



KUCHNIA POLSKA DLA DIABETYKÓW

Dorota Drozd



*Książkę dedykuję
Rodzicom i Bratu*

KUCHNIA POLSKA DLA DIABETYKÓW

Dorota Drozd

Copyright © 2015 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.

Edytor: Justyna Mrowiec

Redaktor prowadzący: Irmina Wala-Pęgierska

Redakcja: Justyna Mrowiec

Korekta: Grażyna Wasilewska

Nadzór graficzny: Grażyna Jędrzejec

Projekt okładki: Anna Jędrzejec

Zdjęcia na okładce: fotolia.com

Opracowanie graficzne książki: Grażyna Jędrzejec, Anna Nieporęcka

Redakcja techniczna: Anna Nieporęcka

Skład: Marcin Fabijański

ISBN 978-83-7773-373-8

ISBN 978-83-7773-496-4 (PDF)

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

Spis treści

Od Autorki	13
Cukrzyca. I co dalej?	14
ABC szczęśliwego diabetyka	14
Co trzeba wiedzieć i co trzeba umieć?	16
Pytania i wątpliwości diabetyka na starcie	20
PRZEPISY NA KAŻDĄ OKAZJĘ	23
Coś na ząb, czyli śniadania, przystawki, przekąski i kolacje	24
Przepisy podstawowe	27
Jajka	31
„Żółta fantazja”, czyli jajecznicza inaczej	32
„Wiedeński poranek”, czyli wykwentne jajka	32
Omlet śródziemnomorski	33
Pikantny omlet	34
Jaja przepiórcze z pastą pomidorowo-serową	34
Jajko faszerowane kokosem	35
Pomidory faszerowane jajkiem	35
Pasty	37
Zielona pasta z ricottą	38
Pasta z wędzoną makrelą i serem mascarpone	38
Pasta z ciecierzycy	39
„Wspomnienie lata” – pasta z suszonymi pomidorami	39
Pasta z zielonego groszku	40
Awokado na rano i wieczór	40
Pasta wiosenna przez cały rok	41
Pasta „Same kokosy”	41
Pasta „Meksykańska awantura”	42
Pasta lub pesto z jarmużu	42
Pasta z awokado na łódeczkach z cykorii	43

Pasta fasolowa z ziołami	43
Pasta warzywna	44
Pasta drobiowa	44
Lekko i pożywnie	45
Owsianka z jabłkiem	46
Egzotyczny mus	46
Drink „Prosto z ogrodu”	47
Śniadaniowy drink	47
Grzanka owocowa	48
Wypieki	49
Rogaliki z pieca	50
Chleb z orzechami	50
Paszteciki z orzechami	51
Słone babeczki z ziołami prowansalskimi	52
Pikantne placki serowe	52
Keks z żółtym serem	53
Ciasto ze szpinakiem	54
Ryby	55
Śledzie kapitańskie	56
Czerwona fasola z anchois	56
Śledzie marynarskie	57
Pikantne smażone sardynki	57
Warzywa	59
Faszerowana czerwona papryka	60
Sos serowy do warzyw	60
Kolorowe łódeczki	61
Smażona cukinia	61
Zielone szparagi	62
„Graj w zielone” – zielony groszek z cebulą na ciepło	62
„Ciepła piłka – wariacja brukselska”	63
Sałatka z buraków	64
Faszerowane pieczarki	64
Zielony frykas	65
Sushi po polsku	65
Sałatki	67
Sałatka na dobry humor	68
Brokułowa fantazja	68
Sałatka „Święto wiosny”	69
Sałatka z serem owczym	70

Sałatka z cieciorki	70
Malinowa sałatka z cieciorki	71
Sałatka szpinakowa z kabanosami	72
Sałatka „Tolerancja”	72
Sałatka z kapusty pekińskiej i pomelo	73
Sałatka „Zielone i białe”	74
Sałatka makaronowa z paluszkami krabowymi	74
Sałatka z cykorii z krabami i crème fraîche	75
Sałatka krabowa z rzodkiewką i czerwoną papryką	76
Makaronowa wariacja na słodko	76
Włoska sałatka makaronowa	77
Sałatka makaronowa z awokado	78
Sałatka makaronowa z musem z selera	78
Sałatka makaronowa „Brokułowe tango”	79
Sałatka makaronowa z czerwoną fasolą	79
Sałatka makaronowa z jarmużem	80
Sałatka makaronowa z kaparami i dipem czosnkowym	81
Bardziej treściwie, czyli zupy i dania główne	82
Przepisy podstawowe	85
Zupy	89
Zupa wiosenna	90
Krem pomidorowy na zimno	90
Zupa szpinakowa z kaszą manną	91
Zupa z porów	92
Żurek na zakwasie	92
Kapuśniak na ostro	93
Zupa z pieczonych bakłażanów	94
Krem brokułowy	94
Zupa na smukłą talię	95
Zupa z czarnego bzu	96
Krem z zielonego groszku	97
Zupa krem z ciecierzycy	97
Zupa krem z pasternaku	98
Zupa „Tango z bocznikiem”	99
Zupa fasolowa z pietruszkowym pesto	99
Dania mięsne	101
Kurczak grillowany w cytrynie	102
Roladki schabowe z mozzarellą	102
Gołąbki bez zawijania	103

