

POZIOM CUKRU POD KONTROLĄ

JAK ZJEŚĆ POZA DOMEM
BEZ SZKODY DLA ZDROWIA





Drogie Czytelniczki, drodzy Czytelnicy,

Wielu cukrzyków przeżywa rozterki chcąc (lub musząc) zjeść coś poza domem. Nie wiedzą bowiem, jak dane produkty spożywcze oddziałują na poziom cukru we krwi. I właśnie dlatego chciałbym w niniejszym specjalnym raporcie opisać Państwu wszystkie moje wskazówki i triki, które wiążą się z problemem jedzenia „na mieście”. Dzięki wykorzystaniu wiedzy zawartej w moim artykule będą Państwo mogli poprawić poziom cukru we krwi. Zmniejszeniu ulegnie tym samym ryzyko wystąpienia w przyszłości konsekwencji choroby cukrzycowej.

Życzę miłej lektury.

Dr. med. Rainer Limpinsel
Lekarz i były cukrzyk

SPIS TREŚCI

Dlaczego jedzenie poza domem jest dla Ciebie problemem	3
Wizyta w restauracji z domowym jedzeniem – na co powinniśmy uważać	4
Co należy wiedzieć o jedzeniu z tzw. budek	5
Wskazówki dla zwolenników kuchni azjatyckiej	6
Lubisz włoską kuchnię? Pamiętaj o kilku zasadach	7
Kuchnia śródziemnomorska – ważne wskazówki	8
6 najlepszych produktów dla diabetyków jedzących na mieście	9

STOPKA REDAKCYJNA

ISBN:	978-83-269-6215-8
E-book nr:	2ZH0002
Wydawnictwo:	Wydawnictwo Wiedza i Praktyka sp. z o.o.
Adres:	03-918 Warszawa, ul. Łotewska 9a
Kontakt:	Telefon 22 518 29 29, faks 22 617 60 10, e-mail: cok@wip.pl
NIP:	526-19-92-256
Numer KRS:	0000098264 – Sąd Rejonowy dla m.st. Warszawy, Sąd Gospodarczy XIII Wydział Gospodarczy Rejestrowy. Wysokość kapitału zakładowego: 200.000 zł
Copyright by:	Wydawnictwo Wiedza i Praktyka sp. z o.o. Warszawa 2017

DLACZEGO JEDZENIE POZA DOMEM JEST DLA CIEBIE PROBLEMEM

Zbyt wysokie wartości poziomu cukru po posiłku (szczytowe granice glikemii) prowadzą do powstania chorób następnych związanych z cukrzycą (*The Decade-Study-Group: Glucose tolerance and mortality: Comparison of WHO and American Diabetic Association diagnostic criteria. The Lancet, Vol. 354, pp 617-621*). Wielu diabetyków pilnuje poziomu hemoglobiny glikowanej HbA1C lub poziomu porannej glukozy na czczo. Obie wartości nie mówią nam jednakże prawdy o ewentualnie występujących szczytowych granicach glikemii.

POZIOM CUKRU WE KRWI PODCZAS JEDZENIA

Z reguły poziom cukru we krwi rośnie jeszcze w trakcie jedzenia. Dzieje się tak, ponieważ jelito wchłania węglowodany z pożywienia i transportuje je do krwi przez wątrobę. Trzustka reaguje na to bezpośrednim wyrzutem insuliny. U zdrowego człowieka poziom cukru we krwi nie przekracza 140 mg/dl. Dwie godziny po posiłku stężenie cukru u zdrowego człowieka ponownie osiąga poziom 100 mg/dl. Czas trwania procesu kształtowania się poziomu cukru we krwi zależy od tego, co wchodzi w skład danego posiłku.

SZCZYTOWE GRANICE GLIKEMII SĄ WAŻNIEJSZE NIŻ JEJ POZIOM MIERZONY NA CZCZO

U 22% dorosłych mieszkańców Europy występuje podwyższony poziom cukru we krwi po jedzeniu. 5% z nich choruje na cukrzycę. Lekarze mówią o cukrzycy wtedy, gdy mamy do czynienia z podwyższonymi wartościami glikemii na czczo lub hemoglobiny glikowanej. Wartości te biją na alarm jednakże dużo później, niż czynią to wartości szczytowych granic glikemii. Dlatego też wielu ludzi nie jest świadomych swojego problemu cukrzycowego i naraża się tym samym na podwyższone ryzyko wystąpienia konsekwencji z nim związanych (*Tuomilehto et al.: Prevention of diabetes by changes in lifestyle with impaired glucose tolerance. New England Journal 344 (18), pp 1343-1350*).

