



CIASTA I DESERY DLA DIABETYKÓW

Agata Lewandowska

**DIETETYK
RADZI**



CIASTA I DESERY DLA DIABETYKÓW

Agata Lewandowska



CIASTA I DESERY DLA DIABETYKÓW

Agata Lewandowska

Copyright © 2017 by Wydawnictwo RM

Wydawnictwo RM, 03-808 Warszawa, ul. Mińska 25, rm@rm.com.pl, www.rm.com.pl

Żadna część tej pracy nie może być powielana i rozpowszechniana, w jakiegokolwiek formie i w jakikolwiek sposób (elektroniczny, mechaniczny) włącznie z fotokopiowaniem, nagrywaniem na taśmy lub przy użyciu innych systemów, bez pisemnej zgody wydawcy.

Wszystkie nazwy handlowe i towarów występujące w niniejszej publikacji są znakami towarowymi zastrzeżonymi lub nazwami zastrzeżonymi odpowiednich firm odnośnych właścicieli.

Wydawnictwo RM dołożyło wszelkich starań, aby zapewnić najwyższą jakość tej książki, jednakże nikomu nie udziela żadnej rękojmi ani gwarancji. Wydawnictwo RM nie jest w żadnym przypadku odpowiedzialne za jakąkolwiek szkodę będącą następstwem korzystania z informacji zawartych w niniejszej publikacji, nawet jeśli Wydawnictwo RM zostało zawiadomione o możliwości wystąpienia szkód.

Zdjęcia zamieszczone w książce mają charakter poglądowy.

Edytor: Justyna Mrowiec

Redaktor prowadzący: Irmina Wala-Pęgierska

Redakcja: Justyna Mrowiec

Nadzór graficzny: Grażyna Jędrzejec

Projekt okładki: Anna Jędrzejec

Zdjęcia na okładce i ilustracje: Shutterstock.inc

Koordynacja produkcji wersji elektronicznej: Tomasz Zajbt

Opracowanie wersji elektronicznej: Marcin Fabijański

Weryfikacja wersji elektronicznej: Justyna Mrowiec

ISBN 978-83-7773-651-7

ISBN 978-83-7773-802-3 (ePub)

ISBN 978-83-7773-803-0 (mobi)

ISBN 978-83-7773-804-7 (PDF)

W razie trudności z zakupem tej książki prosimy o kontakt z wydawnictwem: rm@rm.com.pl

Spis treści

Wstęp	9
Składniki pokarmowe w diecie diabetyka	11
Indeks glikemiczny produktów i potraw	14
Czym zastąpić cukier?	15
Czym zastępować cukier w przepisach?	19
PRZEPISY	21
Koktajle	23
Czerwony koktajl z owoców lata	24
Fioletowy koktajl z owoców leśnych	24
Koktajl z buraków i jabłek	25
Koktajl zielony	25
Koktajl żółty	26
Koktajl nektarynkowy	26
Koktajl wzmacniający	27
Czerwony koktajl orzeźwiający z selerem naciowym	27
Koktajl arbuzy	28
Aksamitny koktajl jarmużowy	29
Zimowy koktajl z pieczonym burakiem	30
Energetyczny koktajl	31
Koktajl tropikalny	32
Owocowe desery na ciepło	33
Omlet jabłkowy	34
Jaglana zapiekanka jabłkowa	36
Placek twarogowy z owocami	38
Deser twarogowy z duszonymi śliwkami	40
Kisiel pomarańczowy	42
Gruszki zapiekane z orzechami	44
Pieczone jabłka z powidłami	46
Owocowe szaszłyki	46
Śliwki pod kruszonką	48