Gulasz wołowy _____	103
Naleśniki gryczane nadziewane gulaszem _____	104
Placki z cukinii z szynką _____	105
Ekspresowy bigos z młodej kapusty _____	105
Szybkie szaszłyki _____	106
Wątróbka jagnięca z ostrym sosem pomidorowym _____	107
Spaghetti z indykiem i orzechami włoskimi _____	107
Wieprzowina z kurkami _____	108
Quiche z szynką i serem _____	109
Kurczak w sosie szpinakowym _____	110
Dania dla wegetarian _____	111
Zawijane szparagi _____	112
Penne z pomidorami i brokułami _____	112
Frittata z kalafiorem _____	113
Smażona mozzarella w migdałach _____	114
Suflet ze szpinakiem _____	114
Placki z cukinii z natką pietruszki _____	115
Frytki z selera korzeniowego _____	116
Sałatka z grillowanym awokado _____	116
„Kaszotto” z warzywami _____	117
Kasza jagłana z pomidorami _____	118
Zapiekanka z pora i cukinii _____	118
Pieczona papryka z kaszą jęczmienną _____	119
Tarta pieczarkowa na spodzie z kaszy jaglanej _____	120
Ryby i owoce morza _____	121
Rolada rybna _____	122
Paella, czyli hiszpański rarytas _____	122
Kotlety rybne _____	123
Faszerowane kalmary _____	124
Naleśniki gryczane z krewetkami _____	125
Babeczki z łososia _____	126
Zapiekanka z pietruszkowym pesto _____	126
Placki z cukinii z wędzoną makrelą _____	127
Pieczona makrela z cytrusami i kolendrą _____	127
Knedle rybne z orzechami _____	128
Pieczona dorada _____	129
Grillowany łosoś na ostro _____	129
Dla zdrowia i urody, czyli koktajle i soki _____	130
Grejpfrut z niespodzianką _____	132
Zdrowie w szklance _____	132

Koktajl brukselkowy	133
Zielono mi	133
Warzywne orzeźwienie	134
Fresh style	134
Kalarepka	135
Mix sałat	135
Koktajl „pomelowany”	136
Po włosku	136
Jarmużella	137
Trzy setki	137
Owocowa fantazja	138
Żółty melonik	138
Kolorowa moc	139
Jagodowa bomba	139
W migdał	140
Poziomkowe marzenie	140
Koktajl z soczewicy	141
Halloween	141
Małe co nieco, czyli desery	142
Z nutą kiwi	144
Borówkowa fantazja	144
Świeże ananasy z imbirem	145
Deser „Fusion”	145
Kruszon z miętą i melisą	146
Piernik korzenny	146
Jogurtowa panna cotta	147
Ciasto gryczano-orkiszowe	147
Sałatka z miętą i melisą	148
Koktajl „Fantazja”	149
Budyń kakaowy z kaszy jaglanej	149
Muffinki	150
Cynamonowe keksiki	150
Ciasteczka z żurawiną i rodzynekami	151
Ciasto cytrynowe z sezamem	152
Cytrynowy sernik z rodzynekami	152
Pudding jabłkowo-jeżynowy	153
Letni owocowy przekładaniec	154
Ciasto z makiem	155
Indeks	156
„Słodcy” pacjenci o książce	158

Drodzy Czytelnicy!

Cukrzyca jest specyficzną jednostką chorobową, a wiedzy o niej nigdy nie za dużo. Posłużę się tutaj maksymą słynnego amerykańskiego diabetologa profesora Elliota P. Joslina z Bostonu, który na ten temat mówi: „Kto więcej wie o cukrzycy, ten dłużej żyje”.

