

Dieta cukrzycowa

14 listopada obchodziliśmy Światowy Dzień Cukrzycy.

Był on inicjatywą do zwrócenia uwagi na problem tej choroby, która jest określana mianem epidemii XXI wieku. Z tej okazji zorganizowano w naszej szkole warsztaty gastronomiczne dla słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Nauczyciele, uczniowie oraz zaproszeni goście wspólnie przygotowali roladę szpinakowo-łososiową, zupę pomidorową z makaronem naleśnikowym, pulpeciki drobiowe w sosie koperkowym, ryżowym mixem i sałatkę z marchwi i ogórka, a na deser ciasteczka owsiane.

K. Czopko - Noworolnik, B. Kwiatek - Wawrzycka

Dieta cukrzycowa to specjalna forma odżywiania, będąca istotnym elementem w profilaktyce cukrzycy. Osoby, u których zdiagnozowano cukrzycę, powinny skonsultować swój jadłospis z lekarzem - dzięki temu mogą uniknąć niebezpiecznych skoków poziomu glukozy we krwi i tym samym zmniejszyć ryzyko powikłań cukrzycowych.

Diagnoza cukrzycy wymaga od chorego diametralnej zmiany nawyków żywieniowych, a przyzwyczajenie do nich może zająć trochę czasu. Warto zapamiętać kilka zasad, które w tym pomogą.

Dieta cukrzycowa a leki

Prawidłowe leczenie cukrzycy powinno polegać przede wszystkim na zmianie diety, a następnie dobraniu do niej odpowiednich leków.

Rodzaje diet cukrzycowych

Ze względu na rodzaj cukrzycy każdy przypadek jest inny. Menu dla osób chorujących na cukrzycę typu I i typu II jest podobny. W przypadku typu I dieta musi należeć do restrykcyjnej diety.

Cukrzyca typu I

Cukrzyca typu I najczęściej dotyka młodych ludzi – pojawia się, gdy komórki odpowiedzialne za produkcję insuliny ulegają zniszczeniu. Choroba najczęściej jest uwarunkowana genetycznie.

Cukrzyca typu II

Na cukrzycę II typu chorują przede wszystkim osoby po 40. roku życia, które cierpią na nadwagę i nadciśnienie. Trzustka wytwarza insulinę, ale tkanki na nią nie reagują. Ten rodzaj cukrzycy nabywamy wraz z kilogramami, dlatego tak ważna jest zmiana diety chorego.

Charakterystyka diety cukrzycowej

Normą w dietach cukrzycowych jest spożywanie od **pięciu do siedmiu posiłków dziennie** o ustalonych wcześniej porach dnia – jemy mniej, ale częściej. Ważne jest także zachowanie równowagi w przyjmowaniu poszczególnych składników odżywczych, np. węglowodanów.

Diabetolog powinien wskazać nam, jakie produkty powinniśmy spożywać, w jakich porcjach i porach. Najważniejsza jest jednak dyscyplina kaloryczna posiłków i wartość indeksu glikemicznego. Nie zapominajmy o witaminach z grupy B, biotynie, kwasie foliowym, witaminach C i E oraz minerałach:

- magnezie,
- cynku,
- chromie.
- selenie.

Dieta cukrzycowa – co wolno?

Cukrzycy powinni spożywać:

- produkty zawierające dużo błonnika, który obniża stężenie glukozy we krwi, daje poczucie sytości i zapobiega zaparciom;
- wypieki pełnoziarniste, płatki owsiane;
- mięso - chude,
- ryby;
- wyroby mleczarskie,
- warzywa,
- owoce;
- produkty gotowane na parze, grillowane i pieczone.

Czego unikać w diecie cukrzycowej?

Chorzy, którzy muszą zmienić swój jadłospis i dostosować go do cukrzycy, powinni unikać:

- tłustego mięsa i podrobów;
- żółtego sera, tłustego nabiału;
- fast foodów;
- dań smażonych;
- dużej ilości soli, ziemniaków i jajek;
- cukrów, deserów;
- napojów gazowanych;
- alkoholu.

Nagle przestawienie się na tak skomponowaną dietę może być trudne, szczególnie dla osób, które przyzwyczyły się do jedzenia słodczy. – W takim przypadku można słodzić słodzikami, a nie sacharozą, dodawać otręby owsiane do ciasta lub zastępować mąkę białą mąką razową.

Jak planować dietę cukrzycową?

Przyzwyczajenie się do nowej diety bywa trudne, dlatego warto stosować wymienniki dietetyczne, które wyrównują ilość białek, tłuszczów i węglowodanów o podobnej wartości kalorycznej. Pamiętajmy jednak, że taki ruch należy konsultować z lekarzem. Dieta diabetyków nie musi więc być nudna, trzeba jednak myśleć o niej jako o całości i stosować produkty z pięciu głównych grup: pokarmy zawierające skrobię, owoce i warzywa, mięso, drób oraz ryby.