

*Zdrowa dieta
jest ważna do
zarządzania
poziomem cukru
we krwi.*

Planowanie posiłków osób chorych na cukrzycę: Wstęp

Znajdziesz tutaj porady, co można zrobić, aby posiłki były zdrowsze. Wszystko, co jemy może mieć wpływ na poziom cukru we krwi, a największy wpływ mogą mieć węglowodany (CHO). **Stać się dietą węglowodanową** może pomóc regulować poziom cukru we krwi. Oznacza to, że podczas każdego posiłku należy jeść tę samą ilość węglowodanów. Lekarz może zaproponować zasięgnięcie rady dietetyka, aby na podstawie poziomu cukru w Twojej krwi, masy ciała i aktywności ustalić właściwą ilość węglowodanów.

Co to są węglowodany?

Znajdujące się w jedzeniu węglowodany dają nam energię. Przykłady zdrowych węglowodanów:

- Mleko (mleko niskotłuszczowe, jogurt).
- Skronie (chleb pełnoziarnisty, ryż, makaron).
- Owoce (jabłka, winogrona, pomarańcze).
- Warzywa zawierające skrobię (dynia, ziemniaki, kukurydza, groch).

Jak sporządzić zdrowe menu?

Podstawowe wskazówki

Kilka podstawowych wskazówek, które pomogą kontrolować poziom cukru we krwi.

Jedz trzy posiłki dziennie:

- Zaplanuj spożywanie posiłków codziennie, mniej więcej o tej samej godzinie.
- Nie opuszczaj posiłków.
- Koniecznie urozmaicaj swoje posiłki (owoce, warzywa, itp.).

Najważniejszy jest pacjent

A co z przekąskami:

- Jeśli bierzesz insulinę, musisz coś przekąsić przed snem.
- Jeśli przerwy między posiłkami są dłuższe niż pięć godzin, zjedz niewielką przekąskę.
- Propozycje przekąsek: 2 do 3 krakersy Graham z masłem z orzeszków ziemnych; ½ sandwicza z mięsem z indyka lub ¼ filiżanki twarożku z połówką banana.

Uważaj na rozmiar porcji:

- Jeśli jesz za dużo, nawet zdrowe posiłki mogą podnieść poziom cukru we krwi.
- Koniecznie zadbaj, aby w każdym posiłku była taka sama ilość węglowodanów.

Unikaj jedzenia bogatego w cukier:

- Kilka przykładów tego, czego należy unikać: cukier, miód, cukierki, syrop, ciasta, ciastka, normalna woda gazowana i napoje owocowe.
- Owoce w puszkach w rozcieńczonym lub zagęszczonym syropie.

Uzyskaj i utrzymuj zdrową masę ciała:

- Zdrowa masa ciała reguluje poziom cukru we krwi.
- Aktywny tryb pomaga wyregulować poziom cukru we krwi.
- Każdego dnia spróbuj poćwiczyć 30 minut, nawet po 10 minut o trzech różnych godzinach.
- Unikaj nadmiernej ilości tłuszczu zwierzęcego, w tym znajdującego się w maśle, bekonie, majonezie, serze i śmietankowych sosach do sałatek. Unikaj potraw smażonych.

Poznaj potrawy niezawierające cukru, które mają również bardzo mało kalorii (mniej niż 20 kalorii na porcję).

Mają one nazwę „dietetycznych” i mają niewielki wpływ na poziom cukru we krwi:

- Dietetyczne napoje gazowane
- Galaretka bezcukrowa
- Galaretki bez dodatku cukru
- Bezcukrowa guma do żucia
- Przyprawy
- Zastępniki cukru
- Kawa
- Herbata

Uwaga: Kobiety w ciąży nie powinny spożywać sacharyny. Wszelkich innych zastępników cukru (samodzielnie lub w potrawach) należy używać z umiarem.

Jeszcze kilka innych uwag:

Potrawy beztłuszczowe: nie są wolne od cukru i często są dodatkowo wzbogacane o cukier.

Alkohole cukrowe: takie jak sorbitol i mannit są zastępnikami cukru występującymi w potrawach bezcukrowych. Należy ograniczyć spożywanie takich potraw, ponieważ podwyższają one poziom cukru we krwi, a ponadto mogą spowodować dyskomfort żołądkowo-jelitowy.

