

## Co Znaczy Dobrze Rozwijać Się Z Cukrzycą

W tej części uzyskasz informacje na temat tego co oznacza cukrzyca, jak diagnozuje się cukrzycę i czego potrzebujesz aby rozwijać się wraz z nią. Nie marnujmy ani minuty. Zacznijmy od razu.

### Rozpoznawanie Cukrzycy

Przy tak dużej ilości ludzi z cukrzycą w obecnych czasach, może się wydawać, że jej rozpoznanie powinno być łatwe. Prawda jest taka, że nie jest to tak łatwe, ponieważ cukrzycę definiuje się na podstawie badań krwi. Nie możesz spojrzeć na kogoś i poznać poziomu glukozy we krwi. Glukoza to nazwa rodzaju cukru znajdującego się w naszych ciałach. która dostarcza energii potrzebnej komórkom i narządów do przeprowadzania wszystkich reakcji chemicznych, które pozwalają żyć i poruszać się.

### Cukrzyca W Liczbach

Poziom glukozy oznaczający cukrzycę wygląda następująco:

- Dorywcza glukoza we krwi 200 miligram na decylitr (mg/dl) lub więcej o danej porze dnia lub nocy, wraz z objawami takimi jak zmęczenie, częste oddawanie moczu i pragnienie, powolne gojenie skóry, infekcje dróg moczowych i świąd pochwy u kobiet. Zwykły poziom glukozy we krwi powinien zawierać się między 70 do 139 mg/dl
- Stężenie glukozy na czczo 126 mg/dl lub więcej po posiłku przez co najmniej osiem godzin. Normalny poziom glukozy we krwi na czczo powinien być mniejszy niż 100 mg/dl
- Glukoza we krwi 200 mg/dl lub większa 2 godziny po spożyciu 75 gram glukozy.

Rozpoznanie cukrzycy wymaga co najmniej dwóch anormalnych poziomów przy dwóch różnych okazjach. Nie akceptuj trwającej całe życie diagnozy cukrzycy na podstawie pojedynczego testu. Stężenie glukozy na czczo wynoszące od 100 do 125 mg/dl lub przypadkowe stężenie glukozy we krwi od 140 do 199 mg/dl to stan przed-cukrzycowy. Większość osób z przed-cukrzycą zachoruje na cukrzycę w ciągu dziesięciu lat. Chociaż osoby z przed-cukrzycą zwykle nie rozwijają się z małymi powikłaniami związanymi z cukrzycą takimi jak ślepotą, niewydolność nerek i uszkodzenie nerwów, są bardziej podatni na choroby dużych naczyń, takie jak zawał serca, udar, więc będziesz chciał uzyskać obniżenie poziomu glukozy.

### Typy Cukrzycy

Istnieją trzy główne typy cukrzycy:

- Cukrzyca typu 1: dawniej nazywana cukrzycą młodzieńczą lub insulinozależną. Najczęściej zaczyna się w dzieciństwie i wynika z samozniszczenia własnej trzustki. Trzustka jest organem, który znajduje się za żołądkiem i wytwarza insulinę, substancję chemiczną lub „hormon”, który dostarcza glukozę do komórek, gdzie może być używana. Nie można żyć bez insuliny, więc osoby z cukrzycą typu 1 muszą zażywać insulinę
- Cukrzyca typu 2: Raz nazywana cukrzycą początku dorosłości, typ 2 zaczyna się około 40 roku życia, ale najczęściej występuje u dzieci. Problemem cukrzycy typu 2 nie jest całkowity brak insuliny, ale oporność na insulinę, tak więc glukoza nadal nie dostaje się do komórek, ale pozostaje we krwi.
- Cukrzyca ciążowa: Ten typ cukrzycy jest podobny do cukrzycy typu 2, ale występuje u kobiet w czasie ciąży, kiedy wiele substancji chemicznych we krwi matki jest przeciwnych działaniu insuliny. Około 4 procent wszystkich ciąż komplikuje cukrzyca ciążowa. Jeśli matka nie jest leczona w celu obniżenia poziomu glukozy we krwi, glukoza dostaje się do krwioobiegu dziecka. Dziecko wytwarza dużo insuliny i zaczyna przechowywać nadmiar glukozy jako tłuszcz we

wszystkich niewłaściwych miejscach. Jeśli tak się stanie, dziecko może być większe niż zwykle i dlatego może być trudne do wyjęcia. Kiedy dziecko się rodzi, jest odcięte od dużego zapasu cukru ale nadal wytwarza dużo insuliny, więc jego poziom glukozy we krwi może znacznie spaść po urodzeniu. Matka jest zagrożona cukrzycą ciążową w późniejszych ciążach i cukrzycą typu 2, gdy się zestarzeje.

### **Konsekwencje Cukrzycy**

Jeśli stężenie glukozy we krwi nie jest kontrolowane – tzn. jest pomiędzy 70 a 139 mg/dl po zjedzeniu lub mniej niż 100 mg/dl na czczo – może dojść do uszkodzenia ciała. Uszkodzenie to może być czasowe lub trwałe. Uszkodzenia można podzielić na trzy kategorie: podrażnienia, powikłania krótkoterminowe i powikłania długoterminowe

#### **Podrażnienia**

Podrażnienia są łagodne i odwracalne ale nadal nieprzyjemnie wysokie stężenie glukozy we krwi. Poziomy nie są tka wysokie, że dana osoba znajduje się w bezpośrednim zagrożeniu, które może zagrażać życiu. Najważniejsze z tych podrażnień są następujące:

- Niewyraźne widzenie
- Zmęczenie
- Częste oddawanie moczu i pragnienie
- Swędzenie narządów płciowych, szczególnie u kobiet
- Infekcje dziąseł i dróg moczowych
- Otyłość
- Powolne gojenie skóry

#### **Powikłania krótkoterminowe**

Te powikłania mogą być bardzo poważne i prowadzić do śmierci jeśli nie będą leczone. Są one związane z bardzo wysokim poziomem glukozy we krwi – 400 i powyżej. Mamy trzy główne powikłania krótkoterminowe:

- Kwasica ketonowa : powikłanie to występuje głównie w cukrzycy typu 1. Bez insuliny poziom glukozy wzrasta bardzo wysoko, a organizm zaczyna zużywać tłuszcz na energię. W miarę rozkładu tłuszczu produkuje związki chemiczne zwane ketonami, które powodują, że krew jest bardzo kwaśna. Stan kwasowy powoduje, że pacjent ma mdłości i nie jest w stanie pić ani jeść. Staje się bardzo odwodniony, ale nadal traci płyny z powodu nadmiernego oddawania moczu lub wymiotów. Zwiększony mocz usuwa z ciała ważne składniki takie jak potas. Pacjent bardzo choruje i umrze, jeśli nie leczy się dużymi objętościami płynów i dużą ilością insuliny. Po odwróceniu sytuacji, pacjent jest w porządku.
- Zespół hipersmolalny : ten stan występuje często u zaniedbanych osób starszych. Ich stężenie glukozy we krwi wzrasta z powodu ciężkiego odwodnienia oraz faktu, że nerki starszej populacji nie mogą pozbyć się glukozy tak jak potrafią to młode nerki. Krew staje się gęstym syropem. Osoba może umrzeć, jeśli duże ilości płynów nie zostaną przywrócone. ale uzupełnianie płynów jest trudne dla osób starszych, które często już mają niewydolność serca. Gdy występuje niewydolność serca, serce nie może zająć się zbyt dużą ilością płynu w tym samym czasie. Nadmiar płynu może dostać się do płuc i spowodować obrzęk nóg. Nie potrzebują tak dużej ilości insuliny, aby dojść do siebie. Po odwróceniu stanu zdrowia, osoby takie mogą powrócić do normalnego stanu.

- Hipoglikemia, lub niski poziom glukozy we krwi.: to powikłanie m miejsce gdy pacjent przyjmuje lek podobny do insuliny lub pigułkę obniżającą poziom glukozy, ale nie otrzymuje wystarczającej ilości pokarmu lub wykonuje duży wysiłek fizyczny. Po spadku poniżej 70 mg/dl pacjent zaczyna się czuć źle. Typowe objawy to pocenie się ,szybkie bicie serca , głód , nerwowość, splątanie i śpiączka, jeśli przedłuża się niski poziom glukozy. Najczęściej stosuje się glukozę doustnie lub wstrzyknięcie żyłne, jeśli osoba jest nieprzytomna. To powikłanie zwykle nie powoduje trwałych uszkodzeń.

### **Powikłania długoterminowe**

Problemy te występują po dziesięciu lub więcej latach słabo kontrolowanej cukrzycy ,lub w przypadku powikłań makronaczyniowych , po latach przed-cukrzycowych lub cukrzycy. Mają istotny wpływ na jakość życia. Po ustabilizowaniu się tych powikłań cofanie jest ich trudne, ale leczenie jest dostępne dla nich na wczesnym etapie, więc uważaj na nie pięć lat po wstępnej diagnozie cukrzycy. Długotrwałe powikłania podzielone na dwie grupy mikronaczyniowe, które są co najmniej w części spowodowane niewielkim uszkodzeniem naczyń krwionośnych i makroangiopatią związaną z uszkodzeniem dużych naczyń krwionośnych. Do powikłań mikronaczyniowych należą:

- Retinopatia cukrzycowa : uszkodzenie oczu, które prowadzi do ślepoty , jeśli nie jest leczone
- Nefropatia cukrzycowa : uszkodzenie nerek , które może prowadzić do niewydolności nerek
- Neuropatia cukrzycowa : uszkodzenie nerwów, które powoduje wiele objawów klinicznych, z których najczęstsze to mrowienie i drętwienie stóp. Brak czucia w stopach może spowodować poważne obrażenia bez świadomości , chyba ,że uważnie patrzysz na swoje stopy regularnie. Takie obrażenia mogą spowodować infekcję a nawet amputację.

Powikłania makronaczyniowe występują również w stanach przed-cukrzycowych i składają się na nie:

- Arteriosklerotyczna choroba serca : zablokowanie naczyń krwionośnych serca. Jest to najczęstsza przyczyna śmierci w cukrzycy z powodu zawału serca
- Arteriosklerotyczna choroba naczyniowo-mózgowa : zablokowanie naczyń krwionośnych w mózgu powodując udar
- Arteriosklerotyczna choroba naczyń obwodowych obejmująca naczynia krwionośne nóg: naczynia te mogą się zatkać i spowodować amputację stóp lub nóg.

Jeśli kontrolujesz stężenie glukozy we krwi, żadne z tych powikłań nigdy nie wystąpią. Kontrolowanie ciśnienia krwi i poziomu cholesterolu pomaga również zapobiegać tym powikłaniom

### **Kontrolowanie Kalorii**

Tak jak trzy najważniejszej czy najważniejsze czynniki wartości domu to lokalizacja, lokalizacja, lokalizacja, trzy najważniejsze czynniki w diecie dla osób z cukrzycą to umiar, umiar, umiar. Jeśli masz nadwagę lub jesteś, co jest prawdą w przypadku większości osób cukrzyca typu 2 i wielu osób z cukrzycą typu 1, które intensywnie używają insuliny (cztery dawki insuliny dziennie), utrata wagi spowoduje ogromną różnicę poziomu glukozy we krwi. Jeśli utrzymasz utratę wagi, unikniesz komplikacji związanych z cukrzycą omówionych wcześniej. Aby skutecznie schudnąć , musisz kontrolować całkowitą liczbę kalorii jaką przyjmiesz doustnie, albo przytyjesz. Aby schudnąć , musisz spalić więcej kalorii niż jesz. Brzmi prosto, co! W miarę zmniejszania porcji, zmniejsz spożyci dodawanych cukrów, tłuszczów i alkoholu. Produkty te nie zawierają składników odżywczych, takich jak witaminy i minerały, i są źródłem pustych kalorii. Jeśli masz predyspozycje do cukrzycy, ponieważ np. twoi rodzice mieli cukrzycę, możesz temu zapobiec, utrzymując zdrową wagę . Jeśli masz już cukrzycę, możesz zminimalizować kek wpływ tracąc wagę i utrzymując ją. Czy potrzebujesz bardzo

skomplikowanej formuły aby zorientować się jak ograniczyć spożycie żywności? Nie! To tak proste jak patrzenie na porcje które jesz i przecinanie ich na połowę. W domu, gdzie kontrolujesz ilość jedzenia na talerzu, możesz zacząć od małej porcji, więc nie musisz zmniejszać jej o połowę. Jednak w restauracjach, w których coraz więcej osób spożywa posiłki, zwłaszcza w restauracji typu fast food, zasada jedzenia połowy może nie być wystarczająco silna. Tam możesz jeść tylko jedną trzecią porcji. Może być konieczne zastosowanie tej samej kontroli porcji, gdy jesz w czyimś domu. Kontrolowanie kalorii nie jest łatwe, gdy reklamy telewizyjne sugerują, że jedzenie niektórych produktów sprawia, że stajesz się bardziej seksowny i piękniejszy. Kolejnym wyzwaniem jest jedzenie w restauracji, w której menu sprawia, że wszystko brzmi jak jedzenie zjedzone przez greckich bogów. A kiedy porcje dotrą do Twojego stołu, są prawie dwa razy większe od tego co powinieneś jeść. Skorzystaj z tych wskazówek aby ułatwić sobie wizualizację rozmiarów porcji:

- Porcja mięsa jest wielkości paczki zapatek
- Trzy porcje mięsa to wielkość talii kart
- Średni owoc jest wielkości piłki tenisowej
- Średni bajgiel ma rozmiar krążka hokejowego
- Porcja sera jest wielkości domina
- Szklanka owoców jest wielkości piłki bejsbolowej
- Szklanka brokułów ma wielkość żarówki

Europejscy szefowie kuchni, którzy pracowali nad niektórymi przepisami, powtarzali, że w porównaniu z Europejczykami ludzie w Stanach Zjednoczonych oczekują dużych porcji. I zjadają wszystko! Pomyśl o krążku hokejowym, gdy następnym razem kupisz bułeczki wyglądające jak małe ciasto. Nawet jeśli przetniesz bajgla na pół, nadal będziesz jadł więcej niż właściwa porcja. Możesz myśleć, że jesz odpowiednią ilość, ale najprawdopodobniej jesz dwa od trzech razy więcej niż potrzebujesz. Z czasem nie trzeba przyjmować wielu kalorii żeby przytyć. Dodatkowy kieliszek wina to wiele kilokalorii.

### **Ćwiczenia (I Odpoczynek)**

Ćwiczenia są tak samo ważne jak dieta w kontrolowaniu poziomu glukozy we krwi. Grupa osób, które mogły mieć rozwiniętą cukrzycę, ponieważ ich rodzice mieli cukrzycę, zostali poproszeni o spacerowanie 30 minut dziennie. Osiemdziesiąt procent tych, którzy spacerowali, nie rozwinęło w sobie choroby. Ci ludzie niekoniecznie tracili na wadze, ale ćwiczyli. Ćwiczenia są nie tylko dla osoby chorej na cukrzycę. Każdy kto chce zdrowego stylu życia powinien ćwiczyć, ale dla diabetyków ćwiczenia są szczególnie ważne ponieważ chroni zarówno przed mikronaczyniowymi u makronaczyniowymi powikłaniami cukrzycy. Nie musisz spędzać godzin na ćwiczeniach. Około 30 minut dziennie umiarkowanych ćwiczeń. takich jak chodzenie, zapewnia wszystko czego potrzebujesz. Jeśli chodzenie Cię nie interesuje, możesz jeździć na rowerze, pływać, pobięgać, uprawiać sport lub robić wszystko, co przyspiesza pracę serca i porusza mięśnie. Nie pozwól, aby pogoda zimowa przeszkodziła Ci w ćwiczeniach – spróbuj na przykład nart biegowych. Wiele osób narzeka, że po prostu nie mogą znaleźć czasu na ćwiczenia. Ta wymówka jest nie do przyjęcia, szczególnie gdy zdajesz sobie sprawę z tego jak wiele ćwiczeń może sprawić różnicę w twoim życiu i cukrzycy. Oto kilka sposobów, na ćwiczenia, które mogą pomóc:

- Trzydzieści minut ćwiczeń dziennie zapewnia doskonałą kondycję fizyczną i znacznie obniża poziom glukozy we krwi
- Sześćdziesiąt minut ćwiczeń dziennie pomoże Ci utrzymać utratę wagi i uzyskać jeszcze lepszą kondycję fizyczną (i prawdopodobnie pozwoli Ci przerwać wszystkie leki na cukrzycę, chyba, że masz cukrzycę typu 1)
- Dziewięćdziesiąt minut ćwiczeń dziennie spowoduje zmniejszenie masy ciała.

Jeśli powiesz ,że nie możesz znaleźć 90 dodatkowych minut w ciągu dnia, to prawdopodobnie nie jest to nierozsądna ocena Twojego harmonogramu ale rozważ korzyści przed wykluczeniem możliwości. Partner do ćwiczeń pomaga upewnić się ,że dasz radę. Uważam za niezwykle pomocne, aby ktoś na nas czekał ,abyśmy mogli razem ćwiczyć. Oto kilka faktów na temat ćwiczeń, o których należy pamiętać:

- Nie musisz wykorzystać wszystkich minut ćwiczeń w jednej sesji. Dwa 30 minutowe treningi są równie dobre i prawdopodobnie lepsze niż jeden 60 minutowy trening
- Chociaż chodzenie jest doskonałym ćwiczeniem, szczególnie dla osób starszych., korzyści z bardziej energetycznych ćwiczeń i przez dłuższy czas są korzystniejsze
- Wszystko się liczy , jeśli chodzi o ćwiczenia fizyczne. Twoja decyzja , by pójść schodami zamiast jechać windą , może nie wydawać się wielka, ale jeśli robisz to dzień po dniu, to robi to ogromną różnicę. Kolejną sugestią , która może pomóc z czasem, jest zaparkowanie samochodu dalej od biura
- Krokومتر (mały gadżet noszony na pasku, który zlicza twoje kroki) może pomóc Ci osiągnąć cele twoich ćwiczeń. Celem jest uzyskanie do 10 000 kroków dziennie, zwiększając liczbę kroków każdego tygodnia.