PRZY CUKRZYCY POZIOM CUKRU WE KRWI NIE SPADA

U osób chorych na cukrzycę poziom cukru we krwi nie spada, lecz rośnie przez cały dzień. Jeśli cierpisz na zaawansowaną cukrzycę, Twój poziom cukru we krwi po spożyciu posiłku bogatego w węglowodany (makaron, lody, ciasto, lemoniada) może osiągnąć wartość

nawet 1000 mg/dl. Lekarze mówią wówczas o nieefektywnej wczesnej fazie wydzielania insuliny.

4 PRZYCZYNY ZABURZONEJ WCZESNEJ FAZY WYDZIELANIA INSULINY

1. Twoja wątroba produkuje zbyt dużo glukozy (cukru).
2. Twoje mięśnie pobierają zbyt mało glukozy z krwi.
3. Twoja wątroba pobiera zbyt mało glukozy po jedzeniu.
4. Komórki beta w Twojej trzustce produkują zbyt mało insuliny.

JAK MIERZYĆ SZCZYTOWE GRANICE GLIKEMII

W celu zmierzenia istotnej wartości szczytowej granicy glikemii, 60 minut po rozpoczęciu posiłku można zgłosić się na pobyt do szpitala. Inną możliwością jest samodzielne mierzenie poziomu cukru w tym czasie. Należy sumiennie dokumentować każdy posiłek w ciągu 14 dni. Im więcej pomiarów będziemy mieć do dyspozycji, tym dokładniejsza będzie informacja na temat szczytowych granic glikemii.

UWAGA

Jeżeli wartości szczytowych granic glikemii przekraczają 200 mg/dl, oznacza to, że Twoje leki nie zostały odpowiednio dostosowane. Skonsultuj się ze swoim lekarzem i skorzystaj ze szkolenia dla diabetyków.

JEDZENIE W DOMU NIE JEST PROBLEMEM

Gdy przyrządzamy posiłku w domu, wiemy dokładnie, co spożywamy. Możemy przykładowo oszacować zawartość węglowodanów. Wiadomo też, ile dodaliśmy cukru – choć mam nadzieję, że już od dawna nie ma dla niego miejsca w Twojej kuchni. Tak samo można gotować bez konieczności dodawania wzmacniaczy smaku, aromatów i barwników. Ciała ta chemia oszukuje nasze zmysły. Jemy znacznie więcej ponad zaspokojenie uczucia sytości, co prowadzi do problemów z nadwagą. Utrzymuje się też cukrzyca.

JEDNOSTKI CHŁEBOWE (WW – WYMIENNIKI WĘGLOWODANOWE) I JEDNOSTKI WĘGLOWODANOWE

Oficjalnie obydwa terminy rzadko kiedy funkcjonują w obrocie żywnością. Z tego względu niewielu już

producentów umieszcza takie dane na opakowaniach swoich produktów spożywczych. W restauracjach nie znajdziemy w zasadzie informacji o jednostkach chlebowych czy też węglowodanowych. Wartości te należy więc oszacować samodzielnie. Jednostka chlebowa odpowiada 12 g węglowodanów, jednostka węglowodanowa to 10 g węglowodanów.

Każdy cukrzyk reaguje bardzo indywidualnie na spożycie węglowodanów. Mówiąc dokładniej: jeżeli dziesięciu cukrzyków zje identyczną pizzę z salami, to pomiary wykażą dla każdego z nich różne wartości szczytowych granic glikemii. Z czasem jednak można nabrać doświadczenia i zorientować się, jak własny organizm reaguje na spożycie węglowodanów. ■

(w niniejszym tekście podajemy kalorie (kcal) oraz jednostki chlebowe (WW) w przeliczeniu na 1 porcję)

UWAŻAJ NA BOMBY WĘGLOWODANOWE!