Bilansowanie diety

Podczas planowania posiłków, ważna jest znajomość rozmiaru porcji lub ilości jedzenia.

Węglowodany

Skrobia: uwzględnij 2 do 3 porcji na jeden posiłek lub 6 do 11 porcji dziennie.

Ile to jest jedna porcja:

½ filiżanki gotowanych lub gotowych do spożycia płatków zbożowych; gotowane ziarna lub warzywa zawierające skrobię.

⅓ filiżanki gotowanego ryżu lub makaronu.

30 g (1 uncja) pieczywa.

20 do 30 g (¾ do 1 uncji) większości przekąsek.

Zobacz przykłady w tabeli an stronie 6.

Owoce: uwzględnij 1 owoc podczas każdego posiłku lub zjedz 2 do 4 dziennie.

Ile to jest jedna porcja:

- 1 mały lub średni świeży owoc.
 - ½ filiżanki owoców świeżych, mrożonych lub z puszki (w soku, a nie w syropie).
 - ½ filiżanki 100% soku owocowego.
 - ¼ filiżanki suszonych owoców.

Zobacz przykłady w tabeli an stronie 6.

Mleko: uwzględnij 1 porcję podczas każdego posiłku lub 2 do 3 porcji dziennie bądź 3 do 4 porcji w przypadku kobiet w ciąży.

Ile to jest jedna porcja:

- 1 filiżanka mleka.
- ¾ filiżanki jogurtu naturalnego, bez cukru.

Inne grupy żywności

Warzywa bezskrobiowe

Zobacz przykłady w tabeli na stronie 7.

Uwzględnij 1 do 2 porcji na jeden posiłek lub 3 do 5 porcji dziennie.

Ile to jest jedna porcja:

- 1 filiżanka surowych warzyw.
- ½ filiżanki gotowanych warzyw, soku pomidorowego lub soku z warzyw.

Mięso i zastępniki mięsa

Uwzględnij 120 do 180 gramów (4 do 6 uncji) dziennie, a kobiety w ciąży - 180 do 249 gramów (6 do 8 uncji).

Ile to jest jedna porcja:

- 30 gramów (1 uncja) gotowanego kurczaka, indyka, ryby, wołowiny, wieprzowiny, jagnięciny.
- 1 plasterk sera.
- ¼ filiżanki twarożku.
- ½ filiżanki tofu.
- 1 łyżka masła z orzeszków ziemnych.
- 1 jajko.

Uwaga: Kobiety w ciąży powinny przed jedzeniem podgrzewać wszystkie wędliny. Zapobiegnie to zakażeniom z powodu bakterii listerii, które mogą spowodować poronienie, poród martwego płodu, przedwczesny poród lub zakażenie u noworodka.

Tłuszcze

Ogranicz do 3 do 5 porcji dziennie.

Ile to jest jedna porcja:

- 1 łyżeczka margaryny, masła, majonezu lub oliwy.
- 1 łyżka margaryny o obniżonej zawartości tłuszczu, majonezu o obniżonej zawartości tłuszczu, sos do sałatki, twarożek, pół na pół twarożku lub ziaren (sezamu, dyni, słonecznika).
- 1 łyżka orzechów.
- 1½ łyżki twarożku o obniżonej zawartości tłuszczu.
- 2 łyżki beztłuszczowego sosu do sałatek, kwaśna śmietana.
- 1 plasterk bekonu.
- ⅛ awokado.

Przykład menu:

Śniadanie	Obiad	Kolacja	Przekąska
½ filiżanki płatków owsianych	2 kromki chleba pełnoziarnistego	90 g (3 uncje) pieczonego kurczaka	3 filiżanki prażonej kukurydzy
½ banana	60 g (2 uncje) indyka w plastrach	2 ³ filiżanki brązowego ryżu	240 g (8 uncji) gorącego kakao bez cukru
1 filiżanka odtłuszczonego mleka	1 łyżka majonezu o zmniejszonej liczbie kalorii	½ filiżanki gotowanych brokułów	
1 łyżka Masła z orzeszków ziemnych	1 filiżanka słupek marchewki	1 filiżanka sałatki	
	1 małe jabłko	1 łyżka sosu do sałatek	
		1 filiżanka malin	

Tak wyglądają ogólne wskazówki. Aby dostosować dietę do swoich potrzeb, umów się na wizytę w przychodni, u dietetyka, dzwoniąc do Center for Integrative Medicine and Wellness. Dzwoniąc na numer 312-926-WELL (9355) uzyskasz pomoc w zorganizowaniu osobistych konsultacji.