Ty też chcesz coś zrobić aby wzmocnić mięśnie. Większe mięśnie przyjmują więcej glukozy ,zapewniając inny sposób na utrzymanie jej pod kontrolą. Program lekkiego treningu może być wszystkim, czego potrzebujesz. Możesz chcieć, aby trener pokazywał ci rutynę na początku, a następnie przejąłbyś ją samodzielnie. Ręczne ciężarki można kupić bardzo niedrogo w większości sklepów sportowych. Nie musisz ćwiczyć codziennie siłowo, ponieważ sugerujemy chodzenie – wystarczy trzy lub cztery razy w tygodniu. Zdziwisz się , jak bardzo zwiększy się twoja wytrzymałość i jak spadnie poziom glukozy we krwi. Ustaw dzienny limit działań, które są całkiem osiadłe, takie jak oglądanie telewizji lub surfowanie po Internecie. Wykorzystaj czas, jaki mógłbyś poświęcić na wykonywanie tych ćwiczeń. Ta rada jest szczególnie ważna dla dzieci z nadwagą. Chcesz być aktywny, ale nie rób tego kosztem codziennego odpoczynku. Ludzie którzy śpią godzin w nocy są mniej głodni i szczuplejsi niż ludzie, którzy mniej śpią .

### **Kontrolowanie Ciśnienia Krwi**

Utrzymywanie prawidłowego ciśnienia krwi jest szczególnie ważne w zapobieganiu makronaczyniowych powikłaniach cukrzycowych. Ale podwyższone ciśnienie krwi również odgrywa rolę w chorobach oczu, chorobach nerek i neuropatii. Test ciśnienia krwi powinien być wykonywany za każdym razem kiedy spotykasz się z lekarzem. Celem jest utrzymywanie ciśnienia krwi poniżej 130/80. Możesz poprosić o własny ciśnieniomierz , abyś sam mógł to sprawdzić w domu. Statystyki dotyczące cukrzycy i wysokiego ciśnienia krwi są zniechęcające. Siedemdziesiąt procent diabetyków ma wysokie ciśnienie krwi, ale prawie jedna trzecia nie zdaje sobie sprawy z tego. Niemal połowa z nich nie była leczona z powodu wysokiego ciśnienia krwi. Wśród leczonych pacjentów, mniej niż połowa była leczona w sposób obniżający ich ciśnienie do wartości poniżej 130/80/ Możesz zrobić wiele rzeczy aby obniżyć ciśnienie krwi, w tym utratę wagi, unikanie soli, jedzenie większej ilości owoców i warzyw oraz oczywiście ćwiczenia. Ale jeśli wszystko inne zawiedzie, twój lekarz może przepisać leki. Szczególnie jedna klasa leków jest bardzo przydatna dla diabetyków z wysokim ciśnieniem krwi : inhibitory enzymu konwertującego angiotensynę (inhibitory ACE), które szczególnie chronią nerki, Jeśli uszkodzenie nerek zostanie wykryte wcześniej, inhibitory ACE, mogą odwrócić uszkodzenia. Niektórzy eksperci uważają , że wszyscy diabetycy powinni przyjmować inhibitory ACE. Uważamy ,że jeśli nie ma dowodów na uszkodzenia nerek a cukrzyca jest dobrze kontrolowana, nie jest to konieczne.

### **Weź Pod Uwagę Resztę Swojego Życia**

Cukrzyca to tylko część twojego życia. Może jednak wpłynąć na resztę Twojego stylu życia, a Twój styl życia z pewnością wpływa na Twoją cukrzycę. W tej części zajmiemy się niektórymi z tych innych części Twojego stylu życia, z których wszystkie możesz zmienić na korzyść zdrowia i cukrzycy. Spróbuj dokonać jednej zmiany na raz. Kiedy będziesz miał nad nią kontrolę, przejdź do kolejnej.

### **Bezpieczne Picie Alkoholu**

Kieliszek wina jest przyjemnym dodatkiem do kolacji, a badania pokazują, że alkohol z umiarem może zmniejszyć ryzyko zawału serca. Dla diabetyków szczególnie ważne jest aby wina towarzyszyła żywność, ponieważ alkohol obniża poziom glukozy we krwi; może wystąpić powikłanie zwane hipoglikemią. Nigdy nie pij alkoholu bez jedzenia, zwłaszcza gdy zażywasz leki obniżające stężenie glukozy. Następujące osoby nie powinny w ogóle pić alkoholu:

- Kobieta w ciąży
- Kobiety karmiące piersią
- Dzieci i młodzież
- Ludzie przyjmujący leki wchodzące w interakcję z alkoholem
- Osoby cierpiące na choroby, które ulegają pogorszeniu z powodu alkoholu, takie jak choroba wątroby i niektóre choroby trzustki.

Ilość wina, która jest bezpieczna na co dzień, to maksymalnie dwa kieliszki dla mężczyzn i jeden kieliszek dla kobiet. Mężczyźni metabolizują alkohol szybciej niż kobiety więc mogą wypić więcej. Ale nie powinieneś pić więcej niż pięć dni z siedmiu. Alkohol dodaje kalorii bez żadnego odżywienia. Alkohol nie zawiera żadnych witamin ani minerałów, ale musisz uwzględnić kalorie w swojej diecie. Jeśli przestaniesz pić alkohol, możesz stracić znacznie na wadze. Alkohol może powodować marskość wątroby i podnosi ciśnienie krwi. Pogarsza również neuropatię cukrzycową. Czy potrzebujesz więcej powodów aby nie pić alkoholu?

### **Unikanie Tytoniu**

Niezależnie od tego czy palisz, przeżywasz czy wdychasz, tytoń skraca Twoje życie i czyni Cię głównym kandydatem na wiele rodzajów raka. Związek między tytoniem a rakiem jest faktem naukowym. To, dlaczego tytoń niej esy substancją zabronioną jak heroina czy kokaina, pozostaje tajemnicą. Wszystko na temat tytoniu jest negatywne. Płami zęby i palce, powoduje nieświeży oddech, powoduje zmarszczki i rujnuje serce, płuca i wiele innych narządów. A ludzie są na tyle głupi, że za to płacą! Chorzy na cukrzycę, którzy palą, są znacznie bardziej podatni na amputacje stóp i nóg. Istnieje wiele sposobów na powstrzymanie się, jeśli już palisz. Niestety wielu palaczy rzuca palenie dopiero po pierwszym poważnym ostrzeżeniu, takim jak zawał serca lub rak, i mieli szczęście i przeżyli. Nie bądź w tej grupie! Rzuć teraz!

### **Trzymanie Się Z Dala Od Nielegalnych Narkotyków**

Czy naprawdę chcesz zepsuć swoje życie i sprawić, że Twoja cukrzyca będzie prawie niemożliwa do kontrolowania? Dodaj nielegalne narkotyki do tego miksu. Niektóre z nich wchodzi w interakcje z lekami przeciwcukrzycowymi, powodującymi wysoki lub niski poziom glukozy we krwi. Jeśli używasz igieł do wstrzykiwania tych leków, prędzej czy później będziesz miał infekcję, zapalenie wątroby, a nawet AIDS. Możesz dostać wysokie bez nielegalnych narkotyków. Zamiast tego spróbuj wykonać ćwiczenia. Wspinaj się po schodach do swojego biura i ciesz się uczuciem które pojawia się gdy nie masz już więcej dodatkowych 20 kilogramów na brzuchu.

### **Bezpieczne prowadzenie**

Cukrzyca oznacza, że przed podjęciem jazdy należy zachować szczególną ostrożność. Przed jazdą przez ponad pół godziny powinieneś sprawdzić poziom glukozy we krwi i podnieść go do normalności, zanim siądziesz za kierownicę. Zawsze noś źródło glukozy przy sobie w samochodzie, aby wziąć ją w przypadku spadku glukozy. Kiedy podczas jazdy spada poniżej 70, zaczynasz jeździć jakbyś był pijany. Podczas jazdy miej zapięty pas bezpieczeństwa. Zapobiega to poważnym obrażeniom w razie wypadku. Oczywiście jesteśmy pewni, że nigdy nie będziesz jechał szybciej niż ograniczenia prędkości, ale jest to inny kierowca który nas niepokoi. Nigdy nie wiesz co zamierza zrobić.

### **Korzyści Ze Związków**

Ludzie w związkach żyją dłużej niż ci którzy żyją samotnie. Dotyczy to szczególnie diabetyków, z których wielu w dużym stopniu zależy wsparcia od drugiej osoby. Na przykład współmałżonek może być tym, który kupuje lub przygotowuje jedzenie które spożywasz. On lub ona może być twoim partnerem do ćwiczeń. W rzadkich przypadkach, gdy stężenie glukozy we krwi spada bardzo nisko, on lub ona może pomóc ci uzyskać pożywienie, które przywróci cię do świata żywych. Przydaje się też przynależność do jakiejś grupy. Na przykład jesteś motocyklistą, kolekcjonerem znaczków itp. Kontaktowanie się z innymi, którzy podzielają twoje zainteresowania, jest świetnym reduktorem stresu, co może korzystnie wpłynąć na twoją cukrzycę. Tutaj możesz odkryć, że nie jesteś sam ze swoimi kłopotami i że inni mogą mieć pomocne sugestie dotyczące radzenia sobie z cukrzycą, z których możesz skorzystać.

### **Utrzymywanie Poczucia Humoru**

Jeśli masz cukrzycę lub jakąś inną przewlekłą chorobę, zachowując poczucie humoru sprawia, że niedogodności związane z komplikacjami i znacznie są łatwiejsze do zniesienia. Z pewnością są rzeczy w twoim życiu związane z cukrzycą, z których możesz się śmiać. Podobnie jak piękno, humor jest w oczach patrzącego.

## Jak to, co jesz wpływa na Twoją cukrzycę

Dieta może obniżyć stężenie hemoglobiny A1c, czyli średnie stężenie glukozy we krwi w ciągu ostatnich 90 dni, o 1 procent lub więcej. Na każde 1 procent redukcji hemoglobiny A1c występuje 33 procentowe zmniejszenie powikłań cukrzycy. W tym rozdziale dowiesz się, ile jeść, co jeść i kiedy jeść. Ponieważ większość osób z cukrzycą ma nadwagę, zapewniamy porady, aby zdrowe odżywianie stało się dla Ciebie sposobem na życie. I nie zapominaj o ważnej wartości ćwiczeń, szczególnie "przeskakiwaniu" napoju gazowanego, "pomijaniu" tłustych potraw i "pomijaniu" deserów. Pierwszą rzeczą, którą musisz wiedzieć, kiedy planujesz dietę, to ile powinnaś jeść. Aby dowiedzieć się, ile kilokalorii (potocznie zwanych kaloriami) potrzebujesz, musisz zrobić trochę matematyki. Część 3 pokazuje, jak określić idealną wagę i liczbę potrzebnych kilokalorii, w zależności od stylu życia i wagi. Po poznaniu swojego całkowitego kalorycznego celu spożycia, podziel go na trzy źródła energii: węglowodany, białka i tłuszcze.

### Obliczanie węglowodanów - Prekursory glukozy

Kiedy jesz posiłek, natychmiastowe źródło glukozy we krwi pochodzi z węglowodanów w tym posiłku. Jedną grupę węglowodanów stanowią skrobie, takie jak zboża, ziarna, makarony, pieczywo, krakersy, warzywa skrobiowe, fasola, groch i soczewica. Owoce stanowią drugie główne źródło węglowodanów. Mleko i produkty mleczne zawierają nie tylko węglowodany, ale także białko i zmienną ilość tłuszczu, w zależności od tego, czy mleko jest w całości, czy też jest niskotłuszczowe lub nie zawiera tłuszczu. Inne źródła węglowodanów to ciasta, ciastka, cukierki, słodzone napoje i lody. Te pokarmy zawierają również zmienną ilość tłuszczu.

### Określanie ilości węglowodanów

Ile węglowodanów masz w swojej diecie? Kiedyś eksperci przepisywali dokładną zawartość procentową kalorii węglowodanów, białka i tłuszczu w codziennej diecie. Teraz jesteśmy znacznie bardziej elastyczni i pozwalamy procentowi węglowodanów wahać się od 40 do 65 procent dziennej dawki kalorii. Z naszego doświadczenia wynika, że ci, którzy utrzymują spożycie węglowodanów w dolnej części tego zakresu, mają mniejszy problem z kontrolowaniem poziomu glukozy we krwi i utrzymywaniem niższego poziomu tłuszczów we krwi. Twój zarejestrowany dietetyk może zalecić więcej. Nie kłóciłibyśmy się tak długo, jak długo można utrzymać zadowalający poziom glukozy we krwi, nie zwiększając poziomu trójglicerydów, tłuszczu we krwi.

### Biorąc pod uwagę indeks glikemiczny

Różne źródła węglowodanów różnią się stopniem, w jakim podnoszą poziom glukozy we krwi. Różnica ta jest nazywana indeksem glikemicznym (GI) i odnosi się do siły podnoszącej poziom glukozy w żywności w porównaniu z białym chlebem. Ogólnie rzecz biorąc, wybieraj produkty o niższym indeksie glikemicznym, aby utrzymać wzrost stężenia glukozy we krwi do minimum. Źródłem węglowodanów, które mają niższe indeksy glikemiczne są żywności, taka jak chleb pełnoziarnisty, nierafinowane zboża (takie jak owies) i ryż basmati. Ciastka, ciastka i babeczki wykonane z owoców i całych ziaren mają również niższy indeks glikemiczny. Przewidywanie indeksu glikemicznego mieszanego posiłku (takiego, który zawiera przystawkę, danie główne i deser) jest prawie niemożliwe, ale możesz zrobić kilka prostych podstawień, aby obniżyć indeks glikemiczny swojej diety, jak pokazano w Tabeli

<b>Żywność o wysokim GI</b>	<b>Żywność o niskim GI</b>
Cały posiłek lub biały chleb	Chleb pełnoziarnisty
Przetworzone płatki śniadaniowe	Nierafinowane zboża, takie jak owies lub przetworzone zboża o niskiej zawartości GI



Zwykłe ciasteczka i krakersy	Ciasteczka wykonane z suszonych owoców lub w całości ziarna takie jak owies
Ciasta i babeczki	Ciasta i babeczki wykonane z owoców, owsa, i pełnoziarniste
Owoce tropikalne, takie jak banany	Owoce o umiarkowanym klimacie, takie jak jabłka i śliwki
Ziemniaki	Rośliny strączkowe
Ryż	Basmati lub inny ryż o niskim GI

Wiele z tych produktów o niższym indeksie glikemicznym zawiera dużo błonnika. Włókno jest węglowodanem, którego nie rozkłada się przez enzymy trawienne, więc nie podnosi poziomu glukozy we krwi i nie dodaje kalorii. Wykazano, że włókno zmniejsza ryzyko choroby wieńcowej i cukrzycy, poprawiając pracę jelit, zapobiegając zaparciom. Dla osoby, która już cierpi na cukrzycę, błonnik obniża poziom glukozy we krwi. Jeśli w żywności znajduje się dużo błonnika (więcej niż 5 gramów na porcję), można odjąć ilość gramów błonnika od liczby węglowodanów w tej żywności. Najlepszymi źródłami błonnika są owoce, zboża i warzywa, zwłaszcza rośliny strączkowe. Zwierzęce źródła żywności nie zapewniają błonnika. Zaleca się codzienne spożywanie 25 gramów błonnika. Najlepszymi źródłami są całe ziarna, owoce i warzywa. Poniższa tabela pokazuje niektóre źródła większych ilości błonnika.

Jedzenie, ilość	Błonnik (gm)	Kilokalorie
Granatowa fasola, gotowana, 1/2 szklanki	9,5	128
Otręby zbożowe, 1/2 szklanki	8,8	78
Ziarna nerki, 1/2 szklanki	8,2	109
Groch split, gotowany, 1/2 szklanki	8,1	116
Soczewica, gotowana 1/2 szklanki	7,8	115
Czarna fasola, gotowana, 1/2 szklanki	7,5	114
Pełnoziarnista angielska muffinka	4,4	134
Gruszka, surowa, mała	4,3	81
Jabłko ze skórą	3,3	72

- Nierozpuszczalny. Nie rozpuszcza się w wodzie, ale pozostaje w jelicie jako pasza objętościowa, co pomaga zapobiegać zaparciom; na przykład błonnik znalezione w pełnoziarnistych chlebach i zbożach oraz skórka owoców i warzyw.
- Rozpuszczalny. Rozpuszcza się w wodzie i wchodzi do krwi, gdzie pomaga obniżyć poziom glukozy i cholesterolu; na przykład włókno znalezione w jęczmieniu, brązowym ryżu i fasoli, a także w warzywach i owocach.

Całe ziarna, takie jak cała pszenica, dostarczają znacznie więcej błonnika niż ziarna rafinowane, takie jak biała mąka. Kiedy ziarno jest rafinowane, jest popękane, zgniecione lub płatkowane. Proces ten usuwa części ziarna, które zawierają błonnik, a także witaminy, minerały i inne niezbędne składniki odżywcze. Aby żywność była pełnoziarnista, musi zawierać co najmniej 51 procent części pełnoziarnistych, które zawierają te składniki odżywcze. Przez lata lekarze powiedzieli swoim pacjentom, że cukrzyca nie jeść cukru. Teraz wiemy, że wiele produktów spożywczych, takich jak

kukurydza i ziemniaki, podnosi poziom glukozy we krwi tak samo szybko, jak cukier stołowy, a my nigdy nie zakazalibyśmy tych produktów. Zalecenia się zmieniły. Możesz wziąć tyżeczkę cukru w swojej kawie i trochę cukru w swoim jedzeniu, ale pamiętaj o liczbie kalorii, które dodajesz bez mikroelementów (witaminy i minerały obecne w niewielkich ilościach, ale niezbędne).