6 CIASTA I DESERY DLA DIABETYKÓW

Zapiekanka z białego sera z jabłkiem	49
Jesienne owoce z orzechową kruszonką	50
Komosa z owocami	51
Jabłka pod chmurką	52
Pęczak z karmelizowanymi owocami	53
Ryż z sosem truskawkowym	54
Placek bananowy	55
„Tort” jaglany z malinami	56
Czekoladowa owsianka	57
Ryż z owocami	58
Jaglanka ze śliwkami i migdałami	59
Omlet jabłkowy z rodzynkami	60
Placuszki i naleśniki	61
Gryczane placuszki z malinami	62
Jabłkowe placuszki owsiane z piekarnika	63
Placki owsiane z bakaliami	64
Placuszki twarogowe z sosem owocowym	65
Naleśniki biszkoptowe	66
Jesienne placuszki jaglane z powidłami	67
Gofry z mąki pełnoziarnistej	68
Naleśniki pełnoziarniste z jabłkami	69
Placki waniliowe z białego sera	70
Desery na zimno	71
Kakaowy budyń jaglany	72
Jaglany mus z jagodami	73
Zielony sorbet	74
Biały krem z konfiturą	75
Kakaowe pucharki z truskawkami	76
Bananowy krem jaglany	77
Krem z mango	77
Zielony mus z pomarańczą	78
Lody jogurtowe	78
Lody truskawkowe	79
Jesienny serek z żółtym sosem	80
Aromatyczny deser truskawkowy	81
Krem z owocami egzotycznymi	82
Mus z moreli	84
Serek z bananem	86
Jogurt z owocami egzotycznymi	86
Deser jogurtowy z mango	88

Malinowo-migdałowy deser chia	90
Owocowy pudding z nasionami chia	90
Owocowy sernik na zimno	92
Kakaowo-bananowy krem do pieczywa	94
Sernik w szklance	96
Deser z owocami morwy białej	97
Zielony mus szpinakowo-jabłkowy	98
Sałatki owocowe	99
Sałatka z ananasa i bazylii	100
Sałatka z melona	100
Sałatka truskawkowa z pistacjami	101
Sałatka z owoców lata	101
Sałatka multiwitaminowa	102
Ciastka i ciasteczka	103
Ciasteczka owsiane z sezamem	104
Jaglana kokosanka	105
Bakaliowe przysmaki z czekoladą	106
Ciasteczka wieloziarniste	107
Bananowe ciasteczka z orzechami	108
Ciasteczka z komosy ryżowej	109
Błyskawiczne ciasteczka bananowo-orzechowe	110
Ciasta i babeczki	111
Babeczki marchewkowo-kokosowe	112
Kakaowe muffinki	113
Fasolowe ciasto z czekoladą	114
Sernik jaglany z ananasem	115
Ciasto z jabłkiem	116
Muffiny jabłkowo-orzechowe	117
Sernik na ciepło ze śliwkami	118
Czekoladowiec z kaszy	119
Czekoladowe babeczki z buraków	120
Czekoladowe kwadraty z buraków	121
Gryczane muffinki mocno czekoladowe	122
Ciasto korzenne z polewą czekoladową	123
Desery na specjalne okazje	125
Jaglana kulki kokosowe	126
Świąteczne babeczki	127
Pierniczki z mąki żytniej	128
Prosty sernik z malinami i orzechami	129

Fasolowy piernikowiec	130
Ciasto amarantusowo-gryczane z czekoladą	131
Wielkanocny torcik szpinakowy	132
Pascha z rodzynkami	133
Czekoladowe kwadraty z orzechami	134
Kruche pierniczki	135
Suflet z jabłek	136
Krucha tarta z jabłkami	137
Słone przekąski i wypieki wytrawne	139
Kuleczki serowe z przyprawami	140
Frittata	141
Wytrawne muffiny	142
Chipsy warzywne	143
Chipsy z jarmużu	144
Placki ze szpinakiem	145
Placuszki warzywno-jaglane	146
Słone paluszki	147
Ziołowe krakersy	148
Szpinakowe muffinki	149
Otrębowe babeczki	150
Placki dyniowe	151
Pikantne placki z cukinii	152
Gryczane babeczki	153
Frytki z selera	154
Tabela przybliżonych miar i wag	155
Bibliografia	156
Indeks potraw	157
Dietosfera	160

Wstęp

Wszyscy diabetycy muszą stosować zbilansowaną dietę z odpowiednio dobranymi proporcjami makroskładników. Znaczna część chorych na cukrzycę korzysta z systemu wymienników, by prawidłowo dawkować sobie insulinę. Właściwa dieta, dopasowana terapia (farmakologiczna lub insulinowa), a także określona dawka ruchu pozytywnie wpływają na samopoczucie chorego i redukują ryzyko wystąpienia powikłań lub stanów zagrażających życiu (np. hiperglikemii). Diabetyk, który przestrzega zaleceń lekarza i dba o siebie, może funkcjonować na co dzień tak jak zdrowi ludzie.