Do regulowania poziomu cukru we krwi ważne jest również, aby:

- Przyjmować lekarstwa zgodnie z zaleceniami.
- Przeprowadzać regularne badanie poziomu cukru we krwi.
- Ćwiczyć.
- Przestrzegać zaleceń lekarza.

Porcje żywności węglowodanowej

Skrobia	Inne skrobie	Owoce	Mleko
1 kromka chleba	½ filiżanki zapiekanki/ lasani/makaronu oraz sera/spaghetti z sosem mięsnym	1 małe świeże owoce (wielkości piłeczki tenisowej)	1 filiżanka mleka odtłuszczonego lub o zmniejszonej ilości tłuszczu
Tortilla o średnicy 15 cm (6 cali)	1 filiżanka zupy na bazie rosołu	½ filiżanki niesłodzonego soku jabłkowego	1 filiżanka niesłodzonego mleczka sojowego
½ angielskiej muffinki, hamburgera/hot doga, małej pity (30 g - 1 uncja)	½ filiżanki zupy na bazie śmietany lub chili	½ filiżanki owoców z puszki w sosie własnym lub wodzie	1 filiżanka maślanki
¼ bajgla (30 g - 1 uncja)	1 łyżka cukru/syropu/ dżemu/galaretki/miodu	½ banana (długości 10 cm - 4 cale)	1 filiżanka mleka Lactaid™
1 wafel lub naleśnik (o średnicy 10 cm [4cale] i grubości 6 mm [¼ cala])	2 łyżki rozcieńczonego syropu	¾ filiżanki cup borówek/ jeżyn	1 filiżanka kefiru
¾ filiżanka niesłodzonych, suchych płatków zbożowych	Kwadracik 5 cm (2 cale) ciasta lub brownie, niemrożonego	1¼ filiżanki truskawek	1 filiżanka jogurtu naturalnego
½ filiżanki słodzonych otrębów	2 małe ciasteczka	⅓ kantalupa lub melona (1 filiżanka pociętych)	180 g (6 uncji) jogurtu light lub beztłuszczowego
½ filiżanki gotowanych płatków zbożowych (owsianych, owsa łuszczonego, firmy Kashi, Bulgar)	½ filiżanki lodów/ galaretki/mrożonego jogurtu	1 trójkąt arbuza (grubości 2,5 cm - 1 cala)	
⅓ filiżanki gotowanego makaronu, ryżu, kuskusu	¾ filiżanki puddingu/ sorbetu	17 winogron średniej wielkości	
4 do 6 krakersów	½ filiżanki puddingu bez cukru	½ mała papaja	
20 g (¾ uncji) (15 do 20) precli, czipsów przekąskowych (beztłuszczowych, pieczonych)		½ grapefruit (dużego)	
3 filiżanki lekkiego popkornu		2 łyżki rodzynek z winogron lub z żurawiny	
3 łyżki mąki (suchej)		¼ filiżanki kawałków suszonych owoców	
¾ dużego pieczonego ziemniaka (90 g - 3 uncje)		3 suszone śliwki/ daktyle/figi	
½ filiżanki kukurydzy, zielonego groszku; gotowanej fasoli, grochu, soczewicy		½ filiżanki niesłodzonego soku	
½ filiżanki ziemniaków, słodkich ziemniaków		⅓ filiżanki śliwek, winogron lub soku żurawinowego	
⅓ filiżanki pieczonej fasoli, purée z fasolki			