### **Wybór substytutów cukru**

Chociaż osobom chorym na cukrzycę wolno spożywać trochę cukru w diecie, cukier jest bardziej odpowiedni dla cukrzyka, który ma normalną wagę niż otyły cukrzyca. Zapobieganie otyłości może polegać na uniknięciu zaledwie 50 dodatkowych kalorii dziennie. Jeśli można to osiągnąć za pomocą sztucznych słodzików, które zapewniają moc słodzenia, ale bez kalorii, tym lepiej. Niektóre przepisy w tej książce wymagają 1/4 szklanki lub więcej cukru. Są to doskonałe okazje do użycia substytutu cukru i znacznie obniżają kalorie z cukru.

### **Słodziki zawierające kilokalorie**

Kilka cukrów oprócz sacharozy (cukru stołowego) jest obecnych w żywności. Te cukry mają inne właściwości niż glukoza, są przyjmowane inaczej niż jelito i podnoszą poziom krwi wolniej lub wcale, jeśli ostatecznie nie są przekształcane w glukozę. Czasami powodują biegunkę. Chociaż te słodziki zawierające kilokalorie są słodsze niż cukier i używasz ich w mniejszych ilościach, mają one kalorie, które musisz liczyć w dziennym spożyciu. Następujące substancje słodzące zawierają kilokalorie, ale działają inaczej w ciele niż sacharoza:

- Fruktioza, znajdująca się w owocach i jagodach: Fruktioza jest słodsza niż cukier stołowy i jest wchłaniana wolniej niż glukoza, więc zwiększa poziom glukozy wolniej. Kiedy wchodzi do krwioobrotu, jest pobierany przez wątrobę, gdzie jest przekształcany w glukozę.
- Ksylitol, występujący w truskawkach i malinach: Ksylitol jest również słodszy niż cukier stołowy i ma mniejszą liczbę kilokalorii na gram. Wchłania się wolniej niż cukier. Na przykład w przypadku gumy zmniejsza występowanie próchnicy (próchnicy)
- Sorbitol i mannitol, alkohole cukrowe występujące w roślinach: Sorbitol i mannitol są w połowie tak słodkie jak cukier stołowy i mają niewielki wpływ na poziom glukozy we krwi. W organizmie zmieniają się w fruktozę

nie zawiera wcale kalorii. Znacznie mniej z tych substancji słodzących zapewni taki sam poziom słodczy jak większa ilość cukru. Jednak smak niektórych z nich może wydawać się nieco "wyłączony" w porównaniu z cukrem lub miodem. Należą do nich:

- Sacharyna: Ma 300 do 400 razy więcej słodzącej mocy cukru i jest stabilna termicznie, dzięki czemu może być używana do pieczenia i gotowania. Nazwy marek sacharyny to Sucaryl, SugarTwin i Sweet'N Low.
- Aspartam: Jest droższy niż sacharyna, ale ludzie często wolą jego smak. Jest 150 do 200 razy słodszy od cukru. Equal i Sweetmate to dwie z marek. Po podgrzaniu traci swoją moc słodzącą, więc nie można go używać, jeśli żywność musi być gotowana dłużej niż 20 minut.
- Acesulfam-K: Jest 200 razy słodszy od cukru i jest stabilny termicznie, dlatego jest używany do pieczenia i gotowania.
- Stevia: Jest 250 do 300 razy słodsza niż cukier. Nie została jeszcze zatwierdzona do użytku jako substancja słodząca w Stanach Zjednoczonych, ale dlatego, że może być stosowana jako suplement diety, możesz przez nią przejść. Jest szeroko stosowany w Japonii w napojach gazowanych i produktach żywnościowych oraz do użytku na stole
- Sukraloza: ten słodzik, który jest wytwarzany z cukru, jest 600 razy słodszy niż jego rodzic, sacharoza. Nazwa marki to Splenda. Pozostaje stabilny po podgrzaniu i stał się ulubionym

środkiem słodzącym w przemyśle spożywczym. Ponieważ po Splendanie potrawy nie pieczą się tak samo, kombinacja Splenda i cukru o nazwie "Pure Magic" jest sprzedawana w celu zmniejszenia kalorii, zapewniając jednocześnie właściwości piekarnicze cukru.

### **Uzyskanie wystarczającej ilości białka (nie tylko z mięsa)**

Większość Amerykanów spożywa już więcej niż zalecana dzienna porcja białka. Białko pochodzi z mięsa, ryb, drobiu, mleka i sera. Może być znalezione w fasoli, grochu i soczewicy, o których wspominamy w dyskusji na temat węglowodanów w poprzedniej sekcji. Źródła mięsne białka mogą być niskie lub bardzo bogate w tłuszcz, w zależności od źródła. Ponieważ osoby chore na cukrzycę powinny starać się utrzymać zawartość tłuszczu w swoich dietach, preferowane są dość niskie, o niskiej zawartości tłuszczu źródła białka, takie jak bez skóry mięso z kurczaka lub indyka, flądra lub halibuta, a także ser beztłuszczowy. Fasola, groch i soczewica, które mogą być bardzo dobrym źródłem białka, nie zawierają tłuszczu, ale zawierają węglowodany. Ile białka powinno się jeść? Zalecamy, aby 40 procent kalorii było węglowodanami, a w następnej sekcji sugerujemy ograniczenie spożycia tłuszczu do 30 procent kalorii. Pozostałe 30 procent jest białkiem. Białko nie powoduje natychmiastowego wzrostu stężenia glukozy we krwi, ale może podnieść poziom glukozy kilka godzin później, po przetworzeniu białka przez wątrobę i nawróceniu niektóre z nich do glukozy. Dlatego białko nie jest dobrym wyborem, jeśli chcesz leczyć niski poziom glukozy we krwi, ale przekąska zawierająca białko przed snem może pomóc w zapobieganiu obniżeniu poziomu glukozy we krwi w nocy.

### **Koncentrując się na tłuszczu**

Tłuszcz występuje w wielu różnych postaciach. Ten, o którym wszyscy mówią, to cholesterol, który znajduje się w żółtku jaja. Jednak większość tłuszczu spożywanego przez ludzi występuje w postaci chemicznej znanej jako trigliceryd. Termin ten odnosi się do chemii tłuszczu, a my nie musimy wchodzić w szczegóły tego, aby zrozumieć, jak radzić sobie z tłuszczem w diecie. W następnych rozdziałach rozpoczynamy od omówienia cholesterolu, a następnie do innych postaci tłuszczu.

### **Zerowanie cholesterolu**

W dzisiejszych czasach prawie każdy zna swój poziom cholesterolu. Jeśli kiedykolwiek miałeś zlecone przez lekarza badania krwi, istnieje duże prawdopodobieństwo, że kontrola cholesterolu była częścią tego profilu chemicznego. Możesz także czytać cholesterol podczas lokalnych targów zdrowotnych. Zwykle poznajesz swój całkowity poziom cholesterolu, połączenie tak zwanego dobrego cholesterolu i złego cholesterolu. Jeśli twoja suma jest wysoka, duża część tego cholesterolu może być dobrym rodzajem - cholesterol HDL (lipoproteiny o dużej gęstości). Jeśli jesteś zainteresowany poznaniem równowagi między dobrym i złym cholesterolem w twoim ciele, porozmawiaj ze swoim lekarzem, który może polecić panel lipidowy, który dostarcza więcej szczegółów. Badanie Framingham, trwające badania nad zdrowiem mieszkańców Framingham w stanie Massachusetts, wykazało, że całkowita ilość cholesterolu

podzielona przez dobrą zawartość cholesterolu podaje liczbę, która jest rozsądną miarą ryzyka zawału serca. Osoby, u których wyniki były niższe niż 4,5, były mniej narażone na zawał serca, podczas gdy osoby z wynikiem większym niż 4,5 były bardziej zagrożone. Ryzyko rośnie wraz ze wzrostem liczby. Niedawno stwierdzono, że inny składnik całkowitego cholesterolu we krwi, tak zwany zły cholesterol lub LDL-C (cholesterol lipoproteinowy o niskiej gęstości) ma bardzo ważną rolę w powodowaniu zawałów serca. W przypadku osób z wysokim ryzykiem zawału serca zalecany poziom LDL był niższy niż 100 mg / dl, ale ostatnio obniżono go do poniżej 70 mg / dl. Większość pokarmów nie zawiera dużo cholesterolu - z wyjątkiem jaj. Codzienna rekomendacja dla cholesterolu jest mniejsza niż 300 miligramów, a jedno jajko prawie osiąga ten poziom. Niektórzy lekarze twierdzą, że zjedzenie jajka dwa

lub trzy razy w tygodniu nie zaszkodzi ci, ale to nie jest prawdą, jeśli masz cukrzycę. Unikaj jaj i pokarmów, takich jak mięso narządów o wysokiej zawartości cholesterolu.

### **Spojrzenie na inne rodzaje tłuszczu**

Chociaż cholesterol dostaje całą prasę, większość tłuszczu, który spożywasz, jest w formie trójglicerydu, tłuszcz, który można zobaczyć na tłustych mięsach, zawarty w pełnotłustych produktach mlecznych i wielu przetworzonych produktach spożywczych. Istnieje kilka form trójglicerydów:

- Tłuszcz nasycony jest rodzajem tłuszczu, który pochodzi ze źródeł zwierzęcych, takich jak ten duży kawałek steku z żeberka, który zjadłeś tamtej nocy. Masło, bekon, śmietana i śmietanka to inne przykłady. Tłuszcz nasycony zwiększa poziom złego cholesterolu i należy go unikać.
- Tłuszcze trans zostały wynalezione przez producentów żywności w celu zastąpienia masła, które jest droższe. Niestety, tłuszcze trans, które są obecnie wymienione jako częściowo uwodorniony olej na etykietach żywności, mogą być gorsze niż nasycony tłuszcz powodujący chorobę wieńcową serca. Można je znaleźć w margarynie, mieszankach ciast, suszonych mieszankach zup, wielu fast foodach i wielu mrożonkach, pączkach, ciastkach, chipsach ziemniaczanych, płatkach śniadaniowych, słodyczach i bitych dodatkach. Trzymaj je z dala od diety, czytając etykiety żywności, które muszą je wymienić.
- Tłuszcze nienasycone pochodzą ze źródeł roślinnych, takich jak oliwa z oliwek i olej rzepakowy. Istnieją dwie formy nienasyconych tłuszczów:
  - Tłuszcze jednonienasycone, które nie podnoszą poziomu cholesterolu we krwi. Oliwa z oliwek, olej rzepakowy i awokado to tylko niektóre przykłady. Olej w orzechach jest również jednonienasycony.
  - Tłuszcze wielonienasycone, które nie podnoszą poziomu cholesterolu, ale mogą obniżyć poziom cholesterolu dobrego lub HDL. Olej kukurydziany, majonez i niektóre margaryny mają tę formę tłuszczu.

### **Ograniczanie spożycia tłuszczu**

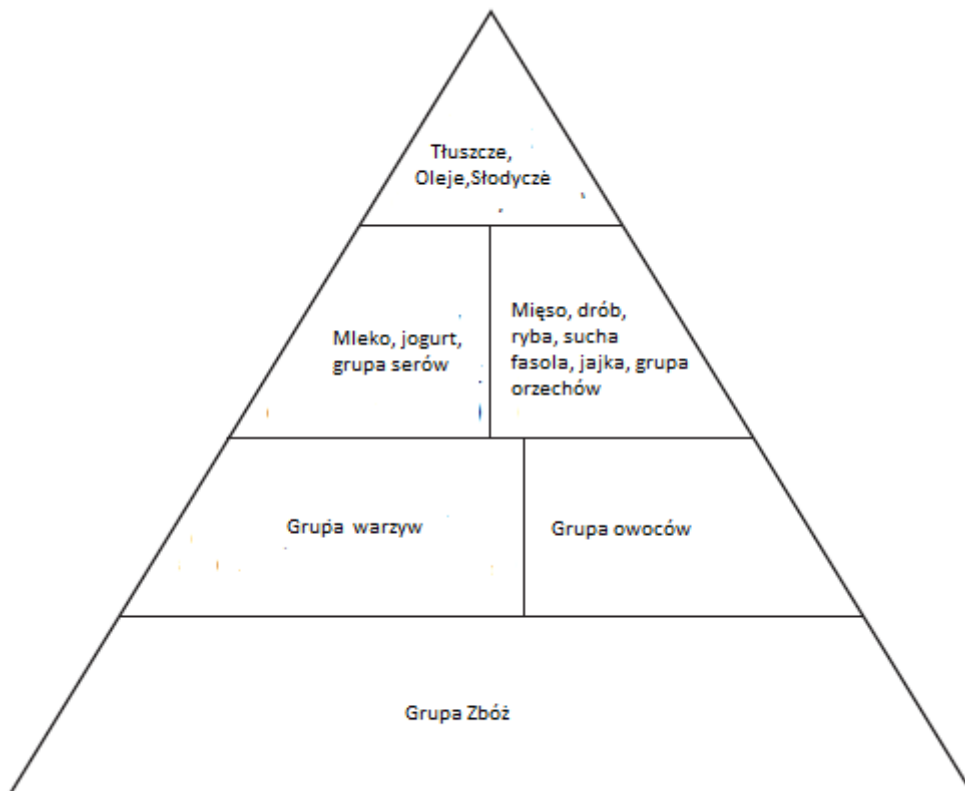
Tłuszcz ma skoncentrowane kalorie, więc nie jedz zbyt dużo tłuszczu w diecie. Jednak, tłuszcze jednonienasycone wydają się chronić przed chorobami serca. Zwiększone spożycie oliwy z oliwek przez ludzi żyjących wokół Morza Śródziemnego może być przyczyną mniejszej częstości występowania chorób serca. Chociaż roślinne źródła tłuszczu są generalnie lepsze niż źródła pochodzenia zwierzęcego, wyjątkami są olej palmowy i olej kokosowy, które są silnie nasyconymi tłuszczami. Oto nasza podstawa: Nie więcej niż 30 procent twoich kilokalorii powinno pochodzić z tłuszczu, a nie więcej niż jedna trzecia powinna pochodzić z nasyconych tłuszczów. Dla osoby, która spożywa 1500 kilokalorii dziennie zalecenie oznaczałoby 450 kilokalorii z tłuszczu i 150 z tych kilokalorii z tłuszczów nasyconych. Użyj olejów roślinnych, najlepiej oleju rzepakowego i oliwy z oliwek, jako głównego źródła tłuszczu, ponieważ te niższe stężenie cholesterolu. Wybierz ryby lub drób jako źródło białka, aby uniknąć spożywania zbyt dużej ilości tłuszczu wraz z białkiem. Jeśli usuniesz skórę z kurczaka, otrzymasz niewiele tłuszczu. Ryby mają rzeczywiście pewne kwasy tłuszczowe, które obniżają poziom cholesterolu. Istnieje jednak pewne niebezpieczeństwo w zjedzeniu zbyt dużej ilości łososia. Jeden człowiek zjadł tak wiele łososiowych krokietów, steków z łososia i sałatek z łososia, że musiał walczyć z chęcią wyruszenia na północ i odrodzenia.

### **Nakreśl swoją dietę**

Po tym, jak wiesz, ile jeść z każdego źródła energii (węglowodanów, tłuszczu i białka), jak przekładasz to na rzeczywistą żywność? Możesz użyć trzech podstawowych podejść.

## Korzystanie z piramidy przewodnika po żywności

Rząd federalny, przy pomocy wielu ekspertów, wymyślił prosty sposób na zjedzenie dobrej, zbilansowanej diety: piramidy żywieniowej. Piramida ta została zrewidowana w kwietniu 2005 r., aby bardziej szczegółowo określać wybory żywieniowe i porcje w zależności od indywidualnych potrzeb danej osoby. Podstawowe zmiany można zobaczyć na rysunku. Aby uzyskać pełne informacje na temat nowej piramidy i dowiedzieć się, jak możesz z niej korzystać w jak najlepszy sposób, odwiedź stronę [www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov). Ta strona jest pełna wspaniałych informacji o wartościach odżywczych i wskazówek, jak dostosować piramidę zalecenia dotyczące Twojego stylu życia.



Piramida żywnościowa przedstawia wszystkie wybrane produkty spożywcze:

- Nowym zaleceniem jest spożywanie 170 gram ziaren dziennie, przy czym co najmniej połowa z nich pochodzi ze źródeł pełnoziarnistych. 85 gram zboża pełnoziarnistego spełnia to wymaganie. Reszta ziaren powinna być również wzbogacona lub całe ziarno.
- Zamiast 3 do 5 porcji innych warzyw i 2 do 4 porcji owoców, tak jak w starych zaleceniach, nowa piramida szczególnie zaleca 2 kubki owoców i 2 1/2 kubków warzyw dziennie. Warzywa powinny pochodzić z pięciu różnych podgrup w ciągu tygodnia - ciemnozielone, pomarańczowe, roślin strączkowych, warzyw skrobiowych i innych warzyw - w celu dostarczenia wszystkich potrzebnych mikroelementów.
- Zaleca się trzy filiżanki mleka o niskiej zawartości tłuszczu lub beztłuszczowych lub równoważne produkty mleczne do codziennego spożycia w celu dostarczenia wapnia potrzebnego w diecie. Jeśli jednak nie możesz mieć produktów mlecznych w swojej diecie, możesz zastąpić produkty takie jak mleko sojowe i tofu, a także szpinak, warzywa rzepakowe i jarmuż, aby otrzymać wapń.
- Nowe wytyczne zalecają 155 gram żywności w grupie mięsa, takiej jak kurczak, stek i ryby.

