

# Zdrowe odżywianie

## Podstawy



Zdrowe odżywianie jest ważnym elementem leczenia cukrzycy.

Poproś swojego rodzinnego pracownika służby zdrowia, aby skierował Cię do licencjonowanego dietetyka. Możesz także wejść na stronę [ontario.ca/eatright](http://ontario.ca/eatright) lub zadzwonić pod numer 1-877-510-510-2, aby porozmawiać z licencjonowanym dietetykiem EatRight Ontario na temat opracowania odpowiedniego dla Ciebie planu jadłospisów. Zanim to zrobisz, oto kilka wskazówek na początek.

Wskazówki	Powód
Spożywaj trzy posiłki dziennie o regularnych porach i w odstępach najwyżej co sześć godzin. Z korzyścią może być zdrowa przekąska.	Spożywanie posiłków o stałych porach pomaga organizmowi regulować poziom cukru we krwi.
Ogranicz cukier i słodzycze takie jak cukier, niedietetyczne napoje gazowane, desery, cukierki, dżem i miód.	Im więcej cukru spożywasz, tym wyższy będzie poziom glukozy we krwi. Lepiej używać sztucznych słodzików.
Ogranicz ilość potraw wysoko tłuszczowych, takich jak potrawy smażone, chipsy i ciastka.	Potrawy bogate w tłuszcz mogą powodować przyrost wagi. Odpowiednia waga ciała jest zdrowsza dla serca.
Wybieraj przy każdym posiłku potrawy skrobiowe, takie jak chleb pełnoziarnisty i potrawy zbożowe, ryż, makaron lub ziemniaki.	Skrobia z pokarmów zostaje rozłożona na glukozę, która zapewni energię Twojemu organizmowi.
Jedz więcej potraw bogatych w błonnik (pełnoziarnisty chleb i potrawy zbożowe, soczewica, sucha fasola i groch, brązowy ryż, warzywa i owoce).	Potrawy bogate w błonnik zapewnią Ci uczucie sytości oraz mogą obniżyć Twój poziom cholesterolu i glukozy we krwi. Warzywa są niskokaloryczne i bardzo bogate w składniki odżywcze.
Porozmawiaj ze swoim rodzinnym pracownikiem służby zdrowia o tym, czy możesz włączyć alkohol do swojego planu posiłków i jaka jego ilość jest bezpieczna.	Alkohol może wpływać na stężenie glukozy we krwi i powodować przyrost wagi.
Jeśli chce Ci się pić, pij wodę.	Picie niedietetycznych napojów gazowanych i soków owocowych może zwiększać poziom glukozy.
Bądź aktywny fizycznie.	Regularne ćwiczenia fizyczne wpłyną korzystnie na regulację poziomu glukozy.

Jest oczywiste, że będziesz mieć pytania na temat odżywiania. Licencjonowany dietetyk pomoże uwzględnić Twoje ulubione potrawy w indywidualnym planie posiłków. Możesz też bezpłatnie porozmawiać z licencjonowanym dietetykiem EatRight Ontario, tel. 1-877-510-510-2, lub wejść na stronę EatRight Ontario, adres: [ontario.ca/eatright](http://ontario.ca/eatright)

# Zdrowe odżywianie - Podstawy

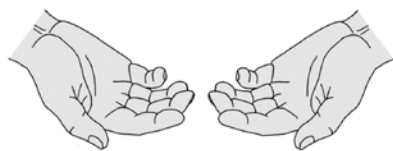
## Znaczenie rozmiaru porcji

Uważaj na rozmiary porcji – oprócz tego, co jesz, bardzo ważna jest spożywana ilość. Postaraj się, aby wielkość porcji pomagała osiągnąć lub utrzymać odpowiednią wagę ciała. Poniższe zestawienie pomoże Ci zrozumieć, jaki jest właściwy rozmiar porcji.



### OWOCE\*/KASZE i SKROBIA\*:

Dla każdego z tych produktów (kasze i skrobia, owoce) wybierz rozmiar porcji wielkości Twojej pięści.



### WARZYWA\*:

Wybierz objętość, którą zmieścisz w obydwu dłoniach.



### MIĘSO I PRODUKTY ZASTĘPCZE\*:

Wybierz ilość najwyżej wielkości Twojej dłoni oraz grubości Twojego małego palca.



