Jak to robić w praktyce – zdrowa dieta cukrzyka

Chęć wejścia na drogę zdrowego odżywiania się to jedno, ale konsekwentne podążanie nią, to co innego. Wymaga to dyscypliny, oraz poznania pewnych sposobów, które ułatwią przygotowywanie jadłospisu.

Oto kilka użytecznych rad i wskazówek, które będą pomocne w żywieniowych zmaganiach.

• Spożywajmy posiłki regularnie, najlepiej codziennie w podobnej objętości. Przestrzegajmy ilości zaleconych przez dietetyka lub specjalistów od opieki zdrowotnej nad cukrzykami. Opuszczanie niektórych posiłków wpływa na stężenie glukozy we krwi, a niedojadanie może sprawić, że nagle poczujemy się głodni i sięgniemy po mniej zdrową żywność.

• Codziennie spożywajmy przynajmniej 5 porcji warzyw i owoców. Zapewnia to istotne korzyści zdrowotne, a jeżeli pilnujemy wagi, te produkty mogą być sycące, a jednocześnie tylko nieznacznie zwiększają wartość energetyczną posiłku.

• Planujmy posiłki z wyprzedzeniem, gdy jest to możliwe, miejmy pod ręką właściwe produkty spożywcze, a te mniej zdrowe – chowajmy.

• Ograniczmy ilość spożywanego tłuszczu, zwłaszcza tłuszczów zwierzęcych (zawierających nasycone kwasy tłuszczowe), ponieważ odkryto związek między tego typu kwasami a chorobami serca. Stosujmy tłuszcze zawierające kwasy tłuszczowe jednonienasycone, takie jak oliwa z oliwek i olej rzepakowy. Jedzenie mniejszej ilości tłuszczu i tłustych pokarmów pomoże nam również schudnąć. Używajmy mniej masła, margaryny, serów i tłustych mięs. Wybierajmy produkty mleczne niskotłuszczowe, takie jak chude mleko i jogurt niskotłuszczowy. Przyrządzajmy potrawy z użyciem małej ilości tłuszczu – pieczmy, opiekajmy

na ruszcie, pieczmy bez tłuszczu, gotujmy w kuchence mikrofalowej, na parze oraz we wrzątku, opiekajmy na grillu, smażmy metodą stir-fry albo na płycie.

• Ograniczmy ilość cukru i słodkich pokarmów. Nie znaczy to, że nasza dieta musi być całkowicie bezcukrowa. W ramach zdrowej diety cukru można używać jako składnika w potrawach i w pieczeniu. Ograniczajmy się jednak do bezcukrowych, niskocukrowych lub dietetycznych napojów gazowanych i zagęszczonych soków owocowych, ponieważ słodkie napoje powodują szybki wzrost poziomu stężenia glukozy we krwi.

• Jedzmy więcej ryb i starajmy się wybierać ryby tłuste (takie jak śledź, łosoś i makrela) tylko raz w tygodniu.

• Wybierajmy pokarmy o niskim wskaźniku glikemicznym. Dla zapewnienia masy pokarmowej i błonnika spożywajmy produkty bogate w skrobię, takie jak ziemniaki ze skórką, makaron oraz ryż basmati, a także pieczywo i płatki zbożowe pełnoziarniste.

• Starajmy się uzyskać zdrową masę ciała i utrzymujmy ją.

• Gdy poczujemy łaknienie, może nam pomóc świadomość, że to stan przejściowy. Im dłużej potrafimy się oprzeć się głodowi, tym bardziej on słabnie. Zastanówmy się, jak inaczej moglibyśmy poradzić sobie z podobną sytuacją następnym razem. Starajmy się mieć przy sobie przekąski: warzywa lub owoce, takie jak marchew, melon i truskawki, galaretka bez cukru, szklanka soku pomidorowego, schłodzony napój bezcukrowy bądź kubek niskokalorycznej zupy.

• Wzmacniajmy naturalne smaki przyrządzanych potraw, dodając do nich zioła, przyprawy korzenne, czosnek, chili, sok z cytryny bądź limonki, aromatyzowane octy, przecier pomidorowy, odrobinę wina, pikantny sos paprykowy, kapary, kilka oliwek lub musztardę. Doprawienie nimi potrawy znacząco wpłynie na jej smak, co umożliwi zmniejszenie ilości dodawanej soli.

• Nie nadużywajmy alkoholu. Diabetykom mężczyznom zaleca się

picie najwyżej trzech jednostek alkoholu dziennie, a kobietom – dwóch jednostek dziennie. Jedna jednostka to na przykład mały kieliszek wina lub ćwierć litra piwa. Nigdy nie pijmy na czczo, ponieważ alkohol może zwiększyć ryzyko wystąpienia hipoglikemii, czyli spadku stężenia glukozy we krwi.

Fot. Shutterstock