Jednostka chlebowa (WW) to, jak wspomniano, 12 gram węglowodanów. 1 WW kryje się w danych ilościach przedstawionych poniżej produktów spożywczych:

12 g cukru	15 g cukierków	17 g ryżu (suchego)	17 g musli czekoladowych	17 g pierniczek
20 g mąki	20 g makaronu (suchego)	20 g chleba	20 g marmolady	22 g ciastek
25 g płatków owsianych	30 g frytek	30 g ciasta	30 g ciasta na pizzę	45 g ketchupu
50 g lodów	50 g bananów	55 g sajgonki	70 g gotowanych ziemniaków	90 g jabłek
100 g soku	120 g coli lub lemoniady	200 g mleka	250 g jogurtu	330 g piwa
750 g gotowanego kalafiora	750 g gotowanego jarmużu	2000 g rozszonki	1/4 Big Maca	1/4 Whoppera

WIZYTA W RESTAURACJI Z DOMOWYM JEDZENIEM – NA CO POWINNIŚMY UWAŻAĆ

CHARAKTERYSTYKA

W menu domowej kuchni znajduje się w gruncie rzeczy wiele smacznych dań, które można zaoferować diabetykom. Niestety, obecnie nie tak łatwo jest znaleźć kucharzy serwujących dania kuchni domowej, którzy naprawdę gotowaliby samodzielnie z wykorzystaniem świeżych składników. Zamiast tego technicy gastronomii podgrzewają przygotowane wstępnie przemysłowe półprodukty żywnościowe (tzw. convenience food).



Podczas wizyty w restauracjach oferujących domowe jedzenie powinniśmy zwracać uwagę na to, czy serwuje ona świeżo przygotowywane dania.

DANIA, KTÓRE MOŻNA WYBRAĆ BEZ SKRUPUŁÓW (PRZYKŁADOWE PORCJE DLA OSOBY)

- Filet z matjasa z ziemniakami gotowanymi w mundurkach (650 kcal, 3 WW)
- Pstrąg Meunière z ziemniakami (500 kcal, 3 WW)
- Zupa z soczewicy lub grochówka (380 kcal, 3 WW)
- Jarmuż z gotowanymi ziemniakami (450 kcal, 3 WW)
- Potrawka z indyka z gotowanymi ziemniakami (440 kcal, 3 WW)
- Stek z gotowanymi ziemniakami (420 kcal, 3 WW)
- Pieczeń wołowa z gotowanymi ziemniakami (430 kcal, 3 WW)

CZEGO NALEŻY BEZWZGLĘDNIE UNIKAĆ (PRZYKŁADY)

- Sznycla po myśliwsku z frytkami (880 kcal, 6 WW)
- Naleśników z musem jabłkowym (800 kcal, 6 WW)
- Sałatki z kiełbasy i sera z białym chlebem (650 kcal, 6 WW)
- Szpecli z serem (800 kcal, 7 WW)
- Gęsi z knedlami (1300 kcal, 6 WW)
- Sznycla po wiedeńsku z krokietami (850 kcal, 5 WW)

MOJA RADA

Warto poszukać sobie ulubionej restauracji, co do której mamy pewność, że serwuje dania przyrządzone w miarę możliwości ze świeżych składników oraz bez dodatku chemii.

Jeśli kierownictwo stołówki niechętnie wychodzi na przeciw Twoim potrzebom, wówczas warto zaopatrzyć się w pudełeczka, w których można zabierać ze sobą jedzenie do pracy.

PLUSY

Gotowane ziemniaki są nieodłącznym elementem kuchni domowej. Stanowią znakomite źródło węglowodanów dla osób chorujących na cukrzycę.

Wybieraj je (lub też ziemniaki gotowane w mundurkach) zawsze, gdy jest to możliwe.

MINUSY

Najpóźniej w latach sześćdziesiątych ubiegłego wieku popularność zyskał bulion warzywny. Wchodzi on w skład niemalże każdego przepisu w kuchni domowej.

Przemysłowy bulion to chemiczny koktajl naszpikowany wzmacniaczami smaku (ekstraktem z drożdży).

