstaw do lodówki na 3 godziny
- Udekoruj malinami i listkami świeżej melisy.

442
kcal

IG niski

WW 1,2

WBT 1,1



136
kcal

35 g

IG średni

WW 1,6

WBT 1,9



DOMOWE BATONY: sezam biały (100 g), orzeszki piniowe (50 g), suszone morele (25 g), ziarna słonecznika (50 g), sok jabłkowy (2 łyżki), białka jaj (4 sztuki)

Porcja: 1 baton, 35 g

Sposób przygotowania:

Białka ubij na sztywną pianę

- Pozostałe składniki starannie wymieszaj w misce
- Bakalie ostrożnie połącz z pianą z białek
- Masę wylej do formy (26 x 36 cm)
- Wyłożonej pergaminem
- Starannie dociśnij i wyrównaj wierzch
- Piecz przez 15 minut w temperaturze 150°C
- Po ostygnięciu pokrój na kawałki (każdy po 35 g).

229
kcal

70 g

IG niski

WW 1,2

WBT 2,1



PLACKI KOKOSOWE: mąka kokosowa (50 g), mąka pszenna (1 łyżeczka), białko jaja kurzego (1 sztuka), jogurt naturalny (50 g), mascarpone (50 g), jabłko (1 sztuka), proszek do pieczenia (1/2 łyżeczki)

Porcja: 2 placki po 35 g (70 g)

Sposób przygotowania:

Białka ubij na sztywną pianę

- Jabłko zetrzyj na tarce jarzynowej o dużych oczkach
- Do suchych składników dodaj jabłko i jogurt
- Zmiksuj
- Do masy dodaj ser i wymieszaj
- Dodaj pianę i wymieszaj wszystko łopatką
- Placki usmaż na złoty kolor na patelni grillowej.



Kolacje



ROLADKI Z PASTĄ Z WĘDZONEGO ŁOSOSIA I AWOKADO Z DODATKIEM DRESSINGU:

łosoś wędzony (15 g), awokado (1/2 sztuki, 140 g), natka pietruszki (1/2 łyżki), świeżo mielony pieprz kolorowy, pełnoziarnisty wrap (1 placek); **dressing:** jogurt naturalny (2 łyżki), musztarda dijon (1/2 łyżeczki)

470
kcal

175 g

IG	niski
WW	4,4
WBT	3,17

Sposób przygotowania:

Składniki na pastę zblenduj

- Wrap posmaruj pastą, ciasno zwiń w rulon
- Roladę włóż na 20 minut do lodówki
- Pokrój w romby i polej dressingiem.



PIECZONA WOŁOWINA MARYNOWANA WCZEŚNIEJ W CZOSNKU I CYTRYNIE, PODAWANA Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ I OGÓRKIEM KISZONYM:

wołowina (120 g), sok z cytryny (2 łyżki), otarta skórka z cytryny (1 łyżeczka), czosnek (2 ząbki), majeranek (1 łyżeczka), kasza jęczmienna (1 łyżka ugotowanej kaszy), ogórek kiszony

339
kcal

176 g

IG	niski
WW	1
WBT	2,91

Sposób przygotowania:

Mięso upiecz w rękawie • Po wyjęciu z piekarnika odstaw je na 15 minut

- Następnie wołowinę pokrój w kostkę, połącz z kaszą i kawałkami ogórka kiszzonego.



SZPARAGI Z GRILLA Z PARMEZANEM I GRZANKAMI CZOSNKOWYMI:

szparagi zielone (100 g), parmezan (25 g), czosnek (1 ząbek), pełnoziarniste pieczywo tostowe (1 kromka)

Sposób przygotowania:

Na suchej patelni zrumień kromkę pieczywa • Kromkę posmaruj przeciśniętym przez praskę czosnkiem i pokrój na drobne kwadraty • Grzanki rozłóż na szparagach, posyp wszystko serem i zgrilluj.

189
kcal

140 g

IG	niski
WW	1,5
WBT	1,37



CHŁODNIK OGÓRKOWO-PISTACJOWY:

kefir (150 ml), świeży ogórek ze skórką starty na tarce o grubych oczkach (1 sztuka), czosnek przeciśnięty przez praskę (1 ząbek), świeży koperek (1 łyżeczka), pieprz biały, sól, zioła prowansalskie, pistacje uprażone na suchej patelni (10 sztuk)

214
kcal

IG	niski
WW	2
WBT	1,3





KANAPKA Z HUMMUSEM, OLIWKAMI

I KABANOSEM: hummus (1 łyżeczka), chleb żytni (1 kromka), czarne oliwki (8 sztuk), pomidorki koktajlowe (8 sztuk, 150 g), kabanos drobiowy (1 sztuka, 40 g), olej z pestek dyni (1 łyżeczka), ostropest (szczypta)

423
kcal

IG	niski
WW	2,1
WBT	3,56



DORSZ DUSZONY W POMIDORACH:

filet z dorsza (150 g), sok z cytryny, czosnek (1 ząbek), pomidory z puszki (250 g), bazylia (7 listków świeżej lub 1/2 łyżeczki suszonej bazylii), pieprz cayenne (1/2 łyżeczki), sól, imbir (1/2 łyżeczki), bazylia lub mięta do dekoracji (2 listki)

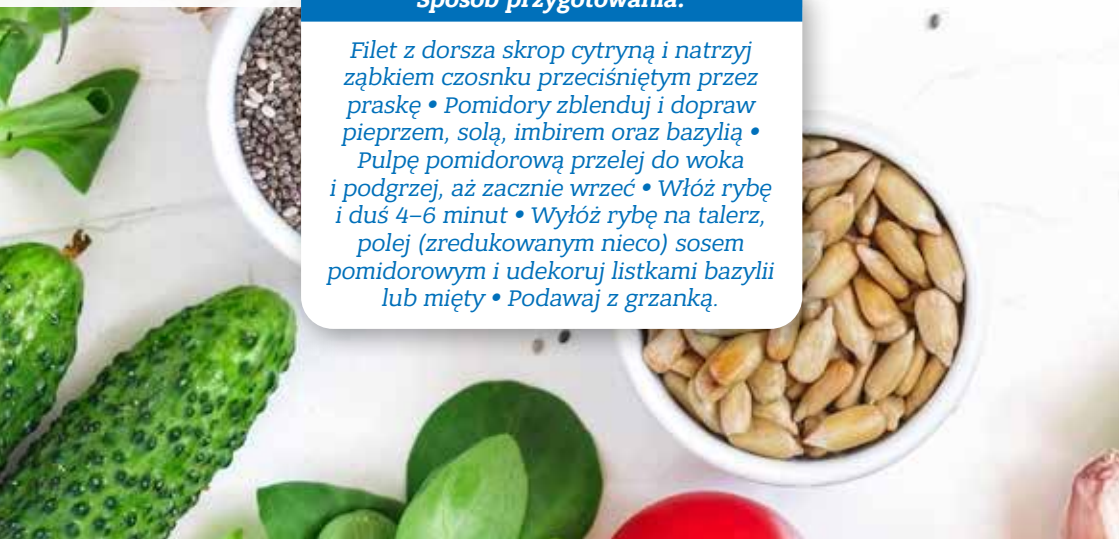
646
kcal

225 g

IG	niski
WW	5,3
WBT	4,11

Sposób przygotowania:

Filet z dorsza skrop cytryną i natrzyj ząbkiem czosnku przeciśniętym przez praskę • Pomidory zblenduj i dopraw pieprzem, solą, imbirem oraz bazylią • Pulpę pomidorową przelej do woka i podgrzej, aż zacznie wrzeć • Włóż rybę i duś 4–6 minut • Wyłóż rybę na talerz, polej (zredukowanym nieco) sosem pomidorowym i udekoruj listkami bazylii lub mięty • Podawaj z grzanką.





SAŁATKA Z KACZKĄ I Z MUSEM Z CZARNEJ PORZECZKI*:

mix sałat, usmażona
pierś kaczki (100 g);
mus: czarna porzeczka
(50 g) skarmelizowana
na cukrze brązowym
(1/2 łyżeczki) z zielonym
marynowanym pieprzem

* Zamiast musu możesz
podać pieczywo.

100 g
(mięso)

262
kcal

IG	niski
WW	1,5
WBT	2,0

100 g
(mus)

28
kcal

IG	średni
WW	1,1
WBT	-

Pamiętaj!

*Wychodząc z domu, zabierz ze sobą małą przekąskę
(np. orzechy, jabłko, 2 kabanosy, jogurt naturalny)
na wypadek spadku stężenia cukru.*

Notatki

Notatki

W ramach serwisu edukacyjnego Servier dla pacjentów dostępne są **poradniki**, **dzienniczki** oraz **aplikacje** z zakresu **diabetologii**, **hipertensjologii**, **kardiologii** i **psychiatrii** przygotowane przez ekspertów medycznych.

Zapraszamy do odwiedzenia strony dla pacjentów www.servier.pl/content/dla-pacjenta w celu pobrania poradników.

Zeskanuj aparatem telefonu, pobierz i dowiedz się więcej.



Więcej informacji na temat

**chorób serca i naczyń,
ich profilaktyki, czynników ryzyka:**

www.dbajoserce.pl
fb.com/dbajoserce
instagram.com/dbajoserce



nadciśnienia tętniczego:

www.bojatakrowie.pl
fb.com/bojatakrowie

#bojatakrowie

dławicy piersiowej:

www.dbajoserce.pl/poznaj-dlawice



depresji, gdzie szukać pomocy:

www.forumprzeciwdepresji.pl
fb.com/forumprzeciwdepresji



profilaktyki przeciwnowotworowej:

www.wylacZRaka.pl
fb.com/wylacZRaka