Powodem tych bardziej szczegółowych zaleceń jest to, że rząd chce zapewnić, że każdy dostanie wystarczającą ilość wszystkich mikroelementów, witamin i minerałów dla pełnej diety. Pewne "składniki odżywcze niepokojące", takie jak potas; błonnik; magnez; witaminy A, C, D i E; wapń; żelazo; i może brakować kwasu foliowego, jeśli ludzie nie jedzą wszystkich tych pokarmów w zalecanych ilościach. Nawet jeśli ludzie jedzą zgodnie z zaleceniami, mogą nadal potrzebować uzupełnienia niektórych składników odżywczych. Po zaspokojeniu wszystkich potrzeb żywieniowych, niektóre kalorie, znane jako dyskrecjonalne kalorie, mogą być nadal dostępne w diecie. Możesz ich używać do dodawania tłuszczów, olejów, alkoholu i słodczy, ale zazwyczaj nie będziesz mieć wielu dostępnych pod koniec dnia. Na przykład dowolna ilość kalorii w diecie 2000 kcal nie pokrywa zawartości węglowodanów w jednym napoju bezalkoholowym. Zauważ, że piramida prowadząca pokarm umożliwia jajo, które nie jest zalecane codziennie osobom z cukrzycą. Piramida prowadząca pokarm jest prawdopodobnie dobrym narzędziem dla osoby z cukrzycą typu 2, która nie ma tendencji do przybierania na wadze, ale osoba z cukrzycą typu 1 lub osoba otyła z cukrzycą typu 2 musi znać określoną liczbę kalorii a szczególnie kalorii węglowodanów, które je. Z tego powodu dostarczamy informacje na temat wymiany cukrzycowej i liczenia węglowodanów w następujących sekcjach.

### **Praca z wymianami cukrzycowymi**

Pomimo ogromnej różnorodności potraw, które można wytwarzać z różnych składników dostępne, wszystkie produkty spożywcze można umieścić w jednej z kilku grup wymiennych, tak aby dana ilość tej żywności miała w przybliżeniu taką samą liczbę kalorii i zawartość węglowodanów, białek i / lub tłuszczu. Na przykład jedna połówka małego bajgla może zastąpić 1 kromkę chleba, połówkę bułki z hot doga, 1 małą bułkę, 6-calową tortillę lub 1/2 szklanki płatków owsianych. Listy wymiany składają się ze skrobi, owoców, mleka, innych węglowodanów, warzyw, mięsa i substytutów mięsa, tłuszczów i darmowych pokarmów, tych, które nie zawierają kalorii i mogą być spożywane "swobodnie". Gdy wiesz, ile kalorii z każdego źródła energii możesz jeść, możesz stworzyć dietę dla siebie. Ponieważ zbilansowanie wszystkich informacji - i środków spożywczych - może być skomplikowane, prawdopodobnie będziesz potrzebować pomocy dietetyka. Dzięki nowym rządowym wytycznym dietetycznym wszystkie wymiany nie są już równe. Wybierając giełdy, należy postępować zgodnie z zaleceniami dotyczącymi większej ilości błonnika, pełnych ziaren i tym podobnych, wybierając giełdy, które podkreślają te składniki odżywcze. Diabetycy, którzy stosują się do tych wytycznych, będą mieli znacznie lepszy poziom glukozy we krwi. Korzystając z procentów, które oferujemy w poprzednich sekcjach, oto jak działa system wymiany dla mężczyzny, który powinien spożywać 1800 kilokalorii dziennie:

- Węglowodan: może jeść 40 procent swoich kilokalorii w postaci węglowodanów, co daje mu około 720 kilokalorii węglowodanów. Ponieważ każdy gram węglowodanów ma 4 kilokalorii, może on jeść 180 gramów węglowodanów. Jak widać na listach wymiany dodatku B, jedna wymiana węglowodanów to 15 gramów, więc może on jeść 12 wymian węglowodanów dziennie. Węglowodany znajdują się w mleku, owocach, skrobi, warzywach i innych grupach węglowodanowych.
- Białko: możesz jeść 30 procent swojej diety lub 540 kilokalorii jako białko. Gram białka to 4 kilokalorii, więc może on jeść 135 gramów białka. Każda wymiana mięsa lub substytutu mięsa zawiera 7 gramów białka. Dlatego może on jeść około 19 wymian białek dziennie, co odpowiada około 19 uncji białka dziennie. Białko znajduje się nie tylko w mięsie, ale także w mleku, skrobi i niektórych warzywach.
- Tłuszcz: nie możesz jeść więcej niż 30 procent lub 540 kilokalorii tłuszczu dziennie. Grama tłuszczu to 9 kilokalorii, więc nie może jeść więcej niż 60 gramów tłuszczu dziennie. Wymiana tłuszczu to 5 gramów tłuszczu, więc może jeść 12 wymian tłuszczu dziennie. Tłuszcz znajduje

się w mleku, mięsie i innych grupach węglowodanowych, a także w czystych tłuszczach, takich jak masło.

- Tłuszcz: nie możesz jeść więcej niż 30 procent lub 540 kilokalorii tłuszczu dziennie. Grama tłuszczu to 9 kilokalorii, więc nie może jeść więcej niż 60 gramów tłuszczu dziennie. Wymiana tłuszczu to 5 gramów tłuszczu, więc może jeść 12 wymian tłuszczu dziennie. Tłuszcz znajduje się w mleku, mięsie i innych grupach węglowodanowych, a także w czystych tłuszczach, takich jak masło.

Poniższa próbka diety o 1800 kaloriach wykazuje proporcje 40 procent węglowodany, 30 procent białka i 30 procent tłuszczu.

Śniadanie:

1 wymiana owoców

1 wymiana skrobi

1 średnia wymiana tłuszczu

2 wymiany tłuszczu

1 niskotłuszczowa wymiana mleka

Lunch:

3 wymiany chudego mięsa

1 wymiana warzyw

2 wymiany tłuszczu

2 wymiany skrobi

2 wymiany owoców

1/2 niskotłuszczowej wymiany mleka

Obiad:

4 wymiany chudego mięsa

2 wymiany skrobi

2 wymiany warzyw

1 wymiana owoców

3 wymiany tłuszczu

Przekąska:

2 wymiany skrobi

2 wymiany chudego mięsa

1/2 niskotłuszczowej wymiany mleka

Na przykład, wymiana owoców na śniadanie może wynosić 1/2 grejpfruta, 1/3 małego kantalupa lub 1/2 szklanki soku owocowego. Cztery wymiany chude mięso na obiad może być 4 uncji tuńczyka lub 4 uncji indyka z ciemnego mięsa lub kurczaka lub 1 szklanka twarogu. Ta technika tworzenia diety daje ci nieskończoną różnorodność. Zapamiętaj to możesz wziąć wymiany z jednego posiłku i przenieść je na drugi, aby przepis, który nie mieści się w jednym posiłku, może pożyczyć niektóre wymiany z innych porach dnia. Takie podejście sprawia, że program diety jest bardzo elastyczny.

### **Liczenie węglowodanów**

Ludzie z cukrzycą typu 1 i chorzy na cukrzycę typu 2, którzy przyjmują insulinę mogą uznać technikę liczenia węglowodanów za najłatwiejszą dla nich. Nadal musisz wiedzieć, ile węglowodanów powinno się jeść w danym dniu. Dzielisz sumę na posiłki i przekąski, które jesz, a następnie, z pomocą twojego lekarza lub dyplomowanego wychowawcy cukrzycy, określasz swoje zapotrzebowanie na insulinę na podstawie tej ilości węglowodanów i stężenia glukozy we krwi, które mierzysz przed posiłkiem. Załóżmy na przykład, że osoba z cukrzycą wkrótce zje śniadanie zawierające 60 gramów węglowodanów. Stwierdził, że każda jednostka insuliny lispro kontroluje około 20 gramów spożycia węglowodanów w organizmie. Wyznaczenie odpowiedniej ilości insuliny o krótkim czasie działania można osiągnąć za pomocą procesu prób i błędów: poznanie ilości przyjmowanego węglowodanu i określenie, ile jednostek jest potrzebnych do utrzymania stężenia glukozy we krwi na poziomie zbliżonym do tego po zjedzeniu węglowodanów, jak było to wcześniej. . (Liczba gramów węglowodanów, którą każda jednostka insuliny może kontrolować, różni się dla każdej osoby, a inna osoba może kontrolować jedynie 15 gramów na jednostkę.) W tym przykładzie zmierzony poziom glukozy we krwi wynosi 150 mg / dl (miligramy) na decylitr). Ten wynik jest o około 50 mg / dl wyższy, niż chce. Wie, że może obniżyć poziom glukozy we krwi o 50 mg / dl na każdą jednostkę przyjmowanej insuliny. Dlatego potrzebuje 3 jednostek lispro na spożycie węglowodanów i 1 jednostkę na podwyższony poziom glukozy we krwi w sumie 4 jednostki. Więcej informacji o lispro, innych rodzajach insuliny i określaniu wrażliwości na insulinę. Ma poranek, który jest bardziej aktywny, niż się spodziewał. Kiedy przychodzi pora posiłku, jego poziom glukozy we krwi spada do 60 mg / dl. Ma zamiar zjeść lunch zawierający 75 gramów węglowodanów. Bierze 4 jednostki lispro dla jedzenia, ale zmniejsza go o 1 jednostkę do łącznie 3 jednostek, ponieważ jego poziom glukozy we krwi jest niski. Podczas kolacji spożywa 45 gramów węglowodanów. Jego stężenie glukozy we krwi wynosi 115 mg / dl. Bierze 2 jednostki lispro do przyjmowania pokarmu i nie potrzebuje zmiany stężenia glukozy we krwi, więc pobiera tylko 2 jednostki. Aby być skutecznym licznikiem węglowodanów, musisz

- Czy masz dokładną wiedzę na temat gramów węglowodanów w żywności, którą masz zamiar zjeść i ile jednostek insuliny potrzebujesz na daną liczbę gramów węglowodanów.
- Zmierz poziom glukozy we krwi i dowiedz się, jak twoje ciało reaguje na każdą jednostkę insuliny.

Możesz uczynić to obliczenie nieco łatwiejszym, używając stałych węglowodanów, co oznacza, że próbujesz wybrać węglowodany, abyś jadł mniej więcej tyle samo podczas każdego posiłku i przekąski. Takie podejście sprawia, że określanie właściwych ilości insuliny jest mniej skomplikowane; po prostu dodaj lub odejmij jednostki na podstawie poziomu glukozy we krwi przed tym posiłkiem. Kilka sesji z twoim lekarzem lub dyplomowanym nauczycielem cukrzycy może ci pomóc w lepszym odliczaniu węglowodanów.

### **Monitorowanie mikrośladników**

Jedzenie zawiera dużo więcej niż węglowodany, białka i tłuszcze. Większość pozostałe składniki to mikroelementy (obecne w mikroskopijnych lub małych ilościach), które są niezbędne do utrzymania zdrowia ludzi. Przykłady mikroelementów zawierają witaminy (takie jak witamina C i witamina K) i



minerały (takie jak wapń, magnez i żelazo). Większość mikroelementów jest potrzebna w tak niewielkich ilościach, że jest bardzo mało prawdopodobne, abyś kiedykolwiek cierpiał ich niedobór. Osoba, która spożywa zbilansowaną dietę za pomocą piramidy technika lub technika wymiany nie musi martwić się o uzyskanie wystarczającej ilości mikroelementów - z kilkoma wyjątkami, które następują:

- Dorośli muszą codziennie przyjmować co najmniej 1000 miligramów wapnia. Jeśli jesteś młodym człowiekiem wciąż rosnącym, w ciąży lub w podeszłym wieku, potrzebujesz 1500 miligramów dziennie. Najlepsze źródła wapnia to jogurt beztłuszczowy, mleko beztłuszczowe lub o niskiej zawartości tłuszczu, wzbogacone gotowe do spożycia zboża i napoje sojowe z zawartością wapnia.
- Niektóre miesiączkujące kobiety tracą więcej żelaza niż ich ciała mogą oszczędzić i muszą przyjmować suplementy żelaza. Najlepsze źródła żelaza to żelazne rośliny roślinne, takie jak szpinak i niskotłuszczowe mięso.
- Prawdopodobnie bierzesz od 20 do 40 razy więcej soli (sodu) niż potrzebujesz, a lepiej nie dodawać soli do diety.
- Powinieneś zwiększyć wchłanianie potasu, aby obniżyć ciśnienie krwi. Najlepszymi źródłami są liściaste zielone warzywa, owoce z winorośli i warzywa korzeniowe.

### **Uznając znaczenie czasu żywności i leków**

W przypadku przyjmowania insuliny szczyt aktywności insuliny powinien odpowiadać największej dostępności glukozy we krwi. Aby to osiągnąć, musisz wiedzieć, kiedy insulina jest najbardziej aktywna, jak długo trwa i kiedy nie jest już aktywna.

- Regularna insulina, która istnieje od dziesięcioleci, zajmuje 30 minut, aby zacząć obniżać poziom glukozy, osiąga wartości szczytowe po 3 godzinach i nie ma go od 6 do 8 godzin. Insulinę tę stosuje się przed posiłkami, aby utrzymać glukozę na niskim poziomie aż do następnego posiłku. Problem z regularną insuliną zawsze polegał na tym, że trzeba ją przyjmować 30 minut przed jedzeniem lub początkowo ryzyko wystąpienia hipoglikemii, a następnie hiperglikemii, gdy insulina nie występuje dłużej, ale twoje jedzenie zapewnia glukozę.
- Szybko działająca insulina lispro jest najnowszym preparatem i najkrótszym działaniem. Insulina Lispro zaczyna obniżać poziom glukozy w ciągu 5 minut po podaniu, osiąga wartości szczytowe po około 1 godzinie i nie jest już aktywna przez około 3 godziny. Lispro jest wielkim postępem, ponieważ uwalnia osobę chorą na cukrzycę, by strzelała tylko wtedy, gdy ona je. Ponieważ jego aktywność zaczyna się i kończy tak szybko, lispro nie powoduje hipoglikemii tak często, jak starszy preparat.

Biorąc pod uwagę wybór, ze względu na jego szybki początek i spadek aktywności, zalecamy Lispro jako wybraną insulinę krótko działającą dla osób z cukrzycą typu 1 i osób z cukrzycą typu 2, które przyjmują insulinę. Jeśli wybierasz się do jedzenia, rzadko wiesz, kiedy jedzenie będzie serwowane. Korzystając z lispro, możesz zmierzyć stężenie glukozy we krwi, gdy jedzenie dotrze i natychmiast zarejestrujesz. To przygotowanie naprawdę uwalnia od przyjmowania insuliny, kiedy jej potrzebujesz. Dodaje poziom elastyczności do twojego harmonogramu, który wcześniej nie istniał. Jeśli przyjmujesz regularnie insulinę, trzymaj się bardziej regularnego schematu jedzenia. Oprócz krótko działającej insuliny, jeśli masz cukrzycę typu 1 lub w niektórych przypadkach cukrzycy typu 2, należy wykonać preparat o dłuższym działaniu. Powodem jest to, że pewna ilość insuliny zawsze krąży, aby utrzymać prawidłowy metabolizm organizmu. Insulina Lantus jest preparatem, który nie ma szczytowej aktywności, ale jest dostępny przez 24 godziny. Zażywasz jeden zastrzyk Lantusa codziennie przed snem i pokrywa on twoje zapotrzebowanie na insulinę, z wyjątkiem sytuacji, gdy duże ilości glukozy dostają się do krwi po

posiłkach. Właśnie do tego służy lispro. Każda osoba reaguje na swój sposób na różne preparaty insuliny. Musisz przetestować poziom glukozy we krwi, aby określić indywidualną odpowiedź. Dodatkowym czynnikiem wpływającym na początek insuliny jest lokalizacja iniekcji. Ponieważ mięśnie brzucha są zwykle w spoczynku, wstrzyknięcie insuliny do jamy brzusznej powoduje bardziej stabilny poziom glukozy we krwi. Jeśli używasz rąk lub nóg, insulina będzie pobierana szybciej lub wolniej, w zależności od tego czy ćwiczysz, czy nie. Głębokość wstrzyknięcia wpływa również na początek aktywności insuliny. Głębsze wstrzyknięcie powoduje szybszy początek działania. Jeśli użyjesz tej samej długości igły i wstawisz ją do swojej maksymalnej długości za każdym razem, zapewnisz bardziej jednolitą aktywność. Z dyskusji w tej sekcji można wywnioskować, że w przypadku wykonywania zastrzyku z insuliny możliwa jest duża różnorodność. Nic dziwnego, że ludzie, którzy muszą wstrzykiwać insulinę, mają znacznie więcej wlotów i upadków we krwi glukoza. Ale przy odpowiednim wykształceniu różnice te można zmniejszyć. W przypadku przyjmowania leków doustnych, w szczególności leków sulfonilomocznikowych, takich jak mikronaza i glukotrol, należy również wziąć pod uwagę czas przyjmowania pokarmu w związku z przyjmowaniem leku. Pełne wyjaśnienie tej równowagi między żywnością i lekami

## **Planowanie posiłków dla celów swojej wagi**

Możesz jeść mądrze, zdobyć wszystkie potrzebne składniki odżywcze i nadal jeść wspaniałe jedzenie, ale musisz ograniczyć swoje porcje. W tej części pokażemy, jak zaplanować trzy różne dzienne poziomy kilokalorii (właściwe określenie tego, co większość ludzi nazywa kaloriami). Możesz szybko stracić wagę, stracić wolniej lub utrzymać wagę. Wolimy wolniejsze podejście do utraty wagi. Dzięki tej metodzie prawdopodobnie poczujesz się mniej głodny, a redukcja kilkuset kilokalorii dziennie nie spowoduje poważnych zaburzeń w codziennym życiu. Ponadto, utrzymanie utraty wagi może być łatwiejsze, jeśli powoli tracisz wagę. Ćwiczenia pomagają przyspieszyć utratę wagi lub pozwalają jeść więcej i nadal tracić na wadze. Dwadzieścia minut marszu spala 100 kilokalorii i 30 minut chodzenia spala 150 kilokalorii. Spaceruj przez 30 minut dziennie, a stracisz około 1/3 funta na tydzień (7 razy 150 równa się 1050 kilokalorii podzielonych na 3500) - bez zmniejszania kalorii. Ta aktywność równa się rocznej utracie wagi o 8 kilogramów w ciągu roku. Kto powiedział, że nie można stracić na wadze, ćwicząc, ale nie stosując diety?