Dlatego tak bardzo cieszy każda nowa pozycja na rynku wydawniczym, a szczególnie taka, która podkreśla znaczenie prawidłowej diety w walce ze skutkami tej choroby. Jako chorzy na cukrzycę odczuwamy brak fachowych opracowań na ten temat, przystępnych dla zwykłego Kowalskiego.

Wczytując się w treść książki autorstwa doświadczonej pielęgniarki w zakresie leczenia skutków cukrzycy, Pani Doroty Drozd, nabrałem pełnego przekonania, że pozycja ta może wypełnić tę lukę.

Zawarte w niej treści są przedstawione w sposób przystępny i czytelny dla każdego. Na to nakładają się bardzo dokładne wyliczenia różnorodnych wskaźników przy poszczególnych przepisach. Są to: wymienniki węglowodanowe, kaloryczność, indeksy glikemiczne i inne, bez których nowoczesne leczenie skutków cukrzycy jest niemożliwe. To niezwykle pożyteczna książka dla społeczności diabetyków w Polsce.

*Andrzej Bauman
Prezes Zarządu Głównego
Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków*

Od Autorki

Dziś zdrowie współczesnego człowieka znajduje się na widelcu. Głoszona prawda – przesłanie: „Jesteś tym, co jesz” powinna każdego skłonić do refleksji. Niestety najczęściej dzieje się tak, że tę prawdę zaczynają rozumieć ci, u których już stwierdzono przewlekłe schorzenie.

Diagnoza *Prediabetes* lub *Diabetes mellitus 2*, czyli stan przedcukrzycowy lub cukrzyca typu 2, dla wielu osób jest jak wybuch wulkanu. Poprzedzające eksplozję znaki ostrzegawcze były widoczne, lecz je ignorowano. **Jednak zawsze jest pora na to, aby zmienić i przewartościować swoje postawy życiowe.** Modyfikacja nawyków żywieniowych i aktywność fizyczna są w stanie zapobiec chorobie, okiełznać ją i poprawić komfort życia „słodkich” ludzi.

Reguły żywienia przedstawione w książce dotyczą nie tylko osób chorych na cukrzycę bądź nią zagrożonych, lecz także wszystkich dbających o zdrowie i ceniących profilaktykę chorób cywilizacyjnych.

W poradniku mowa jest o regułach **żywienia**, a nie jedzenia. Jedzenie jest nieplanowanym, niestety czasem bezmyślnym, zaspokajaniem głodu. Z kolei żywienie stanowi długofalowy proces oparty na diecie opracowanej na podstawie badań naukowych. Żywienie, a nie jedzenie jest profilaktyką i lekarstwem w cukrzycy. I żadne medykamenty nie zastąpią prawidłowego żywienia. Pamiętajmy o tym!

Oddaję w ręce czytelników przyjaciela na dobre i złe dni – książkę kucharską adresowaną do każdego, komu drogie jest zdrowie i racjonalne odżywianie się. Gotowe przepisy i wyliczenia indeksu glikemicznego, wymienników węglowodanowych oraz białkowo-tłuszczowych, a także kalorii będą doskonałą pomocą dla osób aktywnych i zapracowanych. Dzięki nim błyskawicznie można dobrać odpowiednią dawkę insuliny. Na pewno „słodki” człowiek doceni także to, że zaproponowane przeze mnie potrawy robi się szybko i łatwo. Poza tym są pyszne! Nadają się zarówno na co dzień, jak i na świąteczny stół.

Życzę wielu wrażeń kulinarnych i radości z życia, bowiem „miłość do jedzenia jest miłością najszerszą”.

Dorota Drozd

Cukrzyca. I co dalej?

Zdrowie jest stanem, w którym organizm ludzki funkcjonuje w sposób stabilny fizycznie, psychicznie i społecznie. Wszelkie zaburzenia i odchylenia od normy definiowane są jako stany chorobowe lub – jeśli są odpowiednio wcześniej zdiagnozowane – przedchorobowe.

Diagnoza cukrzycy typu 2 odbywa się według wytycznych Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego. Lekarz diabetolog jest wyposażony w narzędzia badawcze, dzięki którym może wykryć pełnoobjawową cukrzycę lub stan przedcukrzycowy. Rodzinne obciążenia, czyli występowanie cukrzycy u rodziców i rodzeństwa, analiza poziomu glikemii przygodnej, test obciążenia glukozą i symptomy zgłaszane przez pacjenta pozwalają stwierdzić chorobę.

Nieprawidłowości w postaci podwyższonych glikemii na czczo, poposiłkowych lub pełnoobjawowa cukrzyca wywołują stan wyjątkowy nie tylko u diabetyka, lecz także w całej jego rodzinie i otoczeniu.