CO NALEŻY WIEDZIEĆ O JEDZENIU Z TZW. BUDEK

CHARAKTERYSTYKA

W menu typowej budki z jedzeniem zdrowa jest tak naprawdę jedynie woda mineralna. Oferta żywnościowa tego typu miejsc charakteryzuje się tym, iż jest kompletnie sprzeczna z zasadami prawidłowego odżywiania na diecie cukrzycowej. W takim miejscu chodzi o to, aby możliwie szybko przyrządzić we fryturze głęboko mrożone produkty przemysłowe. W daniach z typowej budki roi się od dodanej chemii, nie ma w nich substancji odżywczych. Wszystko po to, aby dania tego typu można było jak najdłużej przechowywać oraz sprzedawać z możliwie wysokim zyskiem. Skoro jedzenie jest względnie tanie, takie muszą być również jego składniki.

WYJĄTKI

Duże amerykańskie sieci restauracji typu fast-food oraz producenci klopsików oferują nieco zdrowszą żywność, niż klasyczne budki z jedzeniem na wynos.

McDonald's nie dodaje wzmacniaczy smaku do cheeseburgerów. Mimo to w innych daniach z McDonald's również można znaleźć chemię. Już zwykłe frytki

zawierają difosforan disodowy. Poza tym sieci szybkich restauracji komponują dania tak, że wciąż spożywamy zbyt dużo węglowodanów, tłuszczu i soli. Również i porcje są coraz większe.

DANIA, KTÓRE MOŻNA WYBRAĆ BEZ SKRUPUŁÓW

- Danie dnia z budki z tureckim jedzeniem, np. bakłazan z ryżem i sałatką (650 kcal, 3 WW)
- Sałatka grecka z octem i olejem (380 kcal, 1 WW)
- Grillowany kurczak (400 kcal, brak WW)

CZEGO NALEŻY BEZWZGLĘDNIE UNIKAĆ

- wegetariańskich burgerów i kiełbasy (Jakim cudem produkty tego typu mają mieć smak mięsa i nie być naszpikowane chemią?)
- porcji XXL lub zestawów XXL; w dużym zestawie (cola, frytki z majonezem i ketchupem, sałatka z dressingiem, gruby burger i lody włoskie) kryje się 2400 kcal i 17 WW. Żeby „pozbyć się” tylu kalorii, trzeba by bez przerwy przez trzy godziny z rzędu wchodzić po schodach.

MOJA RADA

Klasyczną budkę z daniami na wynos potraktuj jako element miejskiego folkloru, a nie jako miejsce, które oferuje coś do jedzenia. Cukrzycy mogą tam zrujnować swoje zdrowie. Jeśli nie masz innego wyjścia, wówczas zjedz małą porcję frytek z majonezem i smażoną kiełbaszką. W tych trzech produktach jest najmniej chemii. Należy zwrócić uwagę na to, żeby frytki były jedynie posolone. Jeśli mają pikantny smak, to oznacza, że dodano do nich wzmacniacze smaku.



Jedzenie z budek na wynos nie jest odpowiednie dla diabetyków. Istnieją jednakże dla nich inne alternatywy.

PLUSY

O jedzeniu z klasycznej budki z daniami na wynos nie można powiedzieć nic dobrego. Przy odrobinie szczęścia można znaleźć miejsce, które ma w swojej ofercie chociaż jedno świeżo przyrządzane danie (danie dnia). W tureckich budkach z jedzeniem, częściej niż w innych tego typu miejscach, znaleźć można świeże danie dnia.

MINUSY

Pikantne sosy, ketchup z przyprawami oraz wiele rodzajów kiełbas są wzbogacane wzmacniaczami smaku już na etapie produkcji. To samo dotyczy mięsa wchodzącego w skład Dönera czy Gyrosa.

WSKAZÓWKI DLA ZWOLENNIKÓW KUCHNI AZJATYCKIEJ

CHARAKTERYSTYKA

Kuchnia azjatycka to iskierka nadziei dla diabetyków. Problemem nie jest biały ryż, jak to jest teoretycznie uznawane. Nie bez przyczyny wielu ludzi zamieszkujących tereny Azji dożywa sędziwego wieku, mimo iż przez całe życie spożywają ogromne ilości ryżu.