W przypadku schorzeń takich jak cukrzyca, gdzie konieczne jest ograniczenie spożycia łatwo przyswajalnych węglowodanów, deser niestety najczęściej stanowi rodzaj kompromisu. Ale zrezygnowanie z cukru to nie wszystko. Diabetycy muszą także ograniczać jedzenie niektórych produktów powszechnie uważanych za zdrowe, np. owoców (zwłaszcza suszonych) i przetworów owocowych, soków oraz miodu.

Desery i przekąski to tylko element prawidłowego żywienia. Wiele osób popełnia błąd, objadając się bez umiaru „zdrowymi słodyczami” lub spożywając dużo większą porcję deseru niskokalorycznego niż standardowego. Niestety nie tędy droga. Owszem, istnieją słodkości dostarczające wielu cennych składników odżywczych i mniej kaloryczne niż tradycyjne. Mają one przewagę nad wieloma gotowymi produktami lub łakociami naszych babć. Ale słodycze to wciąż słodycze, zatem można po nie sięgać w umiarkowanych ilościach i niezbyt często.

W książce przedstawiono przepisy na desery i przekąski o obniżonej kaloryczności i niskiej zawartości węglowodanów łatwo przyswajalnych. Dodatkowym atutem tych smakołyków jest zwiększona zawartość błonnika i korzystnych dla zdrowia składników odżywczych. Dania te możesz wkomponować w zbilansowany jadłospis, gdy od czasu do czasu będziesz mieć ochotę na coś słodkiego lub słoną przegryzkę. Są one czymś w rodzaju mniejszego zła... Sprawdzą się również w sytuacji, gdy masz gości, albo podczas świąt, kiedy nie chcesz rezygnować ze słodkiego przysmaku. Jednak we wszystkim trzeba zachować umiar.

Co ciekawe, słodki smak sam w sobie może niekorzystnie wpływać na nasz metabolizm. Człowiek ma naturalne skłonności do wybierania słodkich produktów. Słodycz kojarzy się z bezpieczeństwem, spokojem i odprężeniem oraz stymuluje ośrodki przyjemności w mózgu. Ponieważ od każdej przyjemności można się uzależnić, częste spożycie słodkich produktów może powodować... zwiększony apetyt na słodkie przekąski, a w konsekwencji niekorzystne wybory żywieniowe. Według niektórych naukowców substancje słodzące niebędące cukrem stymulują układ nagrody w mózgu w mniejszym stopniu niż cukier, co również może powodować większy apetyt na prawdziwe słodycze. W diecie diabetyka warto więc dążyć do unikania bardzo słodkich produktów, nawet jeśli są słodzone słodzikami.

Komponując dietę, a także poszczególne posiłki, warto pamiętać o tym, że niektóre naturalne substancje roślinne mogą pomagać diabetykowi w utrzymaniu prawidłowej glikemii i zapobiegać powikłaniom cukrzycy. Istnieje wiele doniesień naukowych na temat korzystnego wpływu ziaren owsa i jego przetworów (np. pełnoziarnistych płatków oraz otrąb) na zdrowie diabetyka. Wspomagają one redukcję poziomu cholesterolu, normują ciśnienie, a także glikemię. Łączenie przetworów owsa z produktami dostarczającymi cukrów zmniejsza przyswajanie węglowodanów i ogranicza ryzyko skoków poziomu cukru we krwi, a także dużych wyrzutów insuliny. Produkty na bazie owsa korzystnie wpływają również na obniżenie masy ciała i zapobiegają nadwadze.

Dzięki obecności magnezu, błonnika i przeciwutleniaczy godne polecenia diabetykom są dania zawierające kaszę gryczaną, nasiona słonecznika, mąkę razową, fasolę, ciecierzycę i orzechy. Ze względu na możliwe działanie obniżające poziom cukru, a także cholesterolu i ciśnienie warto do diety włączyć czosnek, a regularne spożywanie cynamonu może mieć korzystny wpływ na poziom glikemii na czczo (Azimi i wsp., 2014). Za surowiec roślinny pomocny w normalizacji glikemii uważa się również morwę białą.