### TŁUSZCZE\*:

Ogranicz ilość tłuszczów do rozmiaru czubka Twojego kciuka.

### MLEKO i PRODUKTY ZASTĘPCZE\*:

Wypijaj do 250 ml (8 uncji) odtłuszczonego mleka<sup>+</sup> przy posiłku.

\*Nazwy grup produktów pochodzą z publikacji *Więcej niż podstawy: Planowanie posiłków dla zdrowego odżywiania, zapobiegania i przeciwdziałania cukrzycy (Beyond the Basics: Meal Planning for Healthy Eating, Diabetes Prevention and Management)* © Kanadyjskie Stowarzyszenie ds. Cukrzycy (Canadian Diabetes Association), 2005. Możesz w niej znaleźć więcej szczegółów na temat planowania posiłków.

## Przykładowe plany posiłków

Przy mniejszym apetycie	Przy większym apetycie
<p><b>Śniadanie:</b></p> <p>Zimne płatki śniadaniowe (1/2 szklanki, 125 ml)</p> <p>Grzanka z pieczywa pełnoziarnistego (1 kromka)</p> <p>1 pomarańcza</p> <p>Mleko odtłuszczone<sup>+</sup> (1 szklanka, 250 ml)</p> <p>Masło fistaszkowe (2 łyżeczki, 30 ml)</p> <p>Kawa lub herbata</p> <p><b>Lunch:</b></p> <p>1 kanapka</p> <p>2 kromki pieczywa pełnoziarnistego lub chleb pita wielkości 6 cali</p> <p>Mięso, kurczak lub ryba (2 uncje, 60 g)</p> <p>Niehydrogenizowana margaryna (1 łyżeczka, 5 ml)</p> <p>Kawałki surowej marchewki</p> <p>Odtłuszczony jogurt bez dodatków (3/4 szklanki, 175 ml)</p> <p>Kawa lub herbata</p> <p><b>Obiad:</b></p> <p>1 średni ziemniak lub ryż (2/3 szklanki, 150 ml)</p> <p>Warzywa</p> <p>Niehydrogenizowana margaryna (1 łyżeczka, 5 ml)</p> <p>Chude mięso, kurczak lub ryba (2 uncje, 60 g)</p> <p>Kantalup (1 szklanka, 250 ml)</p> <p>Mleko odtłuszczone<sup>+</sup> (1 szklanka, 250 ml)</p> <p>Kawa lub herbata</p> <p><b>Wieczorna przekąska:</b></p> <p>Odtłuszczony ser (1 uncja, 30 g)</p> <p>Krakersy pełnoziarniste (4)</p>	<p><b>Śniadanie:</b></p> <p>Zimne płatki śniadaniowe (1/2 szklanki, 125 ml)</p> <p>Grzanka z pieczywa pełnoziarnistego (2 kromki)</p> <p>1 pomarańcza</p> <p>Mleko odtłuszczone<sup>+</sup> (1 szklanka, 250 ml)</p> <p>Odtłuszczony ser (2 uncje, 60 g)</p> <p>Kawa lub herbata</p> <p><b>Lunch:</b></p> <p>Zupa (1 szklanka, 250 ml)</p> <p>1 kanapka</p> <p>2 kromki pieczywa pełnoziarnistego lub chleb pita wielkości 6 cali</p> <p>Chude mięso, kurczak lub ryba (3 uncje, 90 g)</p> <p>Plasterki pomidora</p> <p>Niehydrogenizowana margaryna (1 łyżeczka, 5 ml)</p> <p>Kawałki surowej marchewki</p> <p>Odtłuszczony jogurt bez dodatków (3/4 szklanki, 175 ml)</p> <p>Kawa lub herbata</p> <p><b>Podwieczorek:</b></p> <p>1 średnie jabłko lub mały banan</p> <p><b>Obiad:</b></p> <p>1 duży ziemniak lub gotowany makaron (1 1/2 szklanki, 375 ml)</p> <p>Warzywa</p> <p>Zielona sałata z niskotłuszczowym sosem</p> <p>Chude mięso, kurczak lub ryba (4 uncje, 120 g)</p> <p>1 średnia gruszka</p> <p>Mleko odtłuszczone<sup>+</sup> (1 szklanka, 250 ml)</p> <p>Kawa lub herbata</p> <p><b>Wieczorna przekąska:</b></p> <p>Masło fistaszkowe (4 łyżeczki, 60 ml)</p> <p>Krakersy pełnoziarniste (4)</p> <p>Mleko odtłuszczone<sup>+</sup> (1 szklanka, 250 ml)</p>

<sup>+</sup> Jeśli źle tolerujesz laktozę, spróbuj pić wzbogacony napój sojowy.

