

Śniadanie dlaczego jest takie ważne?

Praktyczne wskazówki i propozycje śniadań
również dla osób stosujących insulinoterapię

Śniadanie jest niezwykle istotnym posiłkiem.
Nie wolno go pomijać.

Jak powinno wyglądać śniadanie?
Co zjeść, gdy brakuje czasu?

W środku znajdziesz kilka wskazówek
i podpowiedzi.

Śniadanie a cukrzyca

Śniadanie jest niezwykle istotne dla diabetyków, ale też dla wszystkich, którzy chcą długo cieszyć się zdrowiem. Dostarcza ważnych składników odżywczych, mikro- i makroelementów oraz korzystnie wpływa na metabolizm. Dzięki śniadaniu osoby, które borykają się z nadmiarem masy ciała, nie odczuwają potrzeby podjadania w ciągu dnia.

Pierwszy posiłek należy spożyć najpóźniej do godziny od wstania, aby uniknąć narastania poziomu cukru w wyniku wątrobowego wyrzutu glukozy. Jeśli nie zjesz posiłku w krótkim czasie od wstania, to z dużym prawdopodobieństwem poziom cukru w twoim organizmie będzie wzrastał.

Z czego powinno składać się śniadanie?

Węglowodany



Białka



Tłuszcze



*Rezygnacja
ze śniadań to większe
ryzyko zachorowania
na cukrzycę.*

*Badacze podkreślają,
że osoby, które nie jedzą
pierwszego posiłku mają o 22%
większe ryzyko zachorowania
na cukrzycę¹.*

*Rezygnacja ze śniadań
4-5 razy w tygodniu zwiększa
ryzyko zachorowania
na cukrzycę do 55%¹.*

*Pomijanie śniadania
nawet jeden raz w tygodniu
zwiększa ryzyko wystąpienia
cukrzycy (o 6%)¹.*

1. Ballon A, Neuenschwander M, Schlesinger S. Breakfast Skipping Is Associated with Increased Risk of Type 2 Diabetes among Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies. The Journal of Nutrition Nutritional Epidemiology 2019; 149 (1): 106-113.



Węglowodany

Są podstawą śniadania. Powinny to być węglowodany złożone, np. pełnoziarniste produkty zbożowe: pieczywo pełnoziarniste, płatki pełnoziarniste. Wartościowe źródło węglowodanów w pierwszym posiłku mogą stanowić również orzechy.



Wybieraj pieczywo o niskim indeksie glikemicznym i z jak największą ilością mąki pełnoziarnistej typu 2000 lub 1850.



Unikaj pieczywa barwionego karmelem, zawierającego sód jęczmienny czy miód. Jeżeli chcesz zjeść płatki, najlepszym wyborem będą płatki żytnie lub owsiane.



Unikaj płatków kukurydzianych, ponieważ mają wysoki indeks glikemiczny, oraz gotowych mieszanek muesli.



Twoje śniadanie może zawierać węglowodany proste – np. owoce jako dodatek do owsianki – jednak ich porcja nie powinna być większa niż ok. 100 g.



Owoce mogą być np. składnikiem owsianki albo po prostu stanowić dodatek do śniadania.



Unikaj suszonych owoców – mają wysoki indeks glikemiczny.*

* Wyjątkiem są np. suszone morele, suszone jabłka, które mają niski indeks glikemiczny.



Białka

Źródłem białka może być zarówno białko roślinne, jak i zwierzęce.



Wybieraj: chude mięso, jaja, ryby, sery żółte o obniżonej zawartości tłuszczu.



Sięgaj po fermentowane produkty mleczne, np. po chudy twaróg.



Dobrym źródłem białka, w sam raz na śniadanie, są warzywa strączkowe, np. w formie past i tofu.



Jeżeli chcesz zjeść mięso (wędlinę), najlepiej zamarynuj je i upiecz samodzielnie.