Celem postępowania dietetycznego w cukrzycy jest przede wszystkim uniknięcie nadmiernych spadków lub wzrostów glikemii, a także zmniejszenie ryzyka wystąpienia możliwych powikłań. W przypadku cukrzycy typu 2 ważna jest również kontrola masy ciała, utrzymanie prawidłowego poziomu lipidów w osoczu oraz ciśnienia tętniczego. Oczywiście we wszystkich rodzajach cukrzycy dieta ma też na celu dostarczenie odpowiedniej ilości energii oraz składników odżywczych.

Według zaleceń Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego (PTD) diabetycy powinni kontrolować zawartość węglowodanów w całodziennym jadłospisie

oraz w poszczególnych posiłkach. Podstawowa dieta dla diabetyka nie różni się jednak znacząco od zbilansowanej diety o cechach prozdrowotnych właściwej dla osoby zdrowej.

Pamiętaj, że cele i wytyczne terapii mogą różnić się w zależności od rodzaju cukrzycy (cukrzyca typu 1, cukrzyca typu 2, cukrzyca ciężarnych itd.), a także wieku pacjenta, wyrównania cukrzycy i ewentualnych towarzyszących schorzeń lub zaburzeń (np. insulinooporności). Dlatego wszelkie modyfikacje swojej diety, w tym włączanie do niej jakichkolwiek słodyczy, zawsze uzgadniaj z lekarzem prowadzącym.

Składniki pokarmowe w diecie diabetyka

Właściwe bilansowanie diety zarówno osoby zdrowej, jak i diabetyka polega na odpowiednim doborze produktów, tak by zapewnić właściwą ilość energii, a także podstawowych makroskładników (białek, tłuszczów, węglowodanów), witamin i składników mineralnych. W niektórych przypadkach celem diety jest również kontrola lub zmniejszenie masy ciała.

Warto pamiętać, że zalecenia dietetyczne oraz terapeutyczne mogą się różnić w przypadku poszczególnych pacjentów (dzieci, kobiety w ciąży, osoby starsze, osoby ze schorzeniami towarzyszącymi cukrzycy).

Białko

Według zaleceń PTD białko powinno stanowić 15–20% dziennego zapotrzebowania na energię (czyli 75–100 g dla osoby, która dziennie powinna spożywać 2000 kcal, ponieważ 1 g białka dostarcza 4 kcal).

Na przykład 10 g białka znajduje się (w przybliżeniu) w:

- 300 g mleka
- 240 g jogurtu
- 50 g chudego twarogu
- 50 g mięsa z udźca indyka
- 55 g świeżego dorsza
- 50 g migdałów
- 40 g pestek słonecznika
- 95 g kaszy jaglanej

Białko zwierzęce (pochodzące z ryb, mięsa, jaj, nabiału) powinno stanowić przynajmniej połowę całkowitej podaży białka.

Tłuszcze

Tłuszcze powinny stanowić 30–35% wartości energetycznej diety (czyli 67–78 g dla osoby, która dziennie spożywa 2000 kcal, ponieważ 1 g tłuszczu dostarcza 9 kcal).

Najlepiej jest, gdy w diecie przeważają tłuszcze roślinne zawierające niewiele nasyconych kwasów tłuszczowych, a więcej jednonienasyconych i wielonienasyconych. Nasycone kwasy tłuszczowe (NKT), występujące najliczniej w produktach zwierzęcych, należy ograniczać. Powinny stanowić maksymalnie 10% energii, czyli około 22 g dziennie dla osoby spożywającej 2000 kcal. Jeśli cukrzyca towarzyszy podwyższony poziom cholesterolu, trzeba je jeszcze bardziej ograniczyć – do maksymalnie 7% energii, czyli około 16 g na dobę przy spożyciu 2000 kcal.