Diagnoza „stwierdzam cukrzycę typu 2” dla wielu chorych brzmi jak wyrok i paraliżuje codzienność. W mniemaniu „słodkich” ludzi już nic nie będzie takie jak wcześniej. Tego typu myślenie od razu należy wykorzystać tak, by wprowadzić pozytywne zmiany w życiu pacjenta oraz w jego najbliższym otoczeniu. Fachowym wsparciem i mądrą propozycją życia bez obciążającego stresu, którym niewątpliwie może okazać się błędzenie w gąszczu złych nawyków żywieniowych, z pewnością jest ta książka.

Wolność w życiu naznaczonym chorobą daje wiedza.

ABC szczęśliwego diabetyka

Zdrowe odżywianie w cukrzycy typu 2 polega na umiarkowaniu. Zwykle oznacza to mądre dostosowanie pór posiłków, ich liczby i kaloryczności do biorytmu, czyli dobowej aktywności każdego człowieka.

Na podstawie wieloletnich badań opracowano kilka zasad zdrowego odżywiania się. Oto one.

Złote zasady zdrowego odżywiania się

1. Spożywaj pięć posiłków w ciągu doby.

Uwzględnij też specjalne przekąski przy dużym, dodatkowo planowanym wysiłku fizycznym oraz w czasie podróży ze zmianą stref czasowych.

2. Rozpoczynaj dzień zjedzeniem śniadania nie później niż o godzinie 8.30.

Pomijanie tego posiłku powoduje zaburzenia glukoneogenezy, co skutkuje skłonnością do tycia i rozwojem insulinooporności.

3. Racjonalnie ustal pory posiłków w ciągu dnia i staraj się zjeść wyznaczoną porcję.

4. Spożywaj odpowiednią ilość warzyw i owoców, które są źródłem błonnika.

5. Wyeliminuj z diety produkty z cukrem utajonym, czyli gotowe jogurty pseudo-owocowe, soki kupowane w sklepie, wody smakowe zawierające mnóstwo pustych kalorii itp.

6. Zachowaj trzygodzinny odstęp między posiłkami. Nie podjadaj między nimi (wyjątek stanowią sytuacje nadzwyczajne np. niedocukrzenie – wtedy musisz coś zjeść).

Cukrzyca jest chorobą przewlekłą, więc nie można zrobić sobie od niej przerwy. Regularne dbanie o kondycję zdrowotną, czyli utrzymywanie optymalnego poziomu cukru we krwi poprzez dobrze zbilansowaną dietę, zapobiegnie powikłaniom, takim jak:

- zawał serca,
- udar mózgu,
- uszkodzeniu wzroku (lub nawet jego utrata),
- uszkodzenie nerek,
- uszkodzenie nerwów.

Osoby chore na cukrzycę typu 2 podczas ustalania menu powinny dbać o:

- odpowiednią kaloryczność posiłków, aby zapobiec nadwadze,
- różnorodność składników, by dostarczyć organizmowi wszystkie niezbędne do życia makro- i mikroelementy,
- zaspokajanie potrzeb podniebienia, czyli różnorodność smaków.

Wartościowe posiłki to tajna broń w walce o zachowanie prawidłowego poziomu cukru we krwi, a tym samym o zapobieganie powikłaniom w cukrzycy. W jaki sposób skomponować wartościowy posiłek? Jego istotą są produkty spożywcze, które powinny odznaczać się niskim indeksem glikemicznym, odpowiednią kalorycznością, dobrze smakować i mieć apetyczny wygląd. Czy te cechy wzajemnie się wykluczają? Otóż nie. Odpowiednie zbilansowanie produktów potrzebnych do przygotowania posiłków zapewni kulinarny i terapeutyczny sukces.

Jakich narzędzi może użyć świadomy diabetyk do przygotowania dobrych i zdrowych posiłków? Służą do tego indeks glikemiczny (IG), wymiennik węglowodanowy (WW), wymiennik białkowo-tłuszczowy (WBT) oraz kaloryczność potrawy (kcal).

Co trzeba wiedzieć i co trzeba umieć?

Aby przygotować wartościowy i smaczny posiłek, należy zapoznać się z kilkoma pojęciami ważnymi dla osób chorujących na cukrzycę typu 2.

Indeks glikemiczny

Jest to klasyfikacja produktów żywnościowych na podstawie ich wpływu na poziom glukozy we krwi po ich spożyciu.