Porcje innych grup żywności

Warzywa bez skrobi	Białko	Tłuszcze
<p>½ filiżanki gotowanych warzyw 1 filiżanka surowych warzyw. ½ filiżanki soku pomidorowego lub warzywnego Patrz lista zakupów, na której umieszczono warzywa niezawierające skrobi. <i>1 porcja = 5 gramów węglowodanów</i></p>	<p>30 g (1 uncja) chudego mięsa, ryby, drobiu lub skorupiaków ¼ filiżanki twarogu niskotłuszczowego/30 g - 1 uncja sera niskotłuszczowego 1 jajko lub ¼ filiżanki zastępnika jajka ¼ filiżanki orzechów/1 łyżka masło z orzeszków ziemnych ½ filiżanki tofu <i>1 porcja = 7 gramów białka</i></p>	<p>1 łyżeczka margaryny/masła/oliwy 1 łyżka margaryny/masła/majonezu/białego sera niskotłuszczowego 2 łyżki niskotłuszczowej kwaśnej śmietany/sosu do sałatek/pół na pół ¼ filiżanki awokado 1 łyżka orzechów (6 do 7 orzechów) 10 oliwek 1 łyżka nasion sezamu/słonecznika <i>1 porcja = 5 gramów tłuszczu</i></p>
Żywność dietetyczna (mniej niż 20 kalorii)	Potrawy, które należy ograniczyć do trzech porcji dziennie	
<p>Kawa lub herbata (niesłodzone, bez śmietanki lub mleka) Zastępniki cukru Dietetyczne napoje bezalkoholowe, woda sodowa, dietetyczny tonic, woda mineralna bezcukrowa, woda gazowana, Bulion lub rosół z niską zawartością sodu Sok z cytryny i limonki Zioła i przyprawy Musztarda Sos sojowy o niskiej zawartości sodu Ocet Wino do gotowania Sos Worcestershire Surowa kapusta, seler, rzodkiewki, zielona cebulka, cukinia, grzyby, sałata, ogórki Salsa Galaretki, lizaki i guma do żucia bezcukrowa Bita śmietana bezcukrowa</p>	<p>Biały ser niskotłuszczowy Śmietanka w proszku Majonez beztłuszczowy Margaryna beztłuszczowa Sos do sałatek beztłuszczowy Kwaśna śmietana beztłuszczowa lub o zmniejszonej ilości tłuszczu Bita śmietana normalna lub light Twardy cukierek bezcukrowy Dżem lub galaretki z małą zawartością cukru Syrop bezcukrowy Kakao w proszku niesłodzone Ketchup Ogórki marynowane Sos taco Napój Diet V8™ “Splash”</p>	

Zasoby informacji na temat zdrowia

Więcej informacji znajdziesz w jednym z Health Learning Centers prowadzonych przez Northwestern Memorial Hospital. Te najnowocześniejsze biblioteki materiałów na temat zdrowia znajdują się na trzecim piętrze w Galter Pavilion i na pierwszym - w Prentice Women's Hospital. Specjaliści do spraw informacji zdrowotnych pomogą znaleźć potrzebne informacje i zapewnią bezpłatne porady każdej osobie osobno. Z Health Learning Centers można się skontaktować dzwoniąc po numer 312-926-LINK (5465) lub wysyłając wiadomość e-mail na adres hlc@nmh.org.

Zapraszamy do witryny internetowej pod adresem www.nmh.org, gdzie można uzyskać dodatkowe informacje o Northwestern Memorial Hospital.

Para asistencia en español, por favor llamar a el departamento de representantes para pacientes al 312-926-3112.

Northwestern Memorial jest pracodawcą realizującym politykę równych szans w zatrudnieniu, który zaprasza, szanuje i służy wszystkim ludziom oraz nie dyskryminuje ze względu na rasę, kolor skóry, płeć, narodowość, religię, niepełnosprawność, ułomność, wiek, status weterana wojny w Wietnamie ani żadnej innej wojny, orientację seksualną, ani żaden inny status chroniony przepisami prawa podczas wynajmowania lub zatrudniania, przyjmowania, uzyskiwania dostępu do swoich programów ani w trakcie leczenia, czy działań. Aby zorganizować łączność przez TDD/TTY, inne pomocne urządzenia lub skorzystać z usługi tłumacza należy zadzwonić do wydziału Patient Representative, pod numer telefonu 312-926-3112, numer TDD - 312-926-6363. Kwestie dotyczące ustawy o rehabilitacji (Rehabilitation Act) z 1973 roku należy kierować do dyrektora działu Employee Relations (lub do wyznaczonej osoby) po numer 312-926-7297.

Opracowanie: Clinical Nutrition, Center for Integrative Medicine and Wellness with Medicine Nursing

© sierpień 2009 Northwestern Memorial Hospital

Zapraszamy do witryny internetowej www.nmh.org, gdzie można uzyskać więcej informacji o Northwestern Memorial Hospital.

1100-07

900837PL (08/09)