Takie samo zjawisko (jednostki chlebowe mają tu mniejsze działanie, niż obliczyliśmy to wcześniej) występuje również w przypadku roślin strączkowych.

WYJĄTKI

Najlepszą kuchnią azjatycką dla diabetyków jest kuchnia indyjska. Można znaleźć w niej wiele potraw wegetariańskich. W ofercie znajdują się także bardzo często dania bazujące na roślinach strączkowych.

Poza tym jedzenie przyrządzane jest przeważnie ze świeżych składników oraz bez chemicznych dodatków.

Mimo to dobrze jest zapytać w danej restauracji, czy kucharze używają wzmacniaczy smaku (glutaminianu).

DANIA, KTÓRE MOŻNA WYBRAĆ BEZ SKRUPUŁÓW

(PRZYKŁADOWE PORCJE NA OSOBĘ)

- Chole Thali, curry z ciecierzycy (450 kcal, 3 WW)
- Bhindi Thali, okra z ziemniakami w sosie kokosowym (500 kcal, 3 WW)
- Nem Ha Nöi, świeże sajgonki warzywne (480 kcal, 3 WW)
- Muc Cary, tuńczyk z trawą cytrynową (550 kcal, 3 WW)
- Unagi Inside Out Roll, roladka z węgorza z awokado (500 kcal, 4 WW)
- Sushi, świeża ryba na ryżu (500 kcal, 3 WW)
- Kikkoman, sos sojowy na bazie wody, soi, pszenicy oraz soli kuchennej

CZEGO NALEŻY BEZWZGLĘDNIE UNIKAĆ

- Sajgonki (zawsze zawierają glutaminian i są zbyt tłuste, 800 kcal, 7 WW)
- Smażonych potraw (i tak nie mają smaku i zawierają dużo złego tłuszczu)
- Bánh Taro (deser na bazie kleistego ryżu, 850 kcal, 8 WW)
- taniego sosu sojowego z dodatkiem aromatów i wzmacniaczy smaku



Kuchnia azjatycka oferuje wiele zdrowych potraw. Wybór jest bardzo duży.

MOJA RADA

Podczas składania zamówienia w chińskiej restauracji powiedz kelnerowi: „Jestem uczulony na glutaminian i dostaję po nim ataku kaszlu. Proszę nie dodawać go do mojego dania”. W takiej sytuacji zwykle pojawia się zaraz osobiście sam szef kuchni, gdyż każdy restaurator boi się kaszlących gości. Potrawy kuchni chińskiej są jak najbardziej godne polecenia, jeśli nie zawierają glutaminianu. Wybierz ryż zamiast makaronu. Wyjątek stanowi makaron sojowy. Produkowany jest on z fasoli mung. Makaron sojowy można liczyć podobnie jak ryż.

PLUSY	MINUSY
W kuchni tajskiej, wietnamskiej oraz indyjskiej niezbyt chętnie stosowane są dodatki chemiczne i wzmacniacze smaku. To samo dotyczy drogiej kuchni japońskiej (sushi).	Kuchnia chińska jest w gruncie rzeczy doskonała dla osób chorujących na cukrzycę, ponieważ wykorzystuje się w niej metodę krótkiej obróbki termicznej w woku. Niestety - większość chińskich restauracji zwraca uwagę jedynie na cenę. Zysk osiągają tylko wtedy, gdy wykorzystują do gotowania tanie składniki i nie żałują glutaminianu (wzmacniacza smaku). W podręcznikach medycznych można znaleźć opis choroby, która wzięła swoją nazwę od chińskiego jedzenia. Od roku 1968 lekarze określają uczulenie na glutaminian jako tzw. „syndrom chińskiej restauracji”. Naturalny glutaminian znajduje się w pomidorach oraz parmezie. Nie powoduje on jednakże żadnych problemów zdrowotnych. Ogromne ilości wzmacniaczy smaku można znaleźć we wszystkich daniach z oferty typu „Płać raz i jedz do woli!”.

