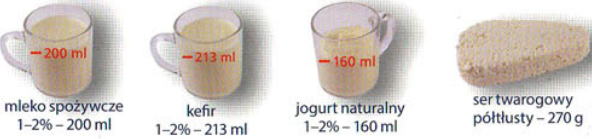


Piramida zdrowego żywienia w cukrzycy

Dieta osoby z cukrzycą powinna dostarczać odpowiedniej ilości energii i pokrywać zapotrzebowanie na wszystkie niezbędne składniki odżywcze. Szczególną uwagę należy zwracać na ilość węglowodanów (10 g węglowodanów = 1 wymiennik węglowodanowy), którą dzieli się na odpowiednią liczbę posiłków w ciągu dnia. Aby skomponować prawidłowy posiłek, należy korzystać z różnych grup produktów piramidy, zwracając uwagę na ilość WW mających największy wpływ na glikemię poposiłkową.

Produkty te nie zawierają wymienników węglowodanowych (WW)



OKAZJONALNIE ALKOHOL, SŁODYCZE

Uwaga! Cukier i słodycze wybitnie podnoszą stężenie cukru we krwi. Alkohol może przyczyniać się do wystąpienia niedocukrzenia – zbyt niskiego stężenia cukru we krwi.

OLIWA, OLEJ, MARGARYNA, MASŁO

Oliwa, olej, margaryna są źródłem NNKT (niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych). Masło należy wyeliminować całkowicie z diety u osób z podwyższonym stężeniem cholesterolu we krwi.

2 x DZIENNIE MIĘSO, RYBY LUB JAJA

Są źródłem pełnowartościowego białka, żelaza, witaminy B₁₂.

2 x DZIENNIE MLEKO I PRZETWORY MLECZNE

Są najbogatszym źródłem wapnia o najwyższym stopniu przyswajania, białka oraz witamin z grupy B.

3 x DZIENNIE OWOCE

Są głównie źródłem witamin, składników mineralnych, węglowodanów oraz błonnika pokarmowego.

4 x DZIENNIE WARZYWA

Są ważnym źródłem węglowodanów, witamin, składników mineralnych oraz błonnika pokarmowego.

5 x DZIENNIE PRODUKTY ZBOŻOWE

Są najbogatszym źródłem węglowodanów oraz błonnika pokarmowego, witamin z grupy B i składników mineralnych.

WYSIŁEK FIZYCZNY CODZIENNIE OK. 30-60 MINUT

Codzienna aktywność fizyczna wpływa na dobre samopoczucie i lepsze funkcjonowanie organizmu. Każdy wysiłek fizyczny jest zdrowy, pod warunkiem że jest zaplanowany indywidualnie.



Dięte dodatkowo należy uzupełnić o 1,5 litra płynów pod postacią wody mineralnej, herbat bez cukru (naturalnych, owocowych, ziołowych).

Konsultacja merytoryczna inż. Urszula Targosz, dietetyk

