

Zalecenia dietetyczne dla osób z cukrzycą typu 2



PU/CD/1118/1121

Postaraj się odchudzić swoją dietę.

Tłuszcz jest składnikiem diety potrzebnym naszemu organizmowi. Jednak nadmierne jego ilości sprzyjają tyciu i zwiększają ryzyko chorób przewlekłych. Osobom z nadwagą i otyłością zaleca się ograniczenie ilości tłuszczu w diecie, zwłaszcza tłuszczów pochodzenia zwierzęcego. Należy zaznaczyć, że jest to zalecenie dla wszystkich osób dbających o zdrowie, nie tylko dla osób chorych na cukrzycę.

Tłuszcze zwierzęce to między innymi smalec, słonina, masło. Trzeba także pamiętać, że tłuszcze te występują w boczku, wędlinach i mięsie, tłustych produktach mlecznych np. w serze żółtym, tłustych twarożkach, śmietanie. Bardzo często nie są one widoczne.

Jak zmniejszyć ilość tłuszczu pochodzenia zwierzęcego w diecie:

- nie smarować pieczywa masłem; osoby, które muszą smarować pieczywo, niech spróbują zamiast masła wykorzystać koncentrat pomidorowy lub serek o niskiej zawartości tłuszczu
- jeśli widzimy tłuszcz w porcji mięsa lub wędlinach, to należy go odkroić
- nie polewać tłuszczem ziemniaków
- unikać wędlin, które zawierają dużo tłuszczu, ale nie jest on widoczny (są to wszelkiego rodzaju wędliny drobno zmielone, np. pasztety, drobno zmielone kiełbasy, np. metka)
- z produktów mlecznych wybierać te o niskiej zawartości tłuszczu



Tłuszcze roślinne, takie jak oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej słonecznikowy i inne, mają korzystny wpływ na zdrowie człowieka. Dlatego powinny znaleźć się w codziennej diecie. Można je dodawać do sałatek i surówek. Jednak, jak każdy tłuszcz, są one bardzo kaloryczne i nierozsądne jest dodawanie ich w nadmiernych ilościach.

Jak przygotować potrawy?

Potrawy powinniśmy przygotowywać metodami, które nie zwiększają w nich ilości tłuszczu, czyli: gotowanie w wodzie i na parze, pieczenie w folii, pieczenie w rękawach foliowych, grillowanie czy duszenie.



Smażenie na tłuszczu niestety wiąże się ze zwiększeniem ilości tłuszczu w przygotowanych daniach. Jednak można ograniczyć ilość tłuszczu, który pozostanie w usmażonej potrawie. Wystarczy smażyć na dobrze rozgrzanym tłuszczu. Na powierzchni tak smażonego kotleta wytwarza się szybko skórka, która zmniejsza ilość tłuszczu dostającego się do środka. Nie powinno się panierować kotletów, ale lekko oprószać je mąką. Panierowane kotlety lub ryby są znacznie bardziej tłuste, ponieważ tłuszcz wsiąka do panierki w trakcie smażenia.

- Po usmażeniu wykładaj ułożone produkty na papierowy ręcznik, co pozwala na odsączenie pewnej ilości tłuszczu z potrawy.
- Nigdy nie zostawiaj usmażonych kotletów na patelni, zanurzonych w tłuszczu, wsiąkną w nie dodatkowa ilość tłuszczu.
- Dodawaj oleje do potraw, zawsze odmierzając je łyżeczką; jeśli dodasz olej „na oko”, zazwyczaj wlejesz go więcej, niż potrzeba.



Węglowodany

Bezpośrednio po posiłku, na stężenie glukozy we krwi, wpływa zarówno ilość węglowodanów, jak również ich rodzaj. Węglowodany, zwane także cukrami, są składnikami niemal wszystkich produktów spożywczych. Węglowodanów nie zwiera woda. Produkty spożywcze różnią się między sobą zawartością węglowodanów, np. 100 g arbuza zawiera jedynie 8 g węglowodanów przyswajalnych, natomiast banan w 100 g zawiera 22 g węglowodanów.¹ W celu ułatwienia kontroli ilości węglowodanów w diecie wprowadzono pojęcie wymiennika węglowodanowego (WW). 1 WW to ilość produktu zawierającego 10 g węglowodanów przyswajalnych. Dla przykładu banan o wadze 100 g zawiera ok. 22 g węglowodanów, czyli 2 WW.

Jaki z tego wniosek? Spośród produktów węglowodanowych najlepiej wybierać te o niskiej zawartości węglowodanów, które są mało przetworzone lub mają dużą zawartość błonnika.

Przykłady: warzywa, pieczywo razowe, pieczywo graham, pumpernikiel, płatki owsiane i inne zbożowe, kasza gryczana, jęczmienna, naturalne jogurty, kefir.

Indeks glikemiczny

Indeks glikemiczny (IG) pozwala podzielić produkty na takie, po spożyciu których poziom glukozy we krwi rośnie szybko, oraz na takie, po spożyciu których stężenie glukozy we krwi rośnie wolno. Jest to wzorzec, do którego porównywane są inne produkty. Zatem te, które mają:

- indeks glikemiczny bliski wartości 100, po spożyciu powodują bardzo szybki wzrost glukozy we krwi.
- indeks glikemiczny 70, przyczyniają się do tego, że poziom glukozy we krwi rośnie już trochę wolniej
- indeks glikemiczny 50, powoduje, że poziom glukozy we krwi rośnie wolno
- indeks glikemiczny wynoszący ok 30, podnoszą poziom glukozy bardzo wolno

Pewne produkty wchłaniają się wolno, co spowodowane jest koniecznością trawienia węglowodanów złożonych do węglowodanów prostych oraz obecnością błonnika, który spowalnia proces trawienia. Efektem dłuższego trawienia i powolnego wchłaniania glukozy jest dłuższe uczucie sytości, co wpływa na zmniejszenie ilości spożywanej żywności i zapobiega przejadaniu się.

Z produktów o wysokim indeksie glikemicznym glukoza uwalniana jest szybko, ponieważ są one szybko trawione i wchłanianie. U osób z cukrzycą typu 2, gdy produkcja insuliny jest niewystarczająca do potrzeb organizmu, spożywanie produktów o wysokim indeksie glikemicznym powoduje gwałtowny wzrost poziomu glukozy we krwi, jednak ilość uwalnianej insuliny przez organizm jest niewystarczająca do potrzeb i dochodzi do hiperglikemii.