## **Określanie, ile potrzebujesz kalorii**

Zanim zaplanujesz program żywieniowy, musisz wiedzieć, ile musisz jeść codziennie, aby utrzymać swoją aktualną wagę. Wtedy możesz dowiedzieć się, jak szybko deficyt kalorii doprowadzi cię do celu.

## **Znalezienie idealnego zakresu wagi**

Idealną wagą dla twojej wysokości jest zasięg, a nie pojedyncza waga na każdej wysokości, ale używamy liczb, które dają nam wagę w środku tego zakresu. Ponieważ ludzie mają różne ilości ram mięśni i różnej wielkości, jesteś uważany za normalnego, jeśli Twoja waga wynosi plus lub minus 10 procent tej liczby. Na przykład osoba, która ma idealną wagę 68 kilogramów, jest uważana za normalną przy wadze 61 (68 minus 10 procent) do 74 kg (68 plus 10 procent) funtów. Ponieważ nie ma dwóch osób, nawet bliźniąt, są one jednakowo podobne we wszystkich aspektach ich życia, możemy jedynie przybliżyć Twoją idealną wagę i liczbę kalorii potrzebnych do utrzymania tej wagi. Testujesz poprawność przybliżenia, dodając lub odejmując kalorie. Jeśli Twoje codzienne zapotrzebowanie na kalorie wynosi 2000 kilokalorii, a przybierasz na wadze, spróbuj zmniejszyć spożycie o 100 kilokalorii i sprawdź, czy utrzymujesz wagę w mniejszej ilości kilokalorii. Jeśli jesteś mężczyzną, Twoja waga idealna to 50 kg na 152 cm wzrostu wysokości plus 3 kg na każdy 30 cm powyżej 152 cm. Jeśli jesteś kobietą, Twoja idealna waga wynosi 45 kg na 152 cm plus 2,2 kg na każde 30 cm cal powyżej 152 cm wzrostu. Tabela poniższa przedstawia idealne wagi dla kobiet i mężczyzn od 146 cm do 187 cm wzrostu

Wzrost	Mężczyzna	Kobieta
146 cm	42	40
149 cm	45	43
152 cm	48	45
155 cm	50	47
157 cm	53	49
160 cm	56	52
162 cm	58	54
165 cm	61	56
168 cm	64	58
170 cm	67	61
171 cm	69	63
175 cm	72	65
178 cm	75	68
180 cm	78	70
183 cm	80	72
185 cm	83	74
187 cm	86	77

### Określanie Twoich potrzeb kalorycznych

Gdy dowiesz się, ile należy ważyć, sprawdź, ile kalorii potrzebujesz, aby utrzymać swoją idealną wagę. Zaczynaj od pomnożenia idealna waga o dziesięć. Na przykład, jeśli jesteś mężczyzną 168 cm wzrostu, Twoja idealna waga wynosi 64 kg. Twoja dzienna dawka kaloryczna wynosi około 1400. Ale ta liczba jest idealna tylko wtedy, gdy nie bierzesz oddechu lub masz bicie serca. Jest to uważane za podstawową potrzebę kaloryczną. Musisz zwiększyć spożycie kalorii w zależności od aktywności fizycznej, którą wykonujesz każdego dnia. Przybierasz na wadze, gdy codzienne spożycie kilokalorii przekracza Twoje codzienne potrzeby. Każdy funt tłuszczu ma 3500 kilokalorii, więc gdy nadmiar osiągnie taką liczbę kalorii, jesteś funt cięższy. Z drugiej strony, schudniesz, gdy codzienny wydatek kalorii przekracza codzienne spożycie. Tracisz kilogram tłuszczu za każdym razem, gdy spalisz 3500 kilokalorii więcej niż przyjmujesz, czy robisz to spalając dodatkowe 100 kilokalorii dziennie przez 35 dni lub dodatkowe 500 kilokalorii dziennie przez 7 dni. Teraz możesz stworzyć program żywieniowy i wypełnić puste miejsca węglowodanami, białkami, tłuszczami i prawdziwymi pokarmami. Poniższa tablica pokazuje ten stopniowy wzrost

Poziom aktywności	Dodane kilokalorie	Wzrost 168 cm
Siedzenie	10% więcej niż podstawowe	1540 kilokalorii
Umiarkowanie	o 20% więcej niż podstawowe	1680 kilokalorii
Bardzo aktywny	40% + więcej niż podstawowy	1.960+ kilokalorii

Linia "Bardzo aktywna" wyświetla znak plusa, ponieważ niektórzy ludzie wykonujący ciężką pracę ręczną potrzebują tak wielu dodatkowych kalorii, że nie powinni być trzymani tylko o 40 procent więcej

niż ich podstawowe spożycie kalorii. Wymóg ten staje się jasny, gdy osoba zyskuje lub traci na wadze w swoim planie żywieniowym. Przybierasz na wadze, gdy dzienne spożycie kilokalorii przekracza Twoje codzienne potrzeby. Każdy 0,5 kg tłuszczu ma 3500 kilokalorii, więc gdy nadmiar osiągnie taką liczbę kalorii, jesteś 0,5 kg cięższy. Z drugiej strony, schudniesz, gdy dzienny wydatek kalorii przekracza dzienne spożycie. Tracisz kilogram tłuszczu za każdym razem, gdy spalasz 3500 kilokalorii więcej niż przyjmujesz, czy robisz to spalając dodatkowe 100 kilokalorii dziennie przez 35 dni lub dodatkowe 500 kilokalorii dziennie przez 7 dni. Teraz możesz stworzyć program żywieniowy i wypełnić puste miejsca węglowodanami, białkami, tłuszczami i prawdziwymi pokarmami

### Szybka utrata masy ciała na poziomie 1200 kcal

Jeśli jesteś umiarkowanie aktywnym mężczyzną, 168 cm wzrostu, potrzebujesz 1,680 lub około 1700 kilokalorii dziennie, aby utrzymać swoją wagę. Jeśli spożywasz tylko 1200 kilokalorii dziennie, będziesz miał dzienny deficyt około 500 kilokalorii. Przez podzielenie kilokalorii w 0,5 kg tłuszczu (3500) o 500, można zobaczyć, że stracisz 0,5 kg na tydzień (3500 podzielone przez 500 to 7, więc strata potrwa 7 dni). Możesz użyć systemu wymiany, aby stworzyć plan żywieniowy zapewniający 1200 kilokalorii dziennie z rozkładem około 40 procent węglowodanów, 30 procent białka i 30 procent tłuszczu. Z pewnością będziesz potrzebować pomocy zarejestrowanego dietetyka podczas konfigurowania swojego planu. Każda pozycja na liście wymiany - na przykład lista owoców - jest uważana za zawierającą taką samą zawartość składników odżywczych jak każda inna pozycja na tej liście i dlatego może zostać wymieniona dla siebie w planie. Na przykład małe jabłko jest takie samo jak 4 morele lub 12 czereśni lub 1/2 szklanki soku z winogron. Poniższa tabela pokazuje wymianę diety na 1200 kilokalorii. Jeśli jesteś kobietą, prawdopodobnie będziesz chciał dodać trochę wapnia w postaci tabletek.

<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>
1 owoc wymiany	3 kawałki chudego mięsa wymiany
1 skrobia wymiany	1 skrobia wymiany
1 średnio-tłuszczowa wymiana mięsa	1 wymiana warzyw
1 wymiana tłuszczu	1 wymiana owoców
1 niska wymiana tłuszczu	1 wymiana tłuszczu
<b>Kolacja</b>	<b>Przekąska</b>
3 wymiany chudego mięsa	1 wymiana skrobi
1 wymiana skrobi	1/2 wymiana tłuszczu o niskiej zawartości tłuszczu
1 wymiana warzyw	
1 wymiana owoców	
2 wymiany tłuszczu	
1/2 niskotłuszczowej wymiany mleka	

Plan przewiduje około 480 kilokalorii węglowodanów, 360 kilokalorii białka i 360 kilokalorii tłuszczu. Po zapoznaniu się z różnymi wymianami i podziałem wymian w konkretnym planie żywieniowym możesz wypełnić puste pola dowolną żywnością. Tabela poniższa pokazuje przykład diety liczącej 1200 kilokalorii.

<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>
1/2 szklanki soku jabłkowego	85 gram kurczaka bez skóry
1 plasterk tosty	2 paluszki chlebowe
28 gram sera o niskiej zawartości tłuszczu	1 szklanka zielonej fasoli
1 łyżeczka margaryny	1 mała gruszka

1 szklanka 1% mleka	2 orzechy włoskie
<b>Kolacja</b>	<b>Przekąska</b>
85 gram świeżego łososia	1/4 szklanki niskotłuszczowej musli
1 kromka chleba pełnoziarnistego	1/2 szklanki 1% mleka
1 szklanka brokułów	
1 plasterki melon miód spadziowy (283 g)	
1/4 (56 g.) awokado	
1/2 szklanki 1% mleka	

Ponieważ możesz wymieniać wiele produktów spożywczych, możesz stworzyć zupełnie inny plan menu, który zapewnia taką samą liczbę kalorii. Tabela poniższa przedstawia kolejną dietę o 1200 kilokaloriach, która wykorzystuje całkowicie różne selekcje.

<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>
1/2 grapefruit	85 g świeżego tuńczyka
1/2 szklanki otrębów zbóż	28 g. bułki
1 jajko	1 szklanka sałat zielonych
1 łyżka stołowa słonecznika	1/2 szklanki brzoskwiń w puszkach
1 szklanka 1% mleka	1 łyżeczka margaryny
<b>Kolacja</b>	<b>Przekąska</b>
85 g. indyka	3 szklanki popcornu, bez dodatku tłuszczu
85 g. ziemniaków smażonych w sosie francuskim	1/2 szklanki 1% mleka
1 szklanka kalafiora	
1/2 szklanki koktajlu owocowego	
1/2 szklanki 1% mleka	

Zauważ, że kolacja w drugim menu próbki (powyższa tabela) nie zawierała dwóch oddzielnych wymian tłuszczu. Ziemniaki zawierają tłuszcz, więc nie są dodawane osobno. Smażony w francuski ziemniak jest prostym przykładem połączenia żywności, która jest pokarmem zawierającym dwa lub więcej źródeł energii (takich jak tłuszcz i węglowodany w tym przypadku). Zrozumienie potraw złożonych staje się o wiele bardziej złożone, gdy ty lub restauracja tworzysz danie zawierające wiele źródeł energii. Oto kilka przykładów:

- Chow mein (2 filiżanki) bez makaronu lub ryżu to 1 skrobia i 2 wymiany chudego mięsa.
- Pizza (2 kromki wielkości 10 cali) z nadzieniem mięsnym to 2 skrobie, 2 średnie tłuste mięsne i 2 tłuste wymienniki.
- Indyk (311 gram) z sosem, puree ziemniaczanym i dressingiem to 2 skórki, 2 średnie tłuste mięsa i 2 wymiany tłuszczu.
- Lasagna (226 gram) to 2 skrobie i 2 średnie tłuste wymienniki mięsne.

Dlatego tak ważne jest sprawdzenie etykiet żywności, aby dowiedzieć się, ile węglowodanów, białek i tłuszczów rzeczywiście zawiera żywność. Porcje na wszystkich etykietach żywności są oparte na diecie 2000 kilokalorii. Żadna z diet w tym rozdziale nie pozwala ci jeść tyle kalorii. Taka porcja może być o wiele za duża dla osoby na diecie 1200 kilokalorii.

### Szybsza utrata wagi przy 1500 kilokaloriach

Im mniejszy jest deficyt kalorii między tym, czego potrzebujesz, a tym, co jesz, tym wolniej schudniesz. Jeśli Twoje codzienne potrzeby wynoszą 1700 kilokalorii, a spożyjesz 1500, stracisz 200 kilokalorii dziennie. Ponieważ 0,5 kg tłuszczu to 3500 kilokalorii, stracisz 0,5 kg w około 17 dni (3500 podzielone przez 200). Stracisz prawie 1 kg miesięcznie lub 10 kg rocznie. Możesz osiągnąć tę stratę, zmniejszając codzienne spożycie tylko o równowartość kawałka chleba i dwie łyżeczki margaryny. Mówiąc tak, utrata wagi wcale nie wydaje się trudna. Tabela pokazuje odpowiednią wymianę diety o masie 1 500 kilokalorii. Jak widać, różni się on od diety w poprzedniej sekcji poprzez posiadanie dwóch dodatkowych wymian chudego mięsa, jednej dodatkowej wymiany skrobi, jednej dodatkowej wymiany warzyw, jednej dodatkowej wymiany tłuszczu i jeszcze jednej wymiany owoców.

<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>
1 wymiana owoców	3 wymiany chudego mięsa
1 wymiana skrobi	1 wymiana warzyw
1 średnio-tłuszczowa wymiana mięsa	2 wymiany tłuszczu
1 wymiana tłuszczu	1 wymiana skrobi
1 niska wymiana mleka	1 wymiany owoców
<b>Kolacja</b>	<b>Przekąska</b>
4 wymiany chudego mięsa	1 wymiana skrobi
2 wymiany skrobi	1/2 wymiana tłuszczu o niskiej zawartości tłuszczu
2 wymiany warzyw	1 wymiana chudego mięsa
1 wymiana owoców	
2 wymiany tłuszczu	
1/2 niskotłuszczowej wymiany mleka	

W tym planie jesz 600 kilokalorii węglowodanów, 450 kilokalorii białka i 450 kilokalorii tłuszczu. Podczas tworzenia posiłków będziesz zaskoczony, jak małe są porcje. 100 g chudego mięsa to niewiele w porównaniu z tym, co większość ludzi przyzwyczaja do jedzenia w domu lub w restauracjach. Spożywanie właściwych porcji jest bardzo ważne, ponieważ ostatecznie rozróżnia przyrost masy ciała od utrzymania lub utraty wagi. Wielkość porcji może być również różnicą pomiędzy kontrolowaniem stężenia glukozy we krwi a jej brakiem. Pomyśl o pieniądzach, które zaoszczędzisz, jeśli - za każdym razem, gdy będziesz chodzić do restauracji - Twoja wiedza na temat rozmiarów porcji pozwoli ci zabrać do domu połowę posiłku, aby zjeść go w kolejny dzień.

#### **Utrzymywanie wagi na poziomie 1800 kilokalorii**

Założmy, że w końcu osiągnąłeś wagę, która pozwala na utrzymanie poziomu glukozy we krwi od 80 do 140 mg / dl przez cały czas. Teraz chcesz utrzymać tę wagę. Chcesz jeść około 1800 kilokalorii, aż 300 więcej niż inne z poprzedniej diety w tej sekcji. W porównaniu z dietą o 1200 kilokaloriach może się wydawać, że jest dużo jedzenia. Różnice między tym planem a dietą o masie 1500 kilokalorii to 2 dodatkowe wymiany tłuszczu, 2 dodatkowe wymiany skrobi i 1 dodatkowa wymiana chudego mięsa. Lista wymiany wygląda jak w tabeli

<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>
1 wymiana owoców	3 wymiany chudego mięsa
1 wymiana skrobi	1 wymiana warzyw
1 średnio-tłuszczowa wymiana mięsa	2 wymiany tłuszczu
2 wymiany tłuszczu	2 wymiany skrobi
1 niska wymiana mleka	2 wymiany owoców
<b>Kolacja</b>	<b>Przekąska</b>

4 wymiany chudego mięsa	2 wymiany skrobi
2 wymiany skrobi	2 wymiany chudego mięsa
2 wymiany warzyw	1/2 wymiana tłuszczu o niskiej zawartości tłuszczu
1 wymiana owoców	
3 wymiany tłuszczu	
1/2 niskotłuszczowej wymiany mleka	

Ten plan zapewnia 180 gramów węglowodanów, 135 gramów białka i 60 gramów tłuszczu, zachowując podział kalorii 40:30:30. Jeśli masz cukrzycę typu 2, ten plan jest doskonałym sposobem na zjedzenie odpowiedniej ilości kalorii we właściwych proporcjach źródeł energii. Jeśli masz cukrzycę typu 1 lub masz typ 2 i przyjmujesz insulinę, musisz znać ilość węglowodanów w każdym posiłku, aby określić zapotrzebowanie na insulinę w tym posiłku.