Mięso może być również dodatkiem do sałatki.



Zrezygnuj z kupowania gotowych wędlin, a jeżeli już musisz, sprawdzaj ich składy i wybieraj te wędliny, które nie zawierają soli i mają mało tłuszczu.



Tłuszcze

Źródłem tłuszczu powinny być tłuszcze roślinne. Możesz dodać oliwę / olej rzepakowy do owsianki albo awokado do kanapek.

Co z masłem?

Jeśli nie stwierdzono u Ciebie nieprawidłowości w lipidogramie, możesz jeść masło w rozsądnych ilościach.

Jeśli jednak masz podwyższony poziom cholesterolu, zastąp masło tłuszczem roślinnym dobrej jakości.

Jaką margarynę wybrać?

Najlepiej taką, która nie zawiera utwardzanych olejów, oleju kokosowego i oleju palmowego. Margaryny z dodatkiem stanoli roślinnych albo wzbogacone w kwasy omega-3 będą dobrym wyborem.

O czym jeszcze pamiętać? O błonniku!

Błonnik to bardzo ważny składnik śniadania. Jest węglowodanem nieprzyswajalnym, co oznacza, że nie podnosi poziomu cukru, a wręcz hamuje wchłanianie cukru z posiłku. Ponadto poprawia pracę jelit i reguluje wypróżnienia. Zwiększona zawartość błonnika w posiłku sprzyja wolniejszemu wchłanianiu węglowodanów, dzięki czemu łatwiej jest utrzymać normoglikemię.

Dobre źródła błonnika to:



*płatki
pełnoziarniste*



*pieczywo
pełnoziarniste*



orzechy

warzywa

(oprócz błonnika są również bogate w minerały – jako sałatka będą stanowiły doskonały dodatek do porannego pieczywa).

Na co uważać?



Mleczne śniadania

O ile dodatek odrobiny mleka do kawy nie powinien istotnie wpływać na glikemię, o tyle większa ilość mleka w śniadaniu, np. zupa mleczna czy kawa latte, może sprzyjać hiperglikemii poposiłkowej.

Uważaj też na słodzone jogurty.



Pieczywo cukiernicze

Butelczki maślane, chatki, drożdżówki, rogaliki francuskie (croissanty), muffiny, pączki itp. zawierają cukier i dużo tłuszczu. Efektem spożycia tego typu produktów będzie późniejsza hiperglikemia.



Soki

Unikaj spożywania cukrów prostych. Jeśli nie możesz zrezygnować z soku, koniecznie przelicz dokładnie zawartość węglowodanów w porcji, którą wypijasz, i zaplanuj ten dodatek gdy będziesz obliczać wymienniki węglowodanowe.

A na koniec śniadanie bez pośpiechu



Śniadanie jest pierwszym posiłkiem w ciągu dnia. Niestety często poranny pośpiech sprawia, że albo nie jemy śniadania w ogóle, albo jemy je w pośpiechu. Efektem pospiesznego jedzenia będą dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego: odbijania, bóle brzucha, wzdęcia, zgaga.

Nawet jeśli nie masz czasu na spokojny posiłek, pomyśl nad jego odpowiednią formą. Może dobrym pomysłem zamiast kanapek będzie koktajl? Część składników przygotuj wieczorem – nie zajmie to dużo czasu, a dzięki temu rano zdązysz ze wszystkim – ze śniadaniem również.





492 kcal | 3,8 WW | 3 WBT | 9,7 g błonnika

Sposób przygotowania:

Pomidora sparz wrzątkiem, obierz ze skórki i pokrój w drobną kostkę. Cebulę zeszklij na łyżce oliwy, dodaj pomidora i duś przez chwilę. Jajka rozbij do miseczki, roztrzep, przypraw i dodaj podduszone pomidory z cebulą. W naczyniu żaroodpornym na spodzie ułóż liście szpinaku, na to wlej masę jajeczną. Piecz pod przykryciem około 15 min, w temperaturze 160°C. Zjedz z dodatkiem pieczywa.