LUBISZ WŁOSKĄ KUCHNIĘ? PAMIĘTAJ O KILKU ZASADACH

CHARAKTERYSTYKA

Cały świat kocha włoską kuchnię. Nie jest to przypadek, gdyż włoskie potrawy po prostu są bardzo smaczne. Klasyczny włoski posiłek składa się z trzech dań. Na początku serwuje się talerz przystawek, następnie danie węglowodanowe, na samym końcu zaś mięso lub rybę. Jeśli dodamy do tego jeszcze kieliszek czerwonego wina, to poziom cukru we krwi zostanie zachowany w granicach normy.

WYJĄTKI

Unikać należy klasycznych pozycji kuchni włoskiej, które można kupić w supermarkecie jako gotowe dania do odgrzania. Produkty tego typu mają w zasadzie same wady. Nie różnią się niczym od jedzenia, które można kupić w zwykłej budce z frytkami.

DANIA, KTÓRE MOŻNA WYBRAĆ BEZ SKRUPUŁÓW (PRZYKŁADOWE PORCJE NA OSOBĘ)

- Carpaccio di manzo con rucola, surowa polędwica (450 kcal, brak WW)
- Lumache Diavola, ślimaki w sosie pomidorowym (330 kcal, 1 WW)
- Insalata della Casa, mieszanka sałat (450 kcal, 1 WW)
- Bistecca Trattoria, rostbef według własnej receptury (500 kcal, brak WW)
- Scampi al Pepe verde, krewetki królewskie w sosie z zielonego pieprzu (550 kcal, brak WW)

CZEGO NALEŻY BEZWZGLĘDNIE UNIKAĆ

- Dodatków na bazie chleba z białej mąki (400 kcal, 6 WW)
- Bruschetty (400 kcal, 6 WW)
- Pasty (450 kcal, 6 WW) - zamiast tego lepiej zamówić prawdziwą pastę z makaronu pełnoziarnistego
- Pizzy (650 kcal, 6 WW)
- Lasagni (850 kcal, 6 WW)
- Tiramisu (800 kcal, 6 WW)
- Crème caramel (750 kcal, 6 WW)
- Panna cotta (850 kcal, 6 WW)

MOJA RADA

Jeśli koniecznie musisz zamówić pizzę, to powinna być ona możliwie jak najtłustsza. Skrop ją dodatkowo oliwą z oliwek. Duże ilości węglowodanów wchodzące w skład pizzy są transportowane do krwi tym wolniej, im bardziej jest ona tłusta. Dopraw swoją pizzę. Im bardziej będzie ona ostra, tym szybciej Twój organizm będzie spalać kalorie. W każdej pizzerii można znaleźć karafkę z pikantną oliwą z oliwek (z dodatkiem papryczki pepperoni). Mi również pizza smakuje tak bardzo, że od czasu do czasu się na nią skuszę. Nadprogramowe węglowodany zwalczam kieliszkiem grappy i 30-minutowym poobiednim spacerem.

PLUSY	MINUSY
Dla włoskich kucharzy gotowanie z użyciem chemii (przede wszystkim wzmacniaczy smaku) stanowi ujmę dla ich kunsztu kulinarnego. We Włoszech do gotowania wykorzystuje się bardzo dużo wysokiej jakości oliwy z oliwek. W oliwie z oliwek kryją się „dobre tłuszcze” (nasycone kwasy tłuszczowe).	Włosi stworzyli dwie bomby węglowodanowe pod postacią pizzy i pasty. Zaskakujące jest, że wśród Włochów nie żyje jeszcze więcej diabetyków. Kochają oni przecież również swoje słodzone lody. Jednocześnie spożywają jednak również dużo warzyw i oliwy z oliwek. A zamiast piwa chętniej delektują się czerwonym winem. Te czynniki pomagają w walce z cukrzycą.

KUCHNIA ŚRÓDZIEMNOMORSKA – WAŻNE WSKAZÓWKI

CHARAKTERYSTYKA

Jeśli w pobliżu mamy hiszpańską lub grecką restaurację (ale nie budkę z greckim jedzeniem), to możemy uznać się za szczęściarzy. Diabetycy mogą się tu stołować zgodnie z wymogami swojej diety. Oba narody lubują się w degustacji potraw składających się z niewielkich kawałeczków. U Hiszpanów są one zwane Tapas, Grecy natomiast mają swoje Mezes lub Mezdes. Jeśli wybieramy te smakołyki, możemy ucztować kompletnie bez troski o węglowodany. Kuchnia śródziemnomorska uosabia zasadniczo kuchnię niskowęglowodanową lub paleo. Obie diety stanowią niezwykle nowoczesne nauki o żywieniu. Mieszkańcy terenów położonych nad Morzem Śródziemnym od wieków żyją według tych zasad. Kuchnia śródziemnomorska pozwala zachować młodość naczyń krwionośnych oraz dba o niski poziom cukru we krwi. Do posiłku nie powinniśmy jednakże pić Retsiny, greckiego wina z dodatkiem żywicy.