### Sprawdzanie innych diet

Jeśli pójdziesz do działu diety w jakiegokolwiek dużej księgarni, będziesz przytłoczony wyborami. Znajdziesz diety, które zalecają białko i bez węglowodanów, węglowodanów i bez białka, jeden rodzaj węglowodanów, a nie inny ryż, wszystkie grejfruty i tak dalej. Jak to możliwe, że wszystkie te diety, z których wiele jest dokładnie przeciwieństwem innych na tej samej półce, rzeczywiście pracują dla ciebie? Odpowiedź brzmi: oni robią, a nie robią tego. Jeśli będziesz ściśle przestrzegać diety, stracisz wagę. Ale czy waga pozostanie wyłączone? To najtrudniejsza część (jak na pewno wiesz). W tej części opowiadamy o najpopularniejszych dietach zalecanych obecnie przez tego czy tamtego genialnego "naukowca". Którego zalecamy? Żaden z nich i wszyscy. Jeśli okaże się, że możesz zacząć skutecznie odchudzać z jednym z tych programów, zrób to, ale pamiętaj, że na końcu chcesz jeść zrównoważoną dietę o niskiej zawartości tłuszczu i białka oraz używającą węglowodanów, które podkreślają pełne ziarna i błonnik. I pamiętaj, że nie odniesiesz sukcesu bez ćwiczeń.

### Niska grupa węglowodanów

Te diety opierają się na twierdzeniu, że węglowodany promują głód. Redukując lub eliminując je, tracisz głód, gdy tracisz swoją wagę. Pierwsza z nich, Dieta Atkinsa, promuje każdy rodzaj białka, w tym białko o dużej zawartości tłuszczu. Naturalnie opracowano inne diety promujące bardzo mało węglowodanów, ale mniej białka tłuszczowego. Oto twoje wybory:

- Dieta Atkinsa: Ten plan pozwala na dowolną ilość mięsa, skorupiaków, jaj i serów, ale nie pozwala na pokarmy bogate w węglowodany, takie jak owoce, warzywa skrobiowe i makaron. Małe ilości zabronionych pokarmów dodaje się później. Program zaleca ćwiczenie, ale nie sugeruje zmian zachowań żywieniowych.
- Dieta South Beach: Ta dieta ogranicza węglowodany podczas zalecanego białka mają niską zawartość tłuszczu, w przeciwieństwie do diety Atkinsa. Codzienne ćwiczenia są ważnym składnikiem, ale plan nie sugeruje żadnych zmian w zachowaniach żywieniowych. Z biegiem czasu niektóre węglowodany są ponownie wprowadzane do diety.
- Ultimate Weight Solution: Ten plan zaleca dużo białka, co naturalnie prowadzi do redukcji węglowodanów. Program ten zaleca również, aby nie jeść pokarmów o wysokiej zawartości tłuszczu. Grupy wsparcia, w których uczysz się modyfikować swoje zachowania żywieniowe, są bardzo ważne, a ty powinieneś pozostać w tych grupach przez całe życie. Plan podkreśla również regularne ćwiczenia, takie jak chodzenie.
- Dieta Strefy: w tej diecie musisz zbilansować spożycie żywności w dokładne ilości węglowodanów, białka i tłuszczu. Nie wolno ci jeść wysokowęglowodanowych i



wysokotłuszczowych pokarmów. Zaleca się regularne ćwiczenia, ale plan nie sugeruje zmian w zachowaniu żywieniowym. Trzeba kontynuować tę równowagę przez całe życie, aby utrzymać utratę wagi.

### **Grupa kontroli porcji**

Diety te uznają, że to nie jest to, co jesz, ale ile jesz, to decyduje o twojej wadze. Generalnie przestrzegają zaleceń rządowych wytycznych żywnościowych. Oto kilka przykładów diet kontrolujących porcje:

- **Dieta DASH:** Tutaj nacisk kładziony jest na ziarna, owoce i warzywa oraz ograniczanie ilości tłuszczu. Dalsza modyfikacja dla osób z wysokim ciśnieniem krwi bardzo mało soli. Białko zwierzęce, takie jak mięso, ryby i drób, jest ograniczone. Program ćwiczeń jest sugerowany, ale nie zdefiniowany. Ta dieta obejmuje sugerowane zmiany w zachowaniach żywieniowych. Jest to dieta na całe życie (i bardzo dobra).
- **Jenny Craig:** Ta dieta jest zrównoważona pod względem węglowodanów, białka i tłuszczu, ale popycha własne produkty spożywcze, które mogą stać się drogie. Jesteś skierowany do ćwiczenia przez doradcę, który jest ważną (i kosztowną) częścią programu. Aby pozostać na tej diecie, potrzebujesz ich produktów przez całe życie.
- **Weight Watchers:** Ten plan wykorzystuje system punktowy, w którym żywność otrzymuje punkty w zależności od ilości tłuszczu, błonnika i kalorii w nich. Aby uzyskać i utrzymać określoną wagę, otrzymujesz dzienną liczbę punktów. Dopóki pozostaniesz w tych punktach, odniesiesz sukces. Dlatego żywność o dużej ilości kalorii szybko zużywa twoje codzienne punkty. Program sugeruje ćwiczenia i zmiany w Twoim stylu życia.

### **Dieta, która kładzie nacisk na trening siłowy**

Dieta Abs jest podobna do diety, która zaleca zrównoważone podejście do jedzenia, z węglowodanami, które nie są rafinowane, a produkty mleczne i mięsne mają niską zawartość tłuszczu jako najbardziej zalecaną żywność. Jednak główny nacisk w tej diecie polega na programie "Trening siłowy całego ciała", aby zbudować mięśnie. Zmiany zachowań żywieniowych nie stanowią dużej części programu. Aby utrzymać utratę wagi, musisz jeść i ćwiczyć, jak zaleca dieta na całe życie.

### **Bardziej ekstremalne diety**

Te diety wymagają poziomu uczestnictwa, który może być trudny dla osób, które mają trudne życie. Naprawdę musisz poświęcić swój czas i energię, aby pozostać na diecie. Jeśli odejdziesz na kilka tygodni i pozostaniesz w ich programie, osiągniesz krótkotrwały sukces. Ale po powrocie do domu trzymanie się programu staje się trudne. Oto dwa główne programy aktualnie dostępne:

- **Program Dean Ornish:** Ten plan pozwala na owoce, warzywa i produkty pełnoziarniste wraz z najdrobniejszym mięsem i drobiem. Nie można jeść przetworzonej żywności ani pić kofeiny lub alkoholu, a także unikać cukru, soli i oleju. Ćwiczenia są zalecane, podobnie jak pomoc w zachowaniach żywieniowych. Spotkania są ważną częścią tego programu, który powinieneś śledzić na całe życie.
- **Plan żywieniowy Pritikin:** Całe ziarno, warzywa i owoce są niezbędnymi pokarmami, a dieta prawie nie zawiera białka ani tłuszczu. Ćwiczenie jest częścią programu, podobnie jak zmiana stylu życia w celu promowania lepszych zachowań żywieniowych. Oczekuje się, że będziesz postępował zgodnie z tym programem przez całe życie.

Z wyjątkiem diety DASH, zalecanej przez rząd Stanów Zjednoczonych, żadna z diet opisanych w poprzednich rozdziałach nie ma długotrwałych badań, które pokazują, przekonująco, że są lepsze niż

jakakolwiek inna. Każdy z nich ma anegdotyczne dowody, co oznacza, że jedna lub dwie lub dziesięć osób powie Ci, jak świetnie zrobili na tej lub innej diecie. Ale nigdy nie słyszysz od tych, którzy nie zrobili tak dobrze.

## **Jedz, co lubisz**

Cukrzyca nie oznacza, że musisz zrezygnować z jedzenia, z którym dorastałeś i żywności, którą kochasz najbardziej. Niektóre części każdej etnicznej diety dobrze pasują do reżimu cukrzycowego. W części II tego tekstu można znaleźć przepisy, które potwierdzają to założenie. Możesz także użyć wszelkiego rodzaju sztuczek, aby zastąpić składniki dobre dla tych, które nie pomogą Twojej cukrzycy. O tym właśnie jest ten rozdział. Nawet pokarmy, które pozornie nie mają wpływu na cukrzycę, mogą być spożywane w małych porcjach. Chcielibyśmy wyeliminować słowo "dieta" ze słownika diabetologicznego. Słowo to oznacza, że trzeba coś zabrać lub ponieść, aby podążać za nim. W rzeczywistości tak nie jest. Możesz jeść wspaniałe jedzenie i cieszyć się smakiem każdej odmiany etnicznej, pod warunkiem, że skupisz się na ilości jedzenia i jego rozkładzie na źródła energii, utrzymując kontrolę nad tłuszczami i węglowodanami. Być może fraza "plan żywieniowy" byłaby lepsza niż "dieta". Przestań dietować i zacznij jeść pyszne jedzenie. Może to zająć dużo siły woli, ale możesz zrezygnować z diety, jeśli będziesz wystarczająco mocno się starał.

## **Przestrzegając Twojego planu żywieniowego**

Stworzenie planu żywieniowego zapewniającego odpowiednią liczbę kilokalorii z węglowodanów, białka i tłuszczu (patrz część 3) jest szczególnie ważne w przypadku cukrzycy. Po tym, jak wiesz, ile potrzebujesz, możesz przetłumaczyć te liczby na giełdy i wybrać jedzenie, które jest wyśmienitym punktem końcowym wszystkich obliczeń. Upewnij się, że twoje wybory pochodzą z różnych produktów, a nie z jedzenia tego samego w kółko. Bardziej prawdopodobne jest pozostanie w programie, jeśli nie znudzi ci się to, co jesz. Zanim ugotujesz, upewnij się, że przepisy pasują do twojego planu żywieniowego. Jeśli już spożyłeś porcje węglowodanów na cały dzień, upewnij się, że jedzenie, które masz zamiar zjeść, zawiera trochę węglowodanów. To samo dotyczy białka i, oczywiście, tłuszczu. Jeśli myślisz o "umiarkowaniu" podczas przygotowywania planu posiłków, zachowasz porcje, które musisz zjeść, i nic więcej. Żywność sezonowa powinna odgrywać główną rolę w twoim planie żywieniowego z kilku powodów:

- Żywność sezonowa to najświeższa żywność na rynku.
- Są to najtańsze produkty spożywcze.
- Przepisy, które możesz przygotować z tymi świeżymi potrawami, są jednymi z najsmaczniejszych. Receptury zawarte w tej książce pokazują ogromny wpływ, jaki świeże składniki wywarły na wyobraźnię najlepszych szefów kuchni w Stanach Zjednoczonych i Kanadzie.

Ponadto czas jest ważnym czynnikiem w twoim planie żywienia. Możesz nie mieć zbyt dużo czasu na przygotowanie jedzenia, a niektóre przepisy w tym tekście mogą zająć więcej czasu, niż możesz poświęcić. Wybierz posiłki, które pasują do Twojego harmonogramu. Pamiętaj jednak, że po kilkukrotnym przygotowaniu przepisu przygotowanie jest znacznie szybsze i łatwiejsze. Zastanów się, ile czasu poświęcasz na przygotowanie smacznego, zdrowego jedzenia jako inwestycji w dobre samopoczucie. Poświęć teraz trochę czasu na prawidłowe odżywianie, abyś później nie musiał tracić czasu na chory. Jako osoba z cukrzycą, szczególnie jeśli masz cukrzycę typu 1, musisz określić czas spożywania posiłku w swoim planie żywieniowym. Musisz jeść, gdy twoje leki zrównoważą twoje węglowodany. Proces ten jest o wiele łatwiejszy dzięki szybkiemu działaniu insuliny, lispro, ale jeśli nadal stosujesz zwykłą insulinę, będziesz musiał jeść około 30 minut po zrobieniu zdjęcia. Kolejną ważną częścią twojego planowania jest to, co zrobić, gdy poczujesz głód, ale nie powinieneś jeść. Możesz przygotować niskokaloryczną przekąskę na takie okazje lub możesz zapewnić sobie rozrywkę, taką jak hobby, film lub, co najlepsze, trochę ćwiczeń. Przykładami niskokalorycznych przekąsek są marchewki dla dzieci, pomidory czereśniowe, kawałek owoców i niskotłuszczowy budyń. Twoje leki na

cukrzycę mogą wymagać trzech posiłków dziennie, ale jeśli nie, posiadanie trzech posiłków jest nadal ważne. Takie podejście rozkłada kalorie w ciągu dnia i pomaga uniknąć głodu. Staraj się nie opuszczać śniadania, mimo że nasze społeczeństwo nie zachęca czasu na ten posiłek. Sporządzanie własnego lunchu tak często, jak to tylko możliwe, daje kontrolę nad tym, co jesz. Szybkie obiady serwowane w restauracjach mogą nie zapewniać tak niskiego poziomu odżywiania, jak ci się wydaje. Na przykład sałatki są często pokryte dużą ilością oleju. Może to być właściwy rodzaj oleju, ale nadal dostarcza dużo kalorii.

### **Jedzenie najlepszych potraw etnicznych**

Jeśli zachorujesz na cukrzycę, nie musisz rezygnować z tego, co zawsze jadłeś. Możesz jeść te same pokarmy, ale zmniejszyć porcje, szczególnie jeśli jesteś otyły. Osoby w grupach etnicznych, które są normalne pod względem wagi, robią dwie rzeczy, które musisz zrobić: spożywanie mniejszych porcji i utrzymywanie sprawności fizycznej podczas ćwiczeń. Po uzyskaniu diagnozy cukrzycy spróbuj znaleźć dietetyka, który leczy wielu członków twojej grupy etnicznej. Ta osoba będzie najlepiej wyszkolona, aby ci pokazać jak jeść to, co kochasz, jednocześnie nieco je zmieniając, by pasowały do twoich potrzeb. Zmiana nie może być większa niż po prostu zmniejszenie ilości jedzenia, które jesz każdego dnia. Lub może obejmować zmianę składników, tak aby wysokotłuszczowe źródło energii zostało zastąpione przez źródło energii o niskiej zawartości tłuszczu bez utraty smaku.

### **Ceniąc jedzenie z Afro-Amerykańskie**

Żywność afrykańsko-amerykańska, zwana czasem pokarmem dla duszy, łączy w sobie preferencje żywieniowe i metody gotowania afrykańskich niewolników z dostępnymi składnikami i dostępnymi paliwem w Stanach Zjednoczonych. Powolne gotowanie z dużą ilością warzyw i mięsa, spożywanie dużej ilości zieleni, łączenie owoców i mięs w głównych daniach oraz smażenie mięsa i warzyw były tradycjami kulinarnymi przywiezionymi do Stanów Zjednoczonych. W tym czasie ich pokarm, który zawierał zbyt dużo tłuszczu, cholesterolu, cukru i soli, nie zranił przepracowanych i znieważonych niewolników, ponieważ ich codzienne potrzeby energetyczne były tak wielkie. Obecnie bardziej osiadła populacja Afroamerykanów cierpi na jedną z najczęstszych przypadków otyłości i cukrzycy, nie wspominając już o wysokim ciśnieniu krwi i konsekwencje tych chorób. Gdy zapotrzebowanie na energię spadło, Afroamerykanie nie zmniejszyli liczby przyjmowanych kalorii. Określenie "pokarm dla duszy" wskazuje również na centralne miejsce spożywania posiłków w populacji Afroamerykanów. W kwaterach niewolników przygotowanie i dzielenie się dobrym jedzeniem pomagało niewolnikom w utrzymaniu człowieczeństwa, pomagając tym, którzy mieli jeszcze mniej szczęścia niż oni sami, którzy mogli nie mieć żadnego jedzenia. Bo nie mieli innych materialnych dóbr, jedzenie stało się jednym symbolem bogactwa, które nie zostało im odebrane. Służyła także jako cel kreatywności i ekspresji artystycznej niewolnicy. Ale ludzie nie muszą porzucać pokarmu dla duszy. Afroamerykańscy kucharze w domu i szefowie kuchni w restauracjach nauczyli się używać wszystkich zdrowych składników, takich jak owoce, warzywa i zboża, przy znacznie mniejszych ilościach tłuszczu, cukru i soli. Używają przypraw zamiast soli w bardzo twórczy sposób, aby wydobyć smak świeżych składników. Mięsa są szczuplejsze i zamiast całego jajka używają białka. W największym możliwym stopniu unikają smażenia na głębokim tłuszczu. Psychologiczne implikacje żywności w populacji Afroamerykanów oznacza, że przejście od zdrowej do zdrowej żywności wymaga zmiany w zadumie. Afroamerykańscy kucharze mogą być równie kreatywni, a nawet bardziej ze zdrowymi składnikami. Konieczne jest stosowanie mniejszej ilości tłuszczu, mniej soli i mniej cukru, ale inne składniki muszą zająć ich miejsce. Ilości żywności muszą być zmodyfikowane, a to może być najtrudniejsza zmiana, biorąc pod uwagę znaczenie jedzenie zarówno jako symbol bogactwa, jak i dzielenia się nim. Ludzie muszą jeść mniej ciastek, ciasta i ciasteczka i znaleźć sposoby kreatywnego przygotowywania owoców na miejsce słodkich wypieków.

## **Docenianie chińskich potraw**

Kiedy myślisz o chińskim jedzeniu, myślisz o ryżu. Ale Chiny to takie ogromne miejsce, a ryżu nie można wszędzie uprawiać. Na północy proso wykorzystuje się do produkcji płatków zbożowych. Około 1500 r. p.n.e została wprowadzona pszenica z Azji Zachodniej. Do ryżu dodawano warzywa takie jak soja i ogórki, a czasami dodawano trochę kurczaka lub wołowiny. Imbir stał się ulubionym aromatem, ponieważ był tak łatwo dostępny. Tajowie dali kurczaka Chinom, a wieprzowina już tam była, a ludzie Zachodu przywieźli owce i bydło. Chińczycy, głównie chłopcy, mieli mało paliwa i trochę oleju do gotowania. W związku z tym nauczyli się kroić swoje jedzenie na bardzo małe kawałki, aby gotować się szybko, używając niewielkiej ilości oleju do smażenia. Około 1000 AD, ponieważ buddyści, którzy stanowili znaczną część populacji, nie spożywali mięsa, tofu lub skórki z fasoli zostało wprowadzone. Chińczycy nauczyli się również robić długie kluski z pszenicy i ryżu. Kuchnia chińska jest ogólnie zdrowa. Obejmuje on dużo warzyw, owoców i owoców morza, przy zachowaniu cukru i deserów do minimum. Osoby chore na cukrzycę powinny unikać spożywania zbyt dużej ilości ryżu. Chińskie restauracje oferują wspaniałe dania z warzyw, wiele z tofu jako źródło białka. Kiedy gotujesz chińskie jedzenie, używaj jak najmniej cukru i tłuszczu, unikaj smażonych potraw.

