Zdrowy talerz dla cukrzyka

Kategoria: Polityka Zdrowotna
Opublikowano: wtorek, 15, listopad 2022 12:06
Joanna Gryboś-Chechelska
Odsłony: 801

Według Międzynarodowej Federacji Diabetologicznej (IDF) średnio co trzecia osoba na świecie ma stan przedcukrzycowy, co dziesiąta choruję na cukrzycę, z czego połowa nie jest tego świadoma. Zachorowalność na cukrzycę ciągle wzrasta co ma bezpośredni związek z nieprawidłowymi nawykami żywieniowymi wśród społeczeństwa.

Kilka lat temu szacowano, że co jedenasty dorosły Polak choruje na cukrzycę. Niestety połowa z nich nie jest tego świadoma gdyż unika badań kontrolnych. To poważny problem. Cukrzyca nie ujawnia się z dnia na dzień, to proces na który pacjenci pracują latami a sygnałem ostrzegawczym jest stan przedcukrzycowy manifestujący się podwyższoną glukozą i/lub wysoką insuliną na czczo.

Prawdopodobnie statystyki na dziś są jeszcze gorsze. Ma to związek chociażby z pandemią koronawirusa, która ograniczyła aktywność fizyczną, a pozostanie w domu sprzyjało podjadaniu i wzrostowi masy ciała. Ten ostatni silnie powiązany jest z nieprawidłową glikemią, stanem przedcukrzycowym od którego krótka droga do cukrzycy. Pierwsza interwencja powinna dotyczyć modyfikacji codziennych posiłków, zakładając obniżoną, w stosunku do całkowitego zapotrzebowania, podaż energii. Ma to na celu redukcję masy ciała, co jest jednym z czynników poprawiających glikemię na czczo.

Jak powinna odżywiać się osoba z cukrzycą typu 2?

Podstawą posiłków powinny być warzywa. Najlepiej by stanowiły połowę tego co jemy choć warto potraktować tą zmianę jako proces. Stopiono zwiększając ilość warzyw na talerzu aż do pełnego sukcesu. Są one o tyle istotne, że dostarczają błonnika, który z jednej strony wypełnia żołądek, daje sytość i pomaga ogólnie zjeść mniej. Z drugiej strony błonnik spowalnia wchłanianie węglowodanów pochodzących chociażby z kaszy, ziemniaków czy makaronu.

Przeważać powinny warzywa surowe, ale nie jest błędem sięganie po te gotowane czy pieczone. Ważne by warzywa były jędrne a nie rozgotowane, gdyż długa obróbka cieplna zwiększa przyswajalność z nich węglowodanów. Mowa tu chociażby o marchwi, czy burakach. Są one dozwolone także przy cukrzycy, ale warto mieć na uwadze by nie były spożywane samodzielnie lecz w towarzystwie pełnoziarnistych produktów zbożowych oraz chudego mięsa, ryb czy nasion roślin strączkowych.

Cukrzycy często towarzyszy wysoki cholesterol i/lub trójglicerydy, dlatego zaleca się ograniczenie czerwonego mięsa na rzecz drobiu. Korzystnym jest 1-2 razy w tygodniu jeść tłuste ryby morskie, które pozytywnie wpływają na lipidogram, podwyższając frakcję „dobrego" cholesterolu. Warto także niektóre posiłki komponować na bazie soczewicy, ciecierzycy czy fasoli. Zaleca się rezygnację ze słodyczy, szczególnie tych słodzonych syropem glukozowo-fruktozowym. Dopuszczalnym słodzikiem jest ksylitol, który podnosi glukozę w krwi stopniowo, nie powodując po posiłkowych hiperglikemii, choć i w nim należy zachować umiar.

Jakie owoce są polecane?

Najważniejszym wskaźnikiem przy wyborze owoców jest ich stopień dojrzałości. Przejrzałe, miękkie mają w sobie więcej cukrów prostych, które nie są korzystne dla diabetyka. Najlepiej wybierać owoce jędrne, dojrzałe, ale twarde. Polecane są szczególnie jabłka i owoce jagodowe (między innymi: borówki, maliny, truskawki, mini kiwi). Owoce najlepiej zjadać w towarzystwie niesłodzonego nabiału np. jogurtu, kefiru, twarogu lub niesolonych orzechów. Łączenie jabłka ze źródłem białka i/lub tłuszczu spowalnia wchłanianie węglowodanów i pozwala trzymać glikemię w ryzach. Poza tym daje większe poczucie

Phoca PDF

sytości. Dobrą praktyką będzie także zjadanie porcji owoców zaraz po obiedzie jako zdrowy deser.

Czy należy zrezygnować z ziemniaków?

Gotowane ziemniaki są źródłem węglowodanów szybko przyswajalnych, dlatego należy umiejętnie wkomponować je do posiłków. Najczęściej będą stanowiły dodatek w obiedzie. Jest to dopuszczalne, jednak pod kilkoma warunkami. Ważne by ziemniaki były gotowane/pieczone bez okrasy, zajmowały ¼ talerza, a poza nimi w posiłku była solidna porcja warzyw surowych/gotowanych i dobre źródło białka np. ryba, gulasz z soczewicy czy chude mięso. W takiej kompozycji ziemniaki są dozwolone dla diabetyka.

Podsumowując, wokół zaleceń żywieniowych przy cukrzycy narosło wiele mitów, które nie mają poparcia w nauce. Panujące przekonanie o zakazie jedzenia owoców, gotowanych buraków, marchewki czy ziemniaków sprawiają, że diabetyk często rezygnuje z zaleceń dietetycznych. W perspektywie czasu, stan jego zdrowia pogarsza się a włączenie insuliny staje się konieczne. Ogromną rolę odgrywa tu edukacja i zrozumienie kluczowych zasad diety, które pomagają utrzymać prawidłowy poziom glukozy we krwi.

Źródło: IP

Phoca PDF