WYJĄTKI

Kuchnia libańska, izraelska, egipska, marokańska i libijska stanowi szczególną odmianę kuchni śródziemnomorskiej. Skoncentruj swoją uwagę na daniach warzywnych i mięsnych. Jako dodatek wybierz kaszę kuskus (kasza z prosa) lub biały ryż.



Kuchnia śródziemnomorska to nic złego!

DANIA, KTÓRE MOŻNA WYBRAĆ BEZ SKRUPUŁÓW (PRZYKŁADOWE PORCJE NA OSOBĘ)

- Patzaria me Tyri, świeży burak z kozim serem (350 kcal, 1 WW)
- Chtapodi psito, grillowana ośmiornica (400 kcal, 0 WW)
- Souvlaki, grillowane szaszłyczki wieprzowe (500 kcal, 0 WW)
- Papas arrugadas, kanaryjskie pomarszczone ziemniaczki (350 kcal, 3 WW)
- Piernas de Pollo picantes, kurczak (500 kcal, 0 WW)
- Albondigas en salsa, kotleciki mielone (500 kcal, 2 WW)

CZEGO NALEŻY BEZWZGLĘDNIE UNIKAĆ

- Patatas bravas, frytki pod inną postacią (600 kcal, 6 WW)
- Moussaka, zapiekanka ziemniaczana z sosem beszamelowym (950 kcal, 5 WW)
- Bananakia, lody bananowe z winem Marsala (550 kcal, 6 WW)
- Datiles en Tocino, daktyle zawijane w boczku (700 kcal, 6 WW)
- Tarta de almendra espanol, ciasto migdałowe (650 kcal, 6 WW)
- Creme catalana, karmelizowany krem waniliowy (700 kcal, 6 WW)

Moja rada

W hiszpańskiej lub greckiej restauracji wybierz koniecznie dwa do czterech Tapas lub Mezes, zamiast zamawiać jedno danie główne. Urozmaicenie podczas jedzenia dobrze wpływa na nasz nastrój. Przyjemność podczas spożywania posiłków pomaga aktywnie zwalczać poziom stresu. Tylko dzięki temu poziom cukru we krwi ulegnie poprawie.

PLUSY

Tapas i Mezes są z reguły ubogie w węglowodany. Uwielbiam pieczone w czerwonym winie hiszpańskie kiełbaski chorizo (550 kcal, brak WW). Jedno z narodowych dań kuchni hiszpańskiej (tortilla española) stanowi dobre źródło węglowodanów. Zasadniczo jest to jajecznica z ziemniakami gotowanymi w mundurkach (450 kcal, 3 WW).

MINUSY

O kuchni hiszpańskiej i greckiej nie można powiedzieć nic negatywnego. Należy jednakże zrezygnować z dodatków chlebowych.

6 NAJLEPSZYCH PRODUKTÓW DLA DIABETYKÓW JEDZĄCYCH NA MIEŚCIE

Z uwagi na fakt, że diabetycy nie mają łatwo w wielu restauracjach, za całkowicie uzasadnione uważam „przemycanie” ze sobą niektórych produktów. Gdyby kelner zwrócił nam za to uwagę, wystarczy powiedzieć, że jesteśmy uczuleni. Nigdy jednakże nie doświadczyłem w związku z tym jakichkolwiek problemów. Oto produkty, który szczególnie polecamy.

PLATKI OWSIANE

Ilość niekorzystnych węglowodanów (frytki, makaron z białej mąki, biały chleb) można zredukować dodając do swojego dania płatki owsiane.

W dawnej kuchni niemieckiej była to bardzo popularna metoda zagęszczania potraw (np. jarmużu). Płatki owsiane powodują poza tym uczucie sytości.