Na przykład indeks glikemiczny wynoszący 70 oznacza, że po spożyciu 50 g danego produktu poziom glukozy wzrośnie o 70%, tak jak po spożyciu 50 g czystej glukozy.

Indeks glikemiczny żywności nie może być ustalony na podstawie jej składu lub wskaźników węglowodanów, które zawiera. Aby go wyznaczyć, dany produkt podaje się grupie osób, a następnie przez dwie godziny co 15 minut pobiera się im krew i bada poziom cukru. W ten sposób uzyskuje się przeciętną wartość IG. Stwierdzono, że wartość średnia jest powtarzalna, a badania wykonane w różnych grupach ochotników dają zbliżone rezultaty. Wyniki uzyskiwane u osób chorych na cukrzycę są porównywalne z wynikami uzyskanymi u osób zdrowych. Im wyższa wartość IG danego produktu, tym wyższy poziom cukru we krwi po jego spożyciu.

Indeks glikemiczny może być:

- niski, czyli taki, który osiąga wartość 55 lub mniej,
- średni, osiągający wartość 56–69,
- wysoki o wartości 70 lub więcej.

Posiłki powinny składać się z produktów mających niski indeks glikemiczny. Sporadycznie do ich komponowania można użyć produktów, które mają średni indeks glikemiczny.

Wiarygodnym źródłem informacji o wartościach indeksu glikemicznego jest strona www.montignac.com. Tu można sprawdzić wartości IG również specyficznych składników. Na stronie opisano także ciekawe zagadnienia z zakresu technologii żywienia i genetyki.

W dzisiejszym świecie, w którym aplikacje na różne urządzenia mobilne są dostępne w niemalże każdym zakątku kuli ziemskiej, można łatwiej planować żywienie, mając elektroniczną ściągawkę. Dla tradycjonalistów na kolejnych stronach podano sposoby obliczania wartości posiłków.

Kaloryczność posiłków

Człowiek zużywa energię na toczące się w organizmie procesy podstawowej i całkowitej przemiany materii. Podstawowa przemiana materii to energia wydatkowana do podtrzymania procesów życiowych np. prawidłowego funkcjonowania układu pokarmowego, krążenia itp. Z kolei całkowita przemiana materii potrzebna jest do zaspokojenia dziennej aktywności fizycznej – tej najprostszej, typu zmywanie naczyń, śpiewanie, sprząatanie, oraz większej, jak bieganie, jazda na rowerze czy chociażby spacer.

Komponując zdrowe posiłki, należy pamiętać o ich kaloryczności, a więc ładunku energetycznym, który dostarczają organizmowi. Aktywności fizyczne, takie jak marsz czy pływanie, powodują zwiększenie podaży kalorii (marsz wymaga 123 kcal, a pływanie mniej więcej 420 kcal). Zatem, ustalając menu, należy wziąć pod uwagę poziom aktywności fizycznej. Organizm osób, które prowadzą siedzący tryb życia i nie mają zbyt dużo ruchu, potrzebuje znacznie mniej kalorii niż tych, które np. uprawiają sport.

Na całkowitą przemianę materii, a zatem i na to, jak kaloryczne powinny być posiłki, wpływają także następujące czynniki:

- płeć,
- wiek,
- budowa (sylwetka),
- rasa,
- środowisko życia.

W ustalaniu menu o właściwej dla danej osoby kaloryczności może pomóc dietetyk. Warto zasięgnąć jego porady. Specjalista określi typ sylwetki, skład ciała (zawartość tkanki tłuszczowej, mięśniowej i uwodnienie tkanek) i pomoże ustalić odpowiedni plan dobowy kaloryczności posiłków.

A to ciekawe...

Co 10 lat metabolizm organizmu zmniejsza się mniej więcej o 2%.

Wymiennik węglowodanowy (WW)

Perfekcyjnie skomponowana dieta powinna też zawierać odpowiednią liczbę wymienników węglowodanowych i białkowo-tłuszczowych. Jeden wymiennik węglowodanowy to taka ilość produktu wyrażona w gramach, która zawiera 10 g węglowodanów przyswajalnych przez organizm, co odpowiada 10 g czystego cukru. Węglowodany przyswajalne to np. skrobia, cukier buraczany (sacharoza), cukier mleczny (laktoza). Do węglowodanów nieprzyswajalnych należy błonnik pokarmowy.

Na przykład: jeżeli jedna kajzerka zawiera 3 WW, to oznacza, że poziom cukru we krwi po jej zjedzeniu rośnie tak, jak po spożyciu 30 g (3 x 10 g) czystego cukru.