Na przykład 10 g tłuszczu znajduje się w:

- 500 g mleka 2% – w tym jest 6 g nasyconych kwasów tłuszczowych
- 500 g kefiru 2% – w tym 6 g nasyconych kwasów tłuszczowych
- 55 g śmietany 18% – w tym 6 g nasyconych kwasów tłuszczowych
- 45 g wieprzowiny (karkówka) – w tym 3,6 g nasyconych kwasów tłuszczowych
- 100 g jajek (2 średnie) – w tym 3 g nasyconych kwasów tłuszczowych
- 10 g oleju rzepakowego – w tym 0,7 g nasyconych kwasów tłuszczowych
- 20 g migdałów – w tym 0,9 g nasyconych kwasów tłuszczowych
- 22 g pestek dyni – w tym 1,9 g nasyconych kwasów tłuszczowych

Należy ograniczyć również spożywanie izomerów trans kwasów tłuszczowych, występujących przede wszystkim w niektórych margarynach, słodczych, słonych przekąskach i żywności gotowej (szukaj ich na etykiecie pod nazwą „tłuszcze utwardzone” lub „tłuszcze uwodornione”). Ekspertki zalecają, by ich spożycie zredukować do minimum.

Węglowodany

Nie ma ustalonej jednej stałej wartości węglowodanów dla jadłospisu diabetyka. Cukry mają zatem uzupełniać dzienną rację pokarmową. Według zaleceń PTD z 2016 roku preferowane są produkty zawierające węglowodany o niskim

indeksie glikemicznym (< 55). Ograniczamy do minimum przede wszystkim jedno- i dwucukry, np. glukozę i sacharozę. Nie zaleca się używania fruktozy jako zamiennika cukru stołowego. Można za to używać słodzików (dawkując je według zaleceń producenta).

Błonnik

Błonnik pokarmowy jest składnikiem niezwykle ważnym w diecie diabetyków. Jest to grupa substancji występujących w żywności pochodzenia roślinnego (znajduje się w zbożach, warzywach, owocach, orzechach, pestkach, nasionach). Pełni wiele funkcji w organizmie i może wywierać korzystny wpływ np. na poziom glukozy poposiłkowej i utrzymanie właściwej masy ciała. PTD zaleca, by dzienna racja pokarmowa zawierała 25–40 g błonnika.

Na przykład 3 g błonnika znajdziesz w:

- 150 g jabłek
- 45 g malin
- 160 g truskawek
- 45 g rodzynek
- 23 g migdałów
- 14 g wiórków kokosowych
- 35 g orzechów laskowych
- 37 g sezamu
- 50 g nasion słonecznika
- 50 g suchej kaszy gryczanej
- 35 g suchego ryżu brązowego
- 7 g otrąb pszennych
- 43 g płatków owsianych
- 140 g buraków
- 20 g suchej fasoli
- 80 g marchwi
- 120 g szpinaku

W diecie diabetyka nie powinno zabraknąć frakcji rozpuszczalnych błonnika, w tym pektyn (występujących np. w jabłkach, morelach, marchwi) oraz beta-glukanów (występujących przede wszystkim w ziarnach owsa i jęczmienia). Wspomagają one obniżanie poziomu cukru we krwi oraz redukują ryzyko rozwoju chorób układu krążenia.

Indeks glikemiczny produktów i potraw

Indeks glikemiczny (IG) to w dużym uproszczeniu wskaźnik, który informuje jak bardzo wrośnie glikemia po spożyciu danego produktu lub potrawy. Im większa wartość IG, tym większy wzrost glikemii poposiłkowej.

Żeby ułatwić dobre wybory żywieniowe, dokonano podziału na:

- Produkty o niskim indeksie glikemicznym (IG < 55),
np. gotowana ciecierzycza, fasola, brzoskwinie, grejpfrut, gruszki, jabłka, jogurt naturalny, gorzka czekolada, makaron z pszenicy durum gotowany *al dente*, otręby, owsianka, śliwki, truskawki.
- Produkty o średnim indeksie glikemicznym (IG 55–70),
np. banany, kiwi, mango, melon, morele, rodzynki, ryż brązowy, gotowana kasza gryczana, miód, buraki, chleb żytni razowy, lody, muffiny marchewkowe, ciastka owsiane.
- Produkty o wysokim indeksie glikemicznym (IG > 70),
np. naleśniki, płatki kukurydziane, białe pieczywo i bułki, gotowane ziemniaki (szczególnie rozgotowane lub purée, arbuz, daktyle, dynia, znaczna część tradycyjnych ciast i pieczywa cukierniczego, frytki, ryż długoziarnisty i kleisty.
Źródło: Tatoń J., Czech A., Idaszak D. *Żywność w cukrzycy*, PZWL 2007.