Przeczytaj dane o wartości odżywczej i spójrz na etykię opakowania żywności, aby móc wybrać zdrowe produkty.

## Rozmiar porcji

Porównaj rozmiar porcji podany na opakowaniu z ilością spożywanego pokarmu.

% dziennej wartości oznacza ilość danego składnika pokarmowego w jednej porcji. Porównaj podobne produkty. Wybieraj produkty o niższym % dziennej wartości tłuszczu i wyższym % dziennej wartości błonnika.

## Tłuszcze

- Wybieraj produkty o niższej zawartości tłuszczu (fat)
- Wybieraj produkty z małą ilością lub pozbawione tłuszczów nasyconych (saturated fat)
- Wybieraj produkty bez tłuszczów typu trans (trans fat)

## Cholesterol

- Wybieraj produkty z małą ilością lub bez cholesterolu
- Staraj się spożywać mniej niż 200 mg cholesterolu dziennie

## Błonnik

- Wybieraj produkty o dużej zawartości błonnika (fibre)
- Najlepiej od 25 g do 50 g lub 15 g do 25g/1,000 kalorii na dzień

Przeczytaj listę składników na opakowaniu żywności. Unikaj produktów zawierających następujące tłuszcze:

- Oleje hydrogenizowane (hydrogenated) lub częściowo hydrogenizowane, utwardzane tłuszcze (shortening)
- Tłuszcze/oleje tropikalne, takie jak kokosowy, palmowy, z nasion palm (coconut, palm, palm kernel)

Więcej informacji o etykietach żywności znajdziesz na stronie **Health Canada** ([www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca)). Więcej informacji o zdrowym żywieniu zapewni Ci film wideo "Managing Your Nutrition", zawarty w niniejszym zestawie.



## Zbalansowana dieta



- W każdym posiłku uwzględniaj produkty z co najmniej trzech spośród czterech głównych grup wymienionych w publikacji Eating Well with Canada's Food Guide :

Warzywa i owoce

Produkty zbożowe

Mleko i produkty zastępcze

Mięso i produkty zastępcze

- Posiłek powinien zawierać ryby, chude mięso, odtuszczone sery, jaja lub bezmięsne źródła białka (tofu, rośliny strączkowe, soczewicę).
- Zakończ posiłek szklanką mleka i kawałkiem owocu.

Koniecznie zjedz śniadanie.  
Zapewnia ono dobry początek dnia.

## Zdrowe odżywianie - Podstawy



Rada, jak zmniejszyć porcje: Jedz z mniejszego talerza. Badania wykazują, że osoby jedzące z większych pojemników zjadają więcej niż osoby jedzące z mniejszych.

### Wskazówki, jak odżywiać się poza domem

- Przestań jeść gdy poczujesz się syty; zabierz do domu resztę jedzenia
- Zrezygnuj z przystawek i przekąsek lub podziel się nimi
- Poproś o podanie osobno sosu i jedz go niewiele
- Zamawiaj z karty zamiast korzystać z bufetu
- Staraj się równoważyć mniej zdrowe produkty zdrowszymi (np. pieczony ziemniak zamiast frytek do smażonego kurczaka)

Cukier i potrawy słodzone w małych ilościach są dozwolone dla osób z cukrzycą. Ich wpływ na poziom glukozy bywa różny. Porozmawiaj z dietetykiem o tym, jak uwzględnić słodziki i potrawy słodzone w Twoim jadłospisie.



Wybieraj produkty ubogie w tłuszcze (np. maślankę, odtłuszczony ser i chudą mieloną wołowinę, odkrawaj tłuszcz od mięsa, kurczaka, itp. i ograniczaj tłuszcze dodane, takie jak olej i sos do sałatek).

This document reflects our  
**CPG**  
 Clinical Practice Guidelines  
 Content taken from the Canadian Diabetes Association's consumer fact sheet, *Just the Basics*.