

Zalecenia żywieniowe w cukrzycy

- 4 - 5 posiłków w ciągu dnia, przerwy między posiłkami nie powinny być dłuższe niż 3,5 godziny
- ostatni posiłek powinien być zjedzony najpóźniej dwie godziny przed pójściem spać
- każdy posiłek powinien być pełnowartościowy, to znaczy, że powinien składać się węglowodanów (pieczywo, kasza, ziemniaki, warzywa), białka (mięso, wędlina, ser twarogowy, ryba) i tłuszczów (olej roślinny, margaryna)
- należy zrezygnować ze słodyczy (czekolada, cukierki czekoladowe, batoniki, ciasteczka) i słodkich napojów (napoje typu Cola, wody smakowe, soki i napoje)
- należy wybierać pieczywo pełnoziarniste (chleb graham, żytni razowy, mieszany, z ziarnami zbóż, orkiszowy), grube kasze (kasza gryczana, kasza jaglana, pęczak), makarony razowe;
- kasze, makarony, ryż - nie rozgotowywać, a jedynie gotować na półtwardo (al dente)
- warzywa są źródłem witamin, składników mineralnych i błonnika pokarmowego, dlatego powinny znaleźć się w każdym posiłku; w ciągu dnia należy zjeść co najmniej 400 g warzyw, taką ilość warzyw stanowi np.: jeden pomidor, jeden mały ogórek, 4 różyczki kalafiora i sześć łyżek surówki z czerwonej kapusty, marchewki i cebuli
- owoce powinno się spożywać do godziny 15-16, aby organizm zdążył przetworzyć i wykorzystać cukier pochodzący z owoców, owoce powinny być spożywane w połączeniu z produktem białkowym (np. plasterkiem chudego sera twarogowego czy małą kromką chleba posmarowaną margaryną i plasterkiem wędliny)
- należy pamiętać o wypijaniu co najmniej 1,5 litra płynów dziennie, najlepszym wyborem jest woda