Po ustaleniu, ile WW należy spożywać np. na śniadanie, trzeba tak komponować posiłki, aby wszystkie śniadania zawierały podobną liczbę WW. Dzięki temu można zapobiec wahaniom poziomu cukru we krwi.

Planowanie posiłków z uwzględnieniem zalecanej ilości WW należy rozpocząć od zrobienia listy zakupów i **uwważnego czytania etykiet na produktach**. Obecnie producenci podają wartości cukru, białek, tłuszczów, witamin i konserwantów w przeliczeniu na 100 g. Jak zatem wyliczyć WW całego serka homogenizowanego, który waży 175 g? Na etykiecie, w rubryce węglowodany podano wartość 16,2 g.

Stosujemy wzór z jedną niewiadomą:

100 g serka – 16,2 g węglowodanów

175 g serka – x g węglowodanów

$$x = \frac{16,2 \text{ g} \times 175 \text{ g}}{100 \text{ g}} = 28,35 \text{ g}$$

Zatem porcja sera zawiera 28,3 g węglowodanów. Wiedząc, że:

1 WW = 10 węglowodanów, 28,3 g dzielimy przez 10. Otrzymujemy wynik 2,8 WW, co oznacza, że 175 g sera homogenizowanego ma 2,8 WW.

Wymiennik białkowo-tłuszczowy (WBT)

Jeden wymiennik białkowo-tłuszczowy to 100 kcal pochodzących z białek i tłuszczów w danym produkcie. Umiejętność posługiwania się WBT daje w konsekwencji dobrą kontrolę glikemii. Nieuwzględnienie w wyliczeniach WBT zmienia obraz glikemii (dotyczy to osób leczonych nie tylko za pomocą pompy insulinowej, lecz także behawioralnie i farmakologicznie).

Jak samodzielnie obliczyć wartości WBT? Na etykietach ilość białka i tłuszczu podawana jest w przeliczeniu na 100 g produktu.

Wiedząc, że: 1 g białka dostarcza 4 kcal, a 1 g tłuszczu 9 kcal, dokonujemy prawidłowych obliczeń. Na przykład:

Na stugramowym opakowaniu filetu karpia z wody podano informację, że ryba zawiera: 16 g białka i 3,7 g tłuszczu.

Czyli:

$$16 \times 4 \text{ kcal} = 64 \text{ kcal}$$

$$3,7 \times 9 \text{ kcal} = 33,3 \text{ kcal.}$$

$$\text{Zatem } 64 \text{ kcal} + 33,3 \text{ kcal} = 97,3 \text{ kcal.}$$

Ponieważ 1 WBT to 100 kcal, to taka ilość karpia zawiera 0,97 WBT (w przybliżeniu 1 WBT).

TOP PRODUKTY W DIECIE DIABETYKA

Są pewne produkty, których systematyczne spożywanie (oczywiście z uwzględnieniem WW i WBT) stabilizuje poziom cukru we krwi i zapobiega miażdżycy. Oto one:

- | | |
|------------------|----------------------------|
| 1. czosnek | 7. borówki |
| 2. cebula | 8. brokuły |
| 3. korzeń imbiru | 9. bakłażan |
| 4. cynamon | 10. przepękle ogórkowata |
| 5. granat | 11. komosa ryżowa (quinoa) |
| 6. żurawina | 12. kasza gryczana |

Pytania i wątpliwości diabetyka na starcie

Czy chorzy na cukrzycę powinni jeść tylko specjalne produkty dla diabetyków?

Dieta „słodkiego” człowieka jest taka sama jak zdrowego. Powinno uwzględniać się w niej produkty o niskiej zawartości tłuszczów (szczególnie tych nasyconych i kwasów tłuszczowych typu trans, znajdujących się w produktach przetworzonych), ograniczyć ilość soli i cukru, posiłki opierać na pełnoziarnistych produktach, warzywach oraz owocach. Spożywanie produktów oznaczonych etykietami „dla diabetyków” lub „dietetyczne” nie przynosi żadnych korzyści. Podnoszą one niestety poziom cukru we krwi, są zazwyczaj droższe i mogą wywołać biegunkę, jeśli zawierają słodziki, których organizm nie toleruje.

Czy cukrzyca może być spowodowana przyjmowaniem dużych ilości węglowodanów?

O wystąpieniu cukrzycy u danej osoby decyduje szereg czynników genetycznych i styl życia. Nadwaga zwiększa ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2. Jeżeli któryś z członków rodziny był diabetykiem, zalecane są przestrzeganie zdrowej diety oraz regularne ćwiczenia fizyczne.