JAJKA

Jeżeli danie wegetariańskie kosztuje w granicach 30 zł, a danie mięsne jest droższe raptem o 2 zł, wówczas wiadomo, że oferowane jest nam mięso gorszej jakości (albo jest to metoda na „kantowanie” wegetarian).

Lepiej jest więc zamówić dobrej jakości danie wegetariańskie i wkroić do niego przyniesione ze sobą dwa ugotowane na twardo jajka z hodowli ekologicznej. W ten sposób spożyjemy taką samą ilość białka, jak gdybyśmy zjedli danie mięsne.

CHRUPKIE PIECZYWO

Zły wpływ, jaki na poziom cukru we krwi ma zjedzenie burgera, można wyraźnie zredukować wymieniając oryginalną, mdłą bułkę na dwie kromki chrupkiego pieczywa. Burger będzie wówczas również dość sycący.

SALAMI

Niewiele restauracji oferuje mięso z chowu ekologicznego, gdyż jest ono niesamowicie drogie. Mój trik: zamawiam danie wegetariańskie z dodatkiem warzyw strączkowych i wkrajam do niego kilka plasterków przyniesionej ze sobą kielbasy salami BIO.

ORZECHY BRAZyliJSKIE

Stodkości zawsze są złe dla diabetyków. Niektóre ich składniki, np. ser, nie mają wpływu na poziom cukru we krwi, ale przyczyniają się do tycia. Z tego względu odpuszczam przeważnie deser i zamiast niego jem cztery orzechy brazylijskie.

DIGESTIF (ALKOHOL POPRAWIAJĄCY TRAWIENIE)

Nie ma przeciwwskazań do wypicia małego kieliszka czystej wódki po jedzeniu (chyba że zażywamy leki, które wykluczają

spożywanie alkoholu). Do moich ulubionych gatunków digestif należy akwawit, wódka, korn lub grappa. Alkohol obniża poziom cukru we krwi.

WNIOSEK

Jedzenie poza domem to prawdziwe wyzwanie dla osób chorujących na cukrzycę. W wielu miejscach jedzenie można dziś kupić praktycznie przez całą dobę, jednakże prawie wszystkie te artykuły spożywcze bardzo źle wpływają na poziom cukru we krwi. Mam nadzieję, że politycy uchwalą w przyszłości ustawę, która nakazywałaby wszystkim podmiotom sprzedającym produkty gotowe do spożycia (budki z jedzeniem, restauracje typu fast-food, stołówki, stacje benzynowe, pizzerie i restauracje) oferowanie dania przyjaznego diabetykom.

Co jest charakterystyczne dla takiego dania?

- „dobre” węglowodany
- „dobre” tłuszcze
- dużo warzyw
- mało soli
- świeżość
- brak dodatku cukru i chemii

Jednakże do czasu, aż taka ustawa zostanie wprowadzona, diabetycy muszą zatroszczyć się o siebie sami i we własnym zakresie zadbać o dobry poziom cukru we krwi. Przebywam bardzo dużo służbowo w rozjazdach i dlatego często jem poza domem. Od 2008 roku żyję według opisanych zasad, poziom HbA1c wynosi u mnie aktualnie około 5,9 procent, nie zażywam już żadnych leków. W roku 2007 musiałem jeszcze przyjmować zastrzyki z insuliny a poziom HbA1c wynosił przy mojej prognozie cukrzycowej 14,1 procent.

Zwracamy uwagę:

Wszelkie materiały i treści prezentowane w tej publikacji mają jedynie charakter edukacyjny. Dokładamy wszelkich starań, aby informacje i dane w nich zawarte były poprawne merytorycznie, jednak nie należy ich traktować jako konsultacji zastępującej osobistą wizytę u specjalisty. Tym samym nie mogą stanowić podstawy do podejmowania jakichkolwiek działań o charakterze zdrowotnym, a w szczególności do stosowania bądź niestosowania określonej terapii, przyjmowania lub nieprzyjmowania leków itp. Wobec powyższego wydawca, redaktorzy ani autorzy publikacji zamieszczonych w niniejszym czasopiśmie nie ponoszą odpowiedzialności za jakiekolwiek skutki podanych w nich informacji.