Składniki:

2 jajka (120 g)
garść świeżego szpinaku
(25 g)
1 średni pomidor (150 g)
½ cebuli (50 g)
1 łyżka oliwy z oliwek (10 g)
2 kromki pieczywa
pełnoziarnistego 70g



Cynamonowa owsianka

Śniadanie
dla diabetyków



337 kcal | 5,4 WW | 1 WBT | 6,8 g błonnika



Sposób przygotowania:

Zagotuj mleko, do gorącego mleka dodaj płatki owsiane. Owoce pokrój i dodaj do owsianki. Dopraw całość cynamonem, przykryj i odstaw na 5 min. Po tym czasie wymieszaj i zjedz. Smacznego!

* Suszone morele mają niski indeks glikemiczny.

Składniki:

- 4 łyżki płatków owsianych (40 g)
- 1 małe jabłko (100 g)
- 2 suszone morele (20 g)*
- 3 szt. orzechów włoskich (12 g)
- ½ szklanki mleka 2% (125 ml)
- szczypta cynamonu



469 kcal | 4,2 WW | 2,6 WBT | 10,3 g błonnika

Sposób przygotowania:

Awokado, rzodkiewkę i pomidora umyj, obierz, pokrój w kostkę. Ser twarogowy rozgnieć widelcem, dodaj jogurt. Wymieszaj serek z warzywami. Dopraw ziołami. Zjedz z dodatkiem pieczywa.

Składniki:

- 120 g sera półtłustego twarogowego
- 1/3 średniego awokado (50 g)
- 2 łyżki jogurtu naturalnego (20 g)
- 3 szt. rzodkiewki (45 g)
- 1 mały pomidor (100 g)
- 2 kromki pieczywa pełnoziarnistego (70 g)



Koktajl jaglano-truskawkowy



339 kcal | 5,9 WW | 0,9 WBT | 4,6 g błonnika



Składniki:

4 łyżki kaszy jaglanej (60 g)
150 g truskawek świeżych
lub mrożonych
niepełna 1 szkl. maślanki (200 ml)
1 łyżeczka soku z cytryny

Sposób przygotowania:

Kaszę ugotuj i ciepłą zmiksuj w blenderze. Możesz ugotować kaszę wieczorem poprzedniego dnia i zostawić do ostygnięcia w temperaturze pokojowej. Do blendera z kaszą dodaj truskawki, maślanke oraz łyżeczkę soku z cytryny. Całość zmiksuj.

Koktajl owsiany



396 kcal | 4,1 WW | 1,8 WBT | 12,5 g błonnika

Składniki:

2 łyżki płatków owsianych (20 g)
2 łyżki otrąb pszennych (20 g)
1 kiwi (75 g)
5 migdałów (8 g)
½ dużego kubeczka jogurtu
naturalnego (250 g)



Sposób przygotowania:

Do jogurtu naturalnego dodaj kiwi, migdały, płatki owsiane oraz otręby. Całość zblenduj i wypij. Smacznego!

**Masz pytania dotyczące
stosowania insuliny?**

**Zadzwoń na infolinię
diabetologiczną**



Z telefonów stacjonarnych:

22 266 81 60

(koszt połączenia wg stawek operatorów)



Z telefonów komórkowych:

801 102 222

(koszt połączenia wg stawek operatorów)

**Infolinia diabetologiczna SANOFI dla pacjentów
z cukrzycą zapewnia konsultację z doświadczoną
Edukatorką Diabetologiczną w zakresie:**

- użycia i przechowywania insuliny
- wskazówek z zakresu insulinoterapii
- doboru właściwej diety
- ograniczenia ryzyka hipoglikemii

Zadzwoń i porozmawiaj

**Godziny pracy infolinii:
pon.-pt. w godz. 9.00-20.00**