Co to jest hipoglikemia?

Jest to niski poziom cukru we krwi. Wiąże się z nim szereg subiektywnych i obiektywnych objawów. Każdy diabetyk może inaczej odczuwać niedocukrzenie, zależy to również od tego, jak długo choruje. Do symptomów hipoglikemii zalicza się m.in. zawroty głowy, zachwiania równowagi, wystąpienie nagłych potów niezwiązanych z temperaturą otoczenia, wilczy głód.

Dla osób, które długo chorują i mają niewyrównaną cukrzycę, próg 90 mg% cukru we krwi może okazać się problemem zdrowotnym. Często pacjenci w takim stanie skarżą się na „wewnętrzne drgania”, brak koncentracji i potrzebę natychmiastowego spożycia posiłku.

Najbardziej niebezpieczne niedocukrzenie kończy się utratą przytomności. Jak można pomóc nieprzytomnemu? Chorego trzeba ułożyć w pozycji bocznej bezpiecznej. Poziom cukru należy wyrównać za pomocą wlewu dożylnego glukozy. Może to zrobić tylko personel medyczny. Nie wolno podawać choremu niczego do picia! Po wcześniejszym uzgodnieniu z lekarzem prowadzącym rodzina może podać pacjentowi jednorazowy zastrzyk wyrównujący glikemię (dostępny na receptę).

Kiedy mierzyć poziom cukru?

Zwykle mierzy się go na czczo. Ale pomiar ma wartość diagnostyczną tylko wtedy, kiedy wykonany jest zaraz po 8 godzinach snu. Zdarza się, że chory mierzy poziom cukru na czczo, ale po 3–4 godzinach aktywności dziennej. W takiej sytuacji cukier poddany już został procesowi „spalania”.

Z dużą precyzją należy też podejść do oznaczeń glikemii poposiłkowych. O skuteczności diety świadczą uzgodnione normy w oznaczeniach godzinę i dwie godziny po posiłku. W zależności od tego, jaki posiłek spożył chory, pomiary prowadzi się w następującym czasie:

- godzinę po posiłkach węglowodanowych,
- dwie godziny po posiłkach białkowo-tłuszczowych.

Uwaga!

Czas mierzy się od momentu rozpoczęcia, a nie skończenia posiłku!

Normy poziomu cukru we krwi wynoszą:

- na czczo do 99 mg%,
- godzinę po posiłku do 160 mg%,
- dwie godziny po posiłku do 140 mg%.

Podwyższone wartości poziomów cukru noszą nazwę hiperglikemii.

PRZEPISY
NA
KAŻDĄ OKAZJĘ

*Coś na ząb,
czyli
śniadania,
przystawki,
przekąski
i kolacje*

Kuchnie włoska, hiszpańska czy francuska już dawno temu ugruntowały w swojej tradycji celebrowanie małych posiłków o stałych porach. Sjesta, czyli przerwa, czas na drobny posiłek, dodaje sił na dalszą część dnia, poprawia koncentrację i wprawia w dobry nastrój. Być może właśnie dzięki sjeście mieszkańcy niektórych południowych i zachodnich krajów Europy tak optymistycznie postrzegają świat i ludzi. Zapewne sporo prawdy jest w hasle reklamowym: „Głodny nie jesteś sobą!”

Diabetyk powinien jeść co 3 godziny. Dzięki temu poziom cukru się wyrównuje. Ponadto racjonalne i systematyczne dostarczanie organizmowi kalorii zapobiega otyłości, zatem regularne posiłki są zbawienne dla osób chorych na cukrzycę. Uwalniają one też od przykrego zjawiska wilczego głodu, który bywa złym doradcą. Syndrom wilczego głodu objawia się rozdrażnieniem, bólami głowy i osłabieniem koncentracji, ale przede wszystkim masowym oczyszczaniem lodówki. Pominąwszy obiad bądź kolację, rzucamy się na jedzenie bez jakiegokolwiek kontroli. Czym to grozi? W krótkim czasie przybywa nam tkanki tłuszczowej, bo organizm traktuje długie przerwy w posiłkach jako stan kryzysu i magazynuje zapasy. Ponadto efektem tego zjawiska są dolegliwości żołądkowe i gwałtowny wzrost poziomu cukru, co – jak nietrudno się domyślić – może mieć fatalne następstwa. Warto zatem uregulować pory posiłków, aby być zdrowym, pełnym energii i mieć dobry nastrój.

