

ZASTOSOWANIE

Stosowana u osób cierpiących na cukrzycę, jak również w zaburzeniach tolerancji glukozy. Celem tej diety jest obniżenie stężenia glukozy we krwi oraz poprawa procesu przemiany materii w organizmie.

ZASADY

- Spożywaj od 3 do 6 niewielkich objętościowo posiłków dziennie, o stałych porach, w tym jeden w nocy.
- Wyklucz z diety cukier i słodczyce oraz ogranicz spożycie soli kuchennej.
- Spożywaj posiłki w spokojnej atmosferze i bez pośpiechu.
- Ogranicz spożycie alkoholu (kobiety do 20 g/dobę, mężczyźni do 30 g/dobę).
- Dbaj o odpowiednie nawodnienie organizmu (1,5-2,5 l wody dziennie)
- Podczas przygotowywania potraw zadbaj, aby warzywa i produkty zbożowe nie były rozgotowane.
- Włącz do swojego życia aktywność fizyczną, która będzie dostosowana do Twoich potrzeb i możliwości.

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS JAKOŚCIOWY

I śniadanie: pieczywo pełnoziarniste z pastą rybną (na chudym twarogu), ogórek, sałata, herbata bez cukru

II śniadanie: płatki owsiane z jogurtem naturalnym, jabłkiem i cynamonem

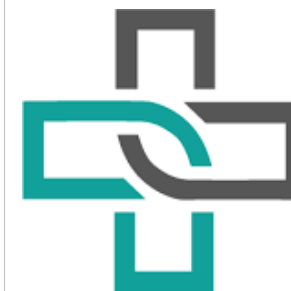
Obiad: krupnik, mintaj pieczony w folii z cytryną i pietruszką, ryż brązowy, surówka z kapusty, kompot bez cukru

Podwieczorek: koktajl borówkowo – malinowy z miętą

Kolacja: sałatka grecka (sałata, pomidor, ogórek, cebula, oliwki, ser feta), pieczywo pełnoziarniste z wędliną drobiową, herbata bez cukru

KONTAKT

pawlak.daria@wp.pl



Wojewódzki Specjalistyczny Zespół
Zakładów Opieki Zdrowotnej
Chorób Płuc i Gruźlicy
w Wolicy k/ Kalisz

DIETA Z WYKLUCZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)



	ZALECANE	W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	PRZECIWWSKAZANE
NAPOJE	Woda niegazowana, herbata, herbata ziołowa, soki z warzyw, napoje z kwaśnego mleka	Mleko 2%, słaba kawa z mlekiem, koktajle owocowo – mleczne (bez cukru)	Alkohol, mocne kakao, płynna czekolada, mocna kawa i herbata, kwaśne przetwory mleczne, wody gazowane, napoje typu cola
PIECZYWO	Graham pszenny, pieczywo razowe	Chleb pszenny, pszenno – żytni, pumpernikiel	Pszenne jasne, pieczywo półcukiernicze, wyroby cukiernicze oraz ciasta drożdżowe
DODATKI DO PIECZYWA	Twaróg chudy, serek homogenizowany, pasty mięsne, pasty rybne, chude wędliny	Masło, margaryna miękka, półtłusty twaróg, ser, jajka, śledzie, ryby wędzone, dżemy bezcukrowe	Smalec, sery podpuszczkowe, sery typu fromage, topione, kaszanka, pasztetowa, salceson, konserwy, parówki
ZUPY I SOSY GORĄCE	Zupa jarzynowa (z dozwolonych produktów), zaprawiane jogurtem lub kefirem, sosy na wywarach warzywnych (pomidorowy, potrawkowy, cytrynowy)	Zupy podprawiane zawiesinami (jarzynowa, ziemniaczana, owocowa bez cukru), chudy rosół	Tłuste, zawiesiste, zasmażane, pikantne, słodkie, na mocnych wywarach, grzybowe, tłuste i zawiesiste sosy
DODATKI DO ZUP	Kasza, ciasto lane na białku, pełnoziarnisty ryż	Makaron, biały ryż, fasola, ziemniaki	Kluski kładzione, grube makarony, łazanki, jaja na twardo, groszek ptyśiowy
MIĘSO I RYBY	Chude gatunki mięs, drobiu, ryb (dorsz, pstrąg, karp, szczupak, mintaj, sandacz), pulpety, potrawki, budynie mięsne	Wołowina, schab, ryby morskie: makrela, sardynka; dziczyzna, potrawy pieczone bez tłuszczu	Wieprzowina, baranina, gęś, kaczka, tłuste ryby: węgorz, łosoś, sum, tołpyga smażone, pieczone, wędzone
POTRAWY BEZMIĘSNE	Zapiekanki makaronowe, z kasz, warzywa faszerowane kaszą lub ryżem	Zapiekanki warzywne, zapiekanki z kaszą, makaron z warzywami, risotto z warzywami	Krokiety, placki ziemniaczane, pizza, lasagne, pierogi z cukrem, knedle, kluski ziemniaczane
TŁUSZCZE	-	Masło, oleje (rzepakowy, kukurydziany, sojowy), oliwa z oliwek, margaryna miękka	Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, śmietana
OWOCE I WARZYWA	Salata, endywia, rzodkiewka, ogórek, rabarbar, szczypiorek, szpinak, szparagi, grzyby, cebula, cukinia, kalafior, pomidor, papryka, grejpfruta zielone	Brukiew, buraki, dynia, fasola, groszek, jarmuż, kapusta, marchew, por, rzepa, kalarepa, ziemniaki, bób, seler, jabłka	Surówki z majonezem, śmietaną, cukrem, żółtkiem, suszone owoce, owoce w syropie
DESERY	Kompoty bez cukru, kisiele, galaretki, jabłka pieczone, suflety, leguminy z serka homogenizowanego	Sałatki owocowe, desery mleczne	Wszystkie produkty z cukrem/miodem, tłuszczem
PRZYPRAWY	Sok z cytryny, koperek, natka pietruszki, majeranek, cynamon, wanilia, melisa	Sól, tymianek, kminek, bazylia, papryka słodka	Ostre: pieprz, papryka, ocet, musztarda