## **Przyjemne francuskie jedzenie**

Francuskie jedzenie zawsze kojarzy się z pojęciem "haute cuisine", co oznacza dobre jedzenie przygotowane przez wysoko wykwalifikowanych kucharzy. Ten rodzaj gotowania pochodzi z Włoch i został wprowadzony do Francji przez Catherine de Medici. Francuzi dodali własne subtelne techniki do metod Włochów z Florencji, przyjmując użycie trufli i grzybów oraz przygotowując lepsze sosy. Francuzi dali światu technikę serwowania serii potraw, jeden po drugim, zamiast dużego bufetu, w którym ludzie pomagali sobie wszystko od razu. Francja ma kilka odrębnych regionów kulinarnych:

- Północ: obfite lasy zapewniają dziczyznę, a strumienie zapewniają ryby.
- Obszar centralny: czerwone wina stanowią podstawę do dużej części gotowania.
- Południe: gęsia wątróbka, trufle i ser Roquefort łączą się z śródziemnomorską oliwą z oliwek, czosnkiem i pomidorami, aby stworzyć charakterystyczną kuchnię, która jest kochana w całym zachodnim świecie, szczególnie w jej nowej, lepszej formie.

Francuskie jedzenie składa się z dużej ilości masła i śmietany, ale niektóre restauracje używają tych składników znacznie rzadziej. Istotą nowej francuskiej żywności są bardzo świeże składniki gotowane w lekkich sosach (w tym świeże ryby i skorupiaki), pełnoziarniste i lekki olej. Zbyt dużo pysznego francuskiego pieczywa, szczególnie gdy używa się go do mielenia ciężkich francuskich sosów lub masła, szybko pochłonie cię tyle kalorii, ile sprytnie obliczysz.

## **Degustacja indyjskiego jedzenia**

Chociaż Indie przywodzą na myśl wegetariańskie jedzenie, indyjskie jedzenie zawiera dużo kurczaków i wołowiny. Mięso, w tym także święta krowa, jadano w Indiach do piątego wieku pne, kiedy to zaczęto propagować koncepcję Ahimsy, czyli szacunku dla życia, przez buddystów. (Teraz wołowina jest spożywana głównie na północy.) Fakt, że zbiegła się ona z rosnącym niedoborem krów, sprawił, że jeszcze lepiej zapobiegać ich ubojowi. Wegetarianizm rozprzestrzenił się z północnych Indii na południe, szczególnie wśród braminów, kasty kapłanów i intelektualistów. Ludzie w Indiach praktykują wiele odmian wegetarianizmu. Na przykład niektórzy wegetarianie jedzą ryby, a niektórzy jedzą jagnię, ale nie jedzą kurczaków ani jaj. Południowe Indie, które mają największą różnorodność owoców i warzyw, stały się główny obszar wegetarianizmu. Jeśli pojawiły się jakiegokolwiek pytania dotyczące troski o życie zwierzęcia w południowych Indiach - na przykład mysz - w celu rozstrzygnięcia sprawy często używano określenia "Pamiętaj, że mogłaś być myszą w swoim ostatnim życiu". Północ, który

został zaatakowany przez muzułmanów, została wprowadzona do nowej kuchni, w której mięso było głównym pokarmem. Wegetariańskie potrawy zawierają ryż i soczewicę, ale Indianie używają wielu odmian obu. Na przykład mają ryż długoziarnisty, ryż o zaokrąglonych ziarnach, ryż polerowany, ryż tłoczony i ryż bity - w sumie ponad tysiąc odmian ryżu. Mają też żółte, czerwone, małe, duże, okrągłe, płaskie i wiele innych rodzajów soczewicy. Przy takim bogactwie składników możliwości są nieograniczone. Duża część południowych Indii to wybrzeże. Sugestia, że ci ludzie unikają jedzenia ryb, w tym skorupiaków, jest nierealistyczna. Natomiast w północnych Indiach królem jest jagnię. Odmianę jagnięcych potraw jest prawie tak samo liczne jak odmiany ryżu. Ze względu na wpływ muzułmanów ludzie tam nie jedzą wieprzowiny i rzadko jedzą wołowinę, ponieważ krowa została uznana za świętą. Ze względu na swoją odległość od morza nie byli w stanie stworzyć dużej ilości owoców morza. Dania z kurczaka są dostępne, ale nie porównują ich jakości do tych z jagnięciną, z których niektóre mogą być dość ostre. Indyjskie jedzenie, podobnie jak wszystkie inne omawiane tutaj, jest dobre dla osoby cukrzyce, o ile nie je zbyt dużo. Przejadanie się jest łatwe, ponieważ jedzenie jest tak pyszne. Uważaj na zbyt duży biały ryż i tradycyjny chleb zwany naan. Dieta wegetariańska może szczególnie sprzyjać zdrowiu, ponieważ nie zawiera całego tłuszczów nasyconych znajdujących się w mięsie.

### **Ciesz się włoskimi potrawami**

Włoskie jedzenie odzwierciedla historię Włoch. Do 1870 r. Włochy były podzielone na wiele różnych regionów, z których każdy rozwija własną kuchnię. Dlatego nie ma jednej włoskiej żywności, ale są pewne wspólne trendy.

- Żywność północnych Włoch zawiera więcej dzikiej zwierzyny, takich jak jelenie i króliki, a także niektóre zwierzęta gospodarskie, takie jak wołowina, kurczaki i kozy. Przyprawy to czosnek, cebula, rozmaryn i liść laurowy.
- Na południu, znacznie bliżej morza, owoce morza zyskały znacznie większy nacisk. Południowcy opracowali także niektóre z słynnych serów, takich jak ricotta i pecorino. To tu po raz pierwszy odkryto i kultywowano włoskie kluski, karczochy.

Najazdy Arabów z Afryki Północnej na południu Włoch około 800 r. n.e. przyniosły niektóre z potraw, które obecnie są najczęściej uważane za włoskie, takie jak melony, daktyle, ryż i cytryny, ale ich głównym wkładem były makarony. Hiszpan podarował pomidor Włochom, ale Włosi przejęli go i uczynił go swoim. Dziś północno-włoska kuchnia podkreśla sosy śmietanowo-mięsne. Dania z ryżu, takie jak risotto i polenta z żółtej kukurydzy, są podawane razem z gnocchi, pierożkiem wnoszonym przez Niemcy. W miarę przemieszczania się na południe, oliwka staje się częścią wielu potraw, wraz z winem do gotowania. W południowych Włoszech pomidor jest podstawą większości dań gotowanych, szczególnie w przypadku potraw z makaronu. Wspomniane wcześniej sery również są opisywane. Bliskość wszystkich części tego regionu do morza, a także do wysp u zachodniego wybrzeża, oznacza, że ryby znajdują się w wielu posiłkach. Te przepyszne dania nie są odmawiane osobom chorym na cukrzyce. Dieta śródziemnomorska, z naciskiem na oliwę z oliwek, okazała się zdrowa dla twojego serca. Jedną z kluczowych zmian, które należy wprowadzić, jest zmniejszenie ilości tłuszczu w składnikach. Oliwa z oliwek jest tłuszczem, a gdy dodasz jej więcej do potraw, kalorie szybko się wznoszą. Gdy Włosi ciężko pracowali na polach przez cały dzień lub podróżowali na duże odległości, aby polować lub łowić ryby, potrzebowali dodatkowych kalorii, aby je utrzymać. Ale kiedy po raz ostatni podnosiłeś łopatę lub spakowałeś jelenia? Drugim ważnym krokiem jest zmniejszenie wielkości porcji makaronu lub risotto, niezależnie od tego, czy jesz w domu, czy we wspaniałych włoskich restauracjach. Jeśli spojrzysz wstecz na wymiany, które można znaleźć dla różnych diet odchudzających w Części 3, widzisz, że nigdy nie wolno ci jeść więcej niż filiżankę makaronu lub 2/3 szklanki ryżu (2 wymiany skrobi) w jakimkolwiek posiłku lub przekąskę. Porównaj to ze zwykłymi 3 filiżankami makaronu w restauracji i szybko odkryjesz jakie zmiany należy wprowadzić. Z drugiej strony, wielkie

świeże owoce i warzywa w kuchni włoskiej są dokładnie tym, co zamówił lekarz, jak pomidor, karczoch i fasola. Te idealnie pasują do nowego nacisku federalnych wytycznych żywieniowych dotyczących błonnika i redukcji tłuszczu. Dopełnij posiłek szklanką Chianti z Toskanii. Pomiń jednak bogate włoskie desery lub podziel się deserem z trzema innymi osobami. Nie uważamy, że te zmiany będą trudne. Nie zabierają nic z chwały włoskiej kuchni.

### **Biesiadowanie z meksykańskim jedzeniem**

Meksykańskie jedzenie pochodzi od Indian Majów z południowo-wschodniej części kraju. Byli myśliwymi i rybakami, więc ich głównym źródłem pożywienia była dzika zwierzyna, taka jak królik i indyk oraz ryby. Ich dieta obejmowała również fasolę i kukurydzę. Aztekowie dodali później czekoladę, wanilię, miód i papryczki chili. Po zdobyciu kraju przez Hiszpanię w 1521 r. Hiszpańska dieta zaczęła wpływać na meksykańskie jedzenie. Hiszpanie przywieźli bydło jak krowy i świnie i nauczyli Meksykanów przyrządzania sera i chleba. Typ meksykańskiego jedzenia, który stał się tak popularny w Stanach Zjednoczonych, burrito, to wypchana pszenna tortilla. Hiszpanie przynieśli pszenicę, więc burrito nie jest dokładnie rdzennym jedzeniem Meksyku. Meksykańska tortilla jest zrobiona z mąki kukurydzianej, a nie z pszenicy. Meksyk był pod wpływem innych potęg kolonialnych, w tym Francji, Portugalii, wszystkich okolicznych wysp na Karaibach, w Afryce Zachodniej i Ameryce Południowej. W wyniku wpływów innych krajów meksykańskie jedzenie może być znacznie bardziej złożone niż burrito. Jeśli kupisz małe burrito, otrzymasz dość dobre połączenie fasoli, kurczaka lub wołowiny, ryżu i salsy, ale możesz również otrzymać dzienną dawkę soli w tym pojedynczym jedzeniu. Kiedy jednak stworzysz własne, możesz kontrolować ilość soli. Składniki burrito, bez dużej zawartości soli, mogą szybko przynieść smaczny posiłek. Kiedy robisz burrito, pamiętaj, aby unikać sera i nadmiernego ryżu i uważaj, zwłaszcza na ostry pieprz.

### **Dzielenie się rosyjskim jedzeniem**

W ciągu ostatnich kilku dziesięcioleci wielu Rosjan wyemigrowało do Stanów Zjednoczonych, przynosząc ze sobą swoje zwyczaje żywieniowe. Ogrom kraju, jak również granice z 14 innymi krajami, wytworzyły podobnie dużą liczbę różnych kuchni. Rosyjski klimat odegrał ważną rolę w tym, co ludzie również jedzą. W bardzo zimnych regionach zachodniej Rosji, takich jak na Syberii, potrawy z dużą ilością tłuszczu dostarczają energii potrzebnej do odwrócenia się od zimna. Warzywa i świeże owoce były mniej dostępne, a zatem spożywane rzadziej. Żyto rośnie szybko w klimacie z krótkim okresem wegetacji, więc chleb żytni był podstawą. Kluczowymi składnikami rosyjskiej żywności są jajka, chleb, mięso, ziemniaki i masło - niezbyt najzdrowsza żywność dla ludzi, którzy prowadzą mniej aktywnego życia fizycznego i nie potrzebują aż tak dużo żywności na energię. Oczywiście, wódka zawsze odgrywała rolę w rosyjskiej diecie. Kiedy Piotr Wielki zjednoczył Rosję około 1725 roku, zachęcał do wprowadzenia zachodniej żywności, a bogaci zaczęli jeść bardziej jak Francuzi. Chłopi nadal jedli chleb żytni. Rosjanie, którzy przybyli do Stanów Zjednoczonych, przynieśli ze sobą dietę wysokokaloryczną, prowadzącą do otyłości, cukrzycy i choroby wieńcowej. Jeśli gotujesz rosyjskie jedzenie, trzymaj się z dala od tłustych, smażonych potraw i unikaj jedzenia zbyt dużej ilości chleba. Małe rosyjskie jedzenie ma duży wpływ na zaspokojenie codziennych potrzeb kalorycznych, więc małe porcje i zachowaj pyszne jedzenie na kolejny posiłek. Uważaj na całą sól w marynowanym jedzeniu i solonym śledziu. I spokojnie weź wódkę.

### **Delektując się tajskim jedzeniem**

Tajskie jedzenie to dobry wybór dla osób chorych na cukrzycę. Jest ugotowany z niewielką ilością tłuszczu, ponieważ mieszanie jest metodą z wyboru. Kuchnia tajska utrzymuje mięso, ryby i drób w małych ilościach, zapewniając w ten sposób smak raczej niż masowo, jak w zachodniej diecie. Maczane sosy mają silny smak, więc są stosowane w bardzo małych ilościach, co minimalizuje zawartość soli i cukru w diecie. Warzywa są spożywane w większych ilościach. Pod koniec posiłku Thais korzysta z

owoców takich jak mango, ananas, guawa i papaja, które dostarczają błonnika, witamin i minerałów. Tajskie jedzenie, podobnie jak włoskie jedzenie, jest również produktem wielu wpływów. Mieszkańcy Zachodu wprowadzili mleko do kuchni tajskiej, a ponieważ mleko kokosowe jest tak łatwo dostępne, stało się ono podstawą tajskich potraw. Chińczycy schodzili z północy, smażąc się z nimi, a także kluski. Dzięki temu Chińczycy ustanowili pięć podstawowych smaków kuchni azjatyckiej - gorzkiej, solonej, kwaśnej, gorącej i słodkiej - a tajskie potrawy wykorzystują je jako podstawę do zrównoważenia smaków. Naczynia wykonane z soi i imbiru są dobrym przykładem. Indie przyniosły dania curry do Tajlandii, a mleko kokosowe służyło jako antidotum na gorące przyprawy w niektórych z tych dań curry. Tajowie włożyli na te curry swoje własne pyszne pieczątki, używając dużej ilości zielonej papryczki chili, również przekazanej im przez mieszkańców Zachodu. Południowe tajskie jedzenie jest zwykle gorące i pikantne, a ryby są głównym składnikiem, ponieważ obszar ten jest tak blisko morza. Jednak zawsze można dostać potrawy, które nie są tak ostre, a subtelne smaki dobrej kuchni tajskiej sprawiły, że stała się ona niezwykle popularna w Stanach Zjednoczonych i na całym świecie, gdziekolwiek się znajdują. Ogólnie ryż jest częścią posiłku. Większość tajskich potraw ma czosnek, przyprawę, która rośnie w całej Tajlandii. Mleko kokosowe, w rzeczywistości połączenie miąższu kokosa i płynu wewnątrz kokosa, dodaje się do tajskich curry i zup. Sos rybny, wytwarzany przez fermentujące krewetki, sól i wodę razem, zastępuje sos sojowy w kuchni tajskiej. W amerykańskich restauracjach tajskich danie o nazwie pad thai stało się ulubionym daniem. Oznacza to "tajski makaron smażony w stylu tajskim" i został przywieziony do Tajlandii przez Chińczyków. Kiedy w czasie II wojny światowej zatrudnienie w Tajlandii było niskie, rząd promował sklepy z makaronem i stragany jako sposób na przywrócenie ludzi do pracy, a tajskie kluski stały się popularne w całym kraju. Tajlandzcy imigranci przynieśli danie do Stanów Zjednoczonych. Nie jest to dokładnie reprezentacja najlepszej tajskiej kuchni, ale jest tak często spożywane w Stanach Zjednoczonych, że musi być brane pod uwagę, gdy cukrzyca ma tajskie jedzenie, zwłaszcza, że sos często zawiera dużo cukru. Niewielka część pad thai jest w porządku dla osoby chorej na cukrzycę, ale pozostaw przynajmniej połowę porcji na kolejny dzień. Tajskie jedzenie jest tak pożywne, że niewiele ma o nim ostrzec osobę chorą na cukrzycę. Jak zwykle unikaj dużych porcji i za dużo ryżu. I uważaj na gorące przyprawy.

### **Jedzenie reszty kuchni świata**

W tym tekście nie można szczegółowo opisać wszystkich wspaniałych kuchni świata. Próbowaliśmy objąć najpopularniejsze jedzenie w świecie anglojęzycznym, ale mogliśmy poświęcić całą książkę na każdy rodzaj kuchni. Wiemy, że zostawialiśmy pyszne dania, które wielu z was kocha z innych krajów, takich jak Grecja, Gwatemala, Kostaryka, Argentyna i Brazylia. Mamy jednak nadzieję, że nadal otrzymasz kilka ogólnych wskazówek na temat tych produktów z całego świata:

- Nie musisz rezygnować z jedzenia, które kochasz, ponieważ masz cukrzycę.
- Jedzenie to także miłość, dzielenie się, status społeczny, bogactwo (które reprezentuje dla niewolników) i wiele więcej.
- Możesz zmniejszyć ilość tłuszczu w swoim jedzeniu i nadal będzie pyszne.
- Możesz zmniejszyć zawartość soli i obniżyć ciśnienie krwi.
- Możesz uniknąć pustych kalorii w tłustych, słodkich deserach.
- Największym problemem jest duży rozmiar porcji. Spróbuj zamiast tego podzielić się lub zapisać jedzenie na inny posiłek.
- Wiele wysiłku fizycznego odwróci szkody związane z niemal każdą dietetyczną niedyskrecją.