Rola przekąsek w prawidłowo zbilansowanej diecie została doceniona i wyróżniona w „Złotej karcie prawidłowego żywienia”, dokumencie zawierającym wskazówki dotyczące współczesnej diety. Kartę zaakceptowało Ministerstwo Zdrowia i Polskie Towarzystwo Nauk Żywnościowych.

W tym rozdziale przedstawiono przepisy na znakomite śniadania, przekąski, przystawki i kolacje – proste, idealne na co dzień i nieco bardziej wyszukane, które można podać na przyjęciu w gronie rodzinnym lub przyjaciół. Uporządkowano je, biorąc pod uwagę główny składnik potrawy. Zatem znajdą tu coś dla siebie amatorzy potraw jajecznych, warzywnych, rybnych, past, chrupiących wypieków i sałatek. Wszystkie dania są zdrowe, dostarczają niezbędnych składników mineralnych i witamin (w ich skład wchodzi sporo warzyw i owoców), a przede wszystkim naprawdę wyśmienicie smakują.

Ogromną zaletą tych rarytasów jest łatwość przygotowania. Aby przyrządzić jajka faszerowane kokosem, pastę z awokado lub wymyślne sałatki, nie potrzeba nadzwyczajnych kulinarnych zdolności. Ponadto zaproponowane w tym rozdziale potrawy robi się wyjątkowo szybko, co ma znaczenie dla tych, którzy prowadzą bardzo aktywny tryb życia. W tych przepisach WBT wyliczono, biorąc pod uwagę olej do smażenia.



*Przepisy
podstawowe*



Masło czosnkowe

Składniki

Porcja: 1 łyżka

| 1 łyżka masła

| 2 ząbki czosnku

1. Ząbki czosnku przeciśnij przez praskę.
2. Dodaj je do masła i dokładnie wymieszaj składniki, tak by powstała gładka masa. Do mieszania możesz użyć widelca lub blendera.

	IG	WW	WBT	kcal
1 łyżka	0	0,2	1,32	142



Dip czosnkowy

Składniki

Porcja: 150 g

| 1 ząbek czosnku

| 150 g jogurtu naturalnego 2%

| 2–3 listki świeżej posiekanej bazylii

1. Ząbek czosnku przeciśnij przez praskę lub posiekaj.
2. Przelóż go do miski. Dodaj bazylię i jogurt. Wymieszaj.

	IG	WW	WBT	kcal
150 g	0	1	0,5	98



Sos musztardowo-jogurtowy

Składniki

Porcja: 3 łyżki

| 1 łyżeczka musztardy

| 2 łyżki jogurtu naturalnego

Wymieszaj musztardę z jogurtem i odstaw na kilka minut do lodówki, by smaki się połączyły.

	IG	WW	WBT	kcal
3 łyżki	średni	1,3	1,1	99



Sos vinaigrette

Składniki

Porcja: 3 łyżki

¼ szklanki przegotowanej ostudzonej wody

1½ łyżeczki świeżo wyciśniętego soku jabłkowego
szczypta soli

1 łyżka soku z cytryny

⅓ szklanki oliwy
ulubione zioła, np. szczypta bazylii, oregano, tymianku

Wszystkie składniki umieść w misce i dokładnie wymieszaj. Odstaw na pół godziny, by smaki się połączyły.

	IG	WW	WBT	kcal
3 łyżki	średni	1	3,7	246



Pesto pietruszkowe

Składniki

Porcja: 1 łyżka

2 łyżki natki pietruszki
1 ząbek czosnku
2 łyżki oliwy

sól morska
świeżo zmielony czarny pieprz
sok z 1 cytryny

1. Natkę pietruszki umyj i osusz.
2. Wszystkie składniki przełóż do miski blendera i zmiksuj na gładką masę.

	IG	WW	WBT	kcal
3 łyżki	średni	0,2	1	103



Sól ziołowa

Składniki

Porcja: 100 g

100 g soli morskiej

10 łyżek suszonych ziół (mięta, szalwia
lub mieszanka)

Zioła dokładnie zmiksuj blenderem, tak by powstał jak najbardziej gładki proszek. Wymieszaj je z solą, przesyj do słoika i szczelnie zamknij. Sól nabierze aromatu już po kilku dniach.

Sól ziołowa doskonale nadaje się do przyprawiania sałatek, mięs i ryb. Do jej przygotowania można użyć dowolnych ziół. Nie podajemy wyliczeń, bo nie zmienią one obrazu WW ani WBT.