Na indeks glikemiczny gotowego posiłku wpływają nie tylko pojedyncze produkty użyte do jego przygotowania, ale także rodzaj cukrów obecnych w potrawie, proces produkcji, sposób obróbki, stopień rozgotowania, zawartość tłuszczów, białka i błonnika w gotowym daniu. Odpowiedź glikemiczna na posiłek może być różna dla poszczególnych osób, a także zależeć od wielu czynników, np. pory dnia, wielkości spożytej porcji czy wcześniejszego posiłku.

O czym warto pamiętać, przygotowując posiłki

Planując dietę, lepiej jest unikać produktów, które charakteryzują się wysokim indeksem glikemicznym.

- Rozgotowywanie pokarmów zawierających węglowodany, np. makaronu, płatków, ryżu, ale także marchewki, ziemniaków czy buraków, powoduje zwiększenie ich indeksu glikemicznego.
- Białka i tłuszcze obniżają indeks glikemiczny gotowego posiłku. To kolejny argument za tym, by dieta była dobrze zbilansowana.

- Jeżeli w diecie pojawiają się cukry proste lub produkty o wysokim IG, najlepiej wkomponować je w posiłek zawierający produkty o niskim IG lub taki, który dostarczy solidnej dawki błonnika (dzięki temu wchłanianie cukrów będzie przebiegało wolniej).

Czym zastąpić cukier?

Deser diabetyka powinien w miarę możliwości składać się z produktów o niskim indeksie glikemicznym, o niewielkiej zawartości węglowodanów łatwo przyswajalnych i nasyconych kwasów tłuszczowych. Wiadomo, że cukier musimy ograniczyć do minimum lub całkowicie wyeliminować. Nasuwa się więc pytanie, co zrobić, by deser nadal był deserem? Wiele osób uważa, że dokonuje lepszego wyboru, stosując cukier trzcinowy, brązowy, kokosowy lub miód. Niestety wszystkie te produkty nadal dostarczają łatwo przyswajalnych węglowodanów, mimo że np. cukier kokosowy czy miód mogą również zawierać korzystne dla zdrowia składniki. W tym miejscu warto wspomnieć, że miód miodowi nierówny i niektóre wyroby faktycznie mogą pozytywnie oddziaływać na organizm. Niestety tracą swoje dobroczynne właściwości pod wpływem wysokiej temperatury, zatem dodane do herbaty lub ciasta stają się jedynie środkiem słodzącym (w przypadku ciast pełnią jeszcze funkcję strukturotwórczą).

Dawniej uważano, że odpowiednim środkiem słodzącym dla diabetyków jest fruktoza z uwagi na jej niski indeks glikemiczny i mały wpływ na podnoszenie się glikemii poposiłkowej. Dziś jednak wiadomo, że metabolizm fruktozy przebiega nieco inaczej niż w przypadku glukozy. A spożycie dużej ilości fruktozy może nasilać produkcję kwasów tłuszczowych w wątrobie, zwiększać odkładanie tkanki tłuszczowej i wzmagać apetyt. Może także negatywnie wpływać na poziom glikemii oraz gospodarkę insulinową. Dlatego fruktozy i np. syropu z agawy, który jest jej bogatym źródłem, nie poleca się diabetykom.

Istnieje wiele substancji o właściwościach słodzących – sztucznych oraz naturalnych (kwasy, białka, glikozydy, flawonoidy itp.). Nie wszystkie jednak znalazły zastosowanie w przemyśle spożywczym. Poniżej omówiono najpopularniejsze zamienniki cukru.

Poliole

Poliole (inaczej alkohole wielowodorotlenowe) to grupa substancji używana jako niskokaloryczne produkty słodzące. Występują naturalnie w roślinach,