Chcemy, abyś nauczył się jeść, aby żyć - nie żyć, aby jeść. To, co wkładasz do ust, ma wiele wspólnego ze stanem zdrowia, bez względu na to, skąd pochodzi jedzenie. Magazynowanie z odpowiednimi składnikami. Niektóre typowe składniki są używane w wielu różnych przepisach. Posiadanie ich pod



ręką jest wygodne, oszczędzając niepotrzebne wycieczki na rynek i zwiększając ekspozycję na żywność, której nie potrzebujesz. Niektóre potrawy, które należą do każdej kuchni lub spiżarni (jeśli jesteś wegetarianką, dokonaj odpowiednich podstawień), obejmują:

**Do zamrażarki:**

Piersi z kurczaka

Koncentrat soku owocowego

Substytut jajka

Bochenek chleba

Owoce mrożone

Margaryna miękka

**Do spiżarni:**

Konserwy owocowe

Olejki (oliwa, rzepak, orzeszki ziemne)

Pomidory z puszki

Cebule

Konserwy z tuńczyka, łososia w wodzie

Makaron

Suszone owoce, nie tkane

Sos do makaronu

Odparowane mleko odtłuszczone

Masło orzechowe

Beztłuszczowy sos sałatkowy

Ziemniaki

Świeży czosnek

Czerwone i białe wina do gotowania

Owoce do smarowania

Majonez o obniżonej kaloryczności

Ziarna (ryż, kuskus)

Zredukowane buliony sodowe

Ketchup

Zredukowany-sodowy sos sojowy

Rośliny strączkowe (groch, fasola, soczewica)

Bezcukrowa mieszanka kakaowa

Musztarda

koncentrat pomidorowy

Beztłuszczowe mleko w proszku

Octy

Niezastępujące spraye do gotowania

sos Worcestershire

**Do pieczenia:**

Proszek do pieczenia

Ekstrakty (wanilia, cytryna, migdał)

Soda oczyszczona

Mąka (uniwersalna, pełnoziarnista)

Proszek kakaowy

Owies walcowany

Skrobia kukurydziana

Półśładka czekolada

Krem tartar

Bezcłowa żelatyna

Suche okruchy chleba

Bezsmakowa żelatyna

**Słodziki:**

Sztuczne słodziki

Melasy

Cukier miodowy

Lekki syrop klonowy

**Przyprawy:**

Suszone zioła

Pieprz

Świeże zioła i przyprawy

Sól

Dzięki tym składnikom jesteś gotowy na każdy z przepisów. Wyjątkiem są egzotyczne składniki, takie jak etniczne potrawy, które można kupić w specjalnych sklepach, tak jak ich potrzebujesz. Przygotuj listę tych składników i zrób wiele kopii, abyś mógł sprawdzić, czego potrzebujesz, zanim wejdiesz na rynek. Pozostaw trochę miejsca na takie towary szybko psujące się, jak świeże owoce, warzywa, mleko, mięso, ryby i drób. W następnym rozdziale powiemy więcej o procesie zakupów tych składników.

### **Korzystanie z właściwych narzędzi**

Tak jak nie próbowałbyś uderzać paznokcie butem (zwłaszcza stopą w środku), nie próbuj gotować bez odpowiednich narzędzi. Wydanie nieco więcej na początku przynosi wielkie dywidendy później. Na przykład zdobądź najlepszy zestaw noży, na które Cię stać. Sprawiają, że wszystkie prace cięcia są znacznie łatwiejsze i trwają bardzo długo. Kup dobre patelnie bez patelni; znacznie ułatwiają gotowanie bez użycia olejów. Oto podstawowy sprzęt, który powinny mieć wszystkie kuchnie, aby wypić pyszne posiłki:

Deski do krojenia

Garnki i patelnie

Robot kuchenny

Spinner do sałatek

Wagi

Miarki i łyżki

Parowar z podwójnym kotłem

Termometry mikrofalowe (do pieczenia i indyków)

Mikser z hakiem do ciasta

### **Wprowadzanie prostych modyfikacji**

Możesz dokonać wszystkich prostych modyfikacji, które zredukują ilość kalorii i zmniejszą ilość żywności (np. Zawierającej cholesterol), którą próbujesz kontrolować. Możesz łatwo wykonać następujące czynności:

- Użyj mleka odtłuszczonego zamiast mleka pełnego.
- Użyj kawałków mięsa o niskiej zawartości tłuszczu zamiast tłustych mięs. Mięso niskotłuszczowe obejmuje chudą wołowinę, chudą wieprzowinę i drobiowy drób bez skóry.
- Przycinaj wszystkie widoczne tkanki tłuszczowe z mięsa i drobiu.
- Trzymaj się z dala od pakowanych wędlin, które mają wysoką zawartość tłuszczu.
- Wybierz pokarmy o niskiej zawartości sodu i tłuszczów nasyconych (sprawdź etykietę na żywności).
- Wybierz produkty o wysokiej zawartości błonnika, takie jak całe owoce, warzywa i ziarna.
- Ciesz się beztłuszczowym jogurtem zamiast kwaśnej śmietany.
- Na boku serwuj sosy, sosy i sosy.
- Zastępcza soczewica i fasola na mięso, ryby i drób.
- Zastąp masło oliwą z oliwek, ziołami, przyprawami lub sokiem z cytryny.
- Przygotowuj żywność poprzez pieczenie, pieczenie, i tak dalej - każdą inną metodą niż smażenie.

Użyj swojej wyobraźni, aby wymyślić własne unikalne sposoby na zmniejszenie kalorii i tłuszczu.

### **Wykonywanie pomiarów wakacyjnych**

Jest to szczególnie dobry kierunek dla tej sekcji, ponieważ kluczem do przetrwania urlopu w dobrej kontroli cukrzycowej jest kontrolowanie porcji wszystkiego, co jesz w czasie wakacji. Jedzenie za dużo jest łatwe. Jeśli natkniesz się na stolik w formie bufetu, przysięgnij zrobić tylko jedną podróż. Prawdopodobnie wypełnisz swoją płytą więcej jedzenia niż potrzebujesz, więc planuj zostawić dużą porcję na talerzu. Skoncentruj się na jedzeniu, które powinieneś jeść i unikaj wysokotłuszczowych i wysokotłuszczowych pokarmów, szczególnie deserów. Trzymaj się owoców na wysokobłonnikowych, niskokalorycznych deserach. Jeśli zostaniesz zaproszony na kolację, zrób coś, o czym wiesz, że będzie działać dla twojego planu żywieniowego. Z pewnością znajdziesz w tej książce coś, co pasuje do Ciebie. Te przepisy zostały przetestowane pod kątem smaku i są pyszne, więc nie musisz myśleć, że przynosisz coś gorszego. Przed wyjazdem na imprezę proponujemy przekąskę, aby nie poczuł się głodny. Najważniejsze ze wszystkiego, spróbuj zapomnieć o zestawie umysłu "wszystko albo nic". Jeśli raz lub dwa razy zrezygnujesz z planu żywieniowego, połóż za sobą upływ czasu i wróć do robienia rzeczy, które uważasz za słuszne. Korzyści będą natychmiastowe w postaci ogólnego samopoczucia i, oczywiście, długoterminowego w tym, że nie rozwiniesz długotrwałych powikłań cukrzycy.

## **W jaki sposób supermarket może pomóc**

Każda wyprawa na rynek to przygoda. Ten rozdział dotyczy radzenia sobie z wyzwaniem, jakim jest chodzenie na zakupy spożywcze, bez kupowania przedmiotów, które nie są dobre dla twojego planu żywieniowego. Ale chodzi również o przewyciężenie naturalnego pragnienia zabrania do domu tego, co nie jest dla ciebie dobre. Zaslugujesz na to, co najlepsze, a to odnosi się do jedzenia, które jesz, tak jak wszystkiego innego. Oczywiście, możesz być jak człowiek, którego lekarz powiedział mu, że najlepszą rzeczą, jaką mógłby zrobić dla siebie, byłaby dobra dieta, przestanie ściągać kobiety i przestać pić tak dużo alkoholu. Pacjent odpowiedział: "Nie zasługuję na najlepsze. A co z drugim najlepszym?" "Mamy nadzieję, że nie zadowolili Cię drugie miejsce.

## **Wejście na rynek z planem**

Jeśli masz hobby, prawdopodobnie opracowałeś serię kroków, dzięki którym możesz wykonać swoje hobby w najbardziej efektywny sposób, czy to malowanie obrazów czy hodowanie pomidorów. Jeśli malujesz obrazy, na pewno nie zaczniesz malować bez decydowania o przedmiocie i kupowania właściwych farb, pędzli i płótna. Jeśli podnosisz pomidory, przygotowujesz glebę, dodajesz poprawki, takie jak obornik i kupujesz nasiona lub, co bardziej prawdopodobne, rośliny. Używasz systemu nawadniania, a także klatki pomidora, aby pomieścić twoje plony. Powinieneś zaplanować wycieczkę na rynek w ten sam ostrożny sposób. Zdecyduj z wyprzedzeniem, czego potrzebujesz, co jest zgodne z planem żywieniowym. Możesz użyć tych sugestii, aby utworzyć listę zakupów, aby upewnić się, że kupujesz to, czego potrzebujesz. Do tej listy dodaj łatwo psujące się produkty, takie jak mięso i drób lub ryby, mleko i inne produkty mleczne, a także owoce i warzywa. Zjedz coś, zanim pójdziesz na targ, abyś nie był głodny, gdy idziesz wzdłuż naw boczych. Rynek jest jak ogromne menu, które cię kusi. Większość rynków jest ustawiona w ten sam sposób. Ta konfiguracja nie jest przypadkowa. Jest przygotowany, aby zachęcić cię do zakupu. To, co ludzie kupują pod wpływem impulsu, to często najbardziej skoncentrowana i droga żywność, która jest najmniej odpowiednia dla nich. Przekonasz się, że wszystkie produkty łatwo psujące się są rozmieszczone na całym obwodzie rynku. Wysokokaloryczne potrawy są w przejściach pośrodku sklepu. Jeśli nie chcesz zbyt daleko, musisz przejść przez te nawy, aby dostać się do mięsa, mleka, owoców i warzyw. Mijasz luźne cukierki, ciasteczka, zboża o wysokiej zawartości cukru i wszystkie inne nie. Jeśli przygotujesz listę i kupisz tylko z listy nie kupisz żadnej z tych żywności. Wejście na rynek głodny i bez listy jest niebezpieczne dla twojego zdrowia. Czasami rynek zatrudnia osobę, która jest przeszkolona, aby pomagać ludziom z chorobami uniknąć złych wyborów. Skontaktuj się ze swoim rynkiem, aby dowiedzieć się, czy taka osoba jest zatrudniona, i spędzić trochę czasu na trasach z nim. Dostaniesz cenne informacje, które ułatwią obsługę wyprawy na zakupy. Niektóre klucze do robienia zakupów na rynku najskuteczniej obejmują:

- \* Kupuj za każdym razem na tym samym rynku.
- \* Kupuj tak rzadko, jak tylko możesz.
- \* Idź na rynek, gdy nie jest tłoczno.
- \* Nie chodź po każdym przejściu.
- \* Nie daj się skusić darmowymi próbkami. Zwykle zawierają dużo kalorii, aby przypodobać się kubkom smakowym.
- \* Jeśli zabierasz swoje dzieci (nie polecane) do sklepu, upewnij się, że nie są głodne.

\* Bądź szczególnie ostrożny na torze kasowym, gdzie sklepy zmuszają cię do przejechania przez rękawicę - żaden z nich nie jest dla ciebie dobry.

Większość rynków oferuje różne sekcje. Każdy przedstawia inne wyzwanie i wymaga innej strategii. Powinieneś prawdopodobnie popracować na rynku od dołu piramidy żywieniowej do góry, wybierając dużo ziaren, mniej owoców, warzyw, produktów mlecznych i mięsnych, a najmniej tłuszczy i słodczy. Supermarket to nie jedyne miejsce, w którym można znaleźć dobre jedzenie. Sprawdź swój lokalny rynek rolników. Większość obszarów ma te rynki, a wiele z nich jest otwartych przez cały rok. I pamiętaj, aby zajrzeć do specjalnych sklepów spożywczych, w których można znaleźć bardziej egzotyczne składniki.

### **Piekarnia**

Naprawdę możesz zrobić krzywdę w swojej diecie w sekcji piekarniczej, gdzie są wyświetlane wszystkie desery. Te pokarmy zwykle zawierają zbyt dużo tłuszczu i węglowodanów; nie musisz jednak rezygnować ze wszystkich swoich "smakołyków". Kluczem do tego jest bogaty deser w swoim planie posiłku, ale tylko sporadycznie. Pamiętaj, aby w każdym razie zachować małą porcję. Muffiny i ciastka są zwykle bogate w tłuszcz, ale w szacunku do popularnych przekonani, że tłuszcz nas zasmuca, sklepy sprzedają teraz niskotłuszczowe babeczki i ciastka. Problem polega na tym, że wciąż zawierają wiele kalorii, więc nie przesadzajcie. Wypróbuj mniejszą porcję lub podziel się swoją bułeczką z przyjacielem. Popularnym wyborem jest ciasto aniołkowe, ale uważaj, ponieważ, mimo że jest całkowicie beztłuszczowy, jest wypełnione kaloriami. Możesz cieszyć się małą porcją. Wybierz chleb, który ma co najmniej 2 gramy błonnika na plasterek i pełnoziarniste pieczywo. Bułeczki i angielskie babeczki również powinny być pełnoziarniste. Nie zapominaj, że zwykle są za duże, więc planuj jedzenie półtorej porcji lub mniej. (To dotyczy każdego chleba.) Jeśli jesz za dużo, zużyjesz zbyt dużo kalorii.

### **Produkty**

Owoce i warzywa znajdują się w dziale produktów. Sklepy nadal oferują zwykłe jabłka, gruszki i banany, ale dziś mają więcej owoców i warzyw, których nigdy wcześniej nie widziałeś. Tutaj możesz dodać prawdziwą różnorodność swojej diety. Wypróbuj niektóre z tych nowych przedmiotów i możesz odkryć, że możesz zastąpić je ciastami, ciastami i innymi skoncentrowanymi kalorycznymi jedzeniami, które jesz. Na przykład może się okazać, że lubisz niektóre nowe odmiany melonów, które są słodkie i mają świetną konsystencję. Inną korzyścią dla nowych owoców i warzyw jest to, że otrzymujesz różnorodne witaminy i minerały z różnych źródeł. Każde inaczej pokolorowane warzywo dostarcza różnych witamin, więc wybierz różne kolory. Aby przedłużyć sezon, możesz zamrozić niektóre owoce, zwłaszcza jagody, i używać ich tak, jak ich potrzebujesz. Pamiętaj, że suszone owoce mają bardzo skoncentrowany węglowodan i powinny być używane oszczędnie. Warzywa korzeniowe nie wymagają chłodzenia, ale muszą być przechowywane w chłodnym, suchym miejscu. Większość innych warzyw musi wejść do lodówki.

### **Sprawa mleczarska**

W przypadku mleczarni można wprowadzić bardzo pozytywne modyfikacje diety. Idź na najniższą zawartość tłuszczu, którą możesz zjeść, ale nie zaniedbuj części mlecznej piramidy przewodnika żywieniowego. To tam dostajesz wapń. Spróbuj znaleźć sery niskotłuszczowe, jogurt i twarożek. Możesz nawet kupić sery, które nie są niskotłuszczowe, jeśli używasz ich oszczędnie. Jeśli to możliwe, sięgnij po 1 procent lub nawet odrzuć mleko.

### **Licznik delikatesów**

Licznik delikatesów oferuje dania na lunch i gotowe potrawy. Te produkty często zawierają dużo soli i tłuszczu. Prawdopodobnie chcesz uniknąć większości potraw z tego obszaru (z wyjątkiem gotowanego kurczaka, który często jest smażony na rożnie i bardzo smaczny). Nawet niskotłuszczowe mięsa w tej sekcji są bogate w sól. Kiszona żywność może również zawierać dużo soli, pomimo niskiej zawartości kalorii i tłuszczu. Jeśli wybierzesz sałatki z tego obszaru, wybierz te, które zawierają olej zamiast kremu. Nie obawiaj się poprosić pracownika delikatesu o dokładne składniki tych przygotowanych potraw. W niektórych przypadkach dostępne są wersje o niższej zawartości tłuszczu. Ludzie często wolą tłuste jedzenie - a sklep spożywczy oczywiście chce, aby ludzie kupowali jedzenie - aby rynek zaspokajał te preferencje.

### **Świeże mięso i licznik ryb**

Licznik świeżego mięsa i ryb zapewnia dobry wybór w zakresie zapotrzebowania na białko. Przy kasie mięsnej kupuj nie więcej niż normalną porcję dla każdego członka rodziny. Tylko dlatego, że pracownik mięsny uciął kawałek mięsa miecznika o masie 12 uncji, nie oznacza, że musisz kupić to wszystko. Masz prawo dostać tylko kawałek, który chcesz. Dla wygody możesz otrzymać dwie porcje za jednym razem, jeśli wiesz, że masz siłę woli, aby zapisać drugą porcję na kolejny posiłek. Poproś opiekuna o połowę ