

Z cukrzycą na co dzień

Odpowiednia dieta i aktywność fizyczna są niezbędne do tego, aby wyrównać glikemię, a także zapobiegać przewlekłym powikłaniom cukrzycy lub je leczyć.



Jedz posiłki regularnie - ilość i pory uzgodnij z lekarzem lub dietetykiem.



Ćwicz regularnie - co najmniej 2-3 razy w tygodniu, a najlepiej codziennie.



Pij 1,5-2 l płynów dziennie, najlepiej wodę mineralną i źródlaną, herbatę ziołową i zieloną.



Sięgaj po produkty zbożowe o niższym indeksie glikemicznym (IG).



Do każdego posiłku włączaj surowe lub krótko gotowane warzywa, zwłaszcza te o mniejszej zawartości węglowodanów.



Wybieraj chude, naturalne produkty mleczne - jogurt, maślankę i kefir.



2-3 razy w tygodniu jedz ryby morskie gotowane w wodzie, na parze, duszone lub pieczone.



Wybieraj tłuszcze roślinne: m.in. olej rzepakowy i oliwę z oliwek.



Zrezygnuj z cukru (każdego rodzaju), miodu, słodyczy, słodzonych napojów niegazowanych i gazowanych oraz soków owocowych.



Unikaj konserw, pasztetu, kiełbas, parówek, mielonek czy salcesonu.



Ogranicz spożycie owoców. Nie sięgaj po nie wieczorem.



Unikaj dań typu fast food, słonych przekąsek, dań gotowych instant i w proszku oraz kostek rosółowych.



Ogranicz spożycie soli. Przynajmniej częściowo zastąp ją suszonymi i świeżymi ziołami.



Zrezygnuj z palenia tytoniu i unikaj picia alkoholu.

Lista produktów i potraw o niskim, średnim i wysokim indeksie glikemicznym

Niski IG ≤ 55

Średni IG 56-69

Wysoki IG ≥ 70

warzywa

- brokuł
- brukselka
- cukinia
- cykorია
- fasolka szparagowa
- kalafior
- kapusta
- ogórek
- papryka
- pomidor
- por
- rzodkiewka
- sałata
- seler naciowy
- szparagi
- szpinak
- marchewka
- ciecierzycza
- fasola
- groch
- soczewica
- soja

- ziemniaki**
- bataty
- kukurydza gotowana
- kukurydza z puszki
- buraki
- groszek zielony

- dynia gotowana
- popcorn
- ziemniaki gotowane, purée
- ziemniaki gotowane w mundurkach
- frytki

** gotowane na parze

produkty zbożowe

- kasza jęczmienna*
- kasza gryczana*
- płatki owsiane*
- płatki jęczmienne*
- ryż brązowy*
- ryż dziki*
- makaron pełnoziarnisty*
- chleb o niskim IG
- chleb pumpernikiel

- ryż biały
- chrupki kukurydziane
- chleb pita
- kasza kuskus

- wafle ryżowe
- owsianka***
- kasza kukurydziana***
- płatki kukurydziane
- maca
- kasza jaglana
- białe bułki
- biały chleb

* nierozgotowane

*** rozgotowana

owoce

- agrest
- awokado
- jagody
- grejpfrut
- jabłko
- kiwi
- maliny
- mandarynki
- morele suszone
- pomarańcze
- porzeczki
- śliwki
- truskawki

- morele
- ananas
- daktyle
- melon
- rodzyнки
- figi suszone

- arbuз
- daktyle suszone

produkty mleczne

- mleko
- jogurt naturalny
- kefir
- mleko zsiadłe
- ser biały

cukier

- pączki
- herbatniki
- ciastka ryżowe
- precle
- wafle
- żelki
- cukier

orzechy, pestki

- orzechy
- nasiona słonecznika
- pestki dyni

produkty sojowe

- mleko sojowe
- jogurt sojowy naturalny
- tofu sojowe

Opracowanie:
dietetyk mgr Aleksandra Cichocka
© ITEM Publishing Sp. z o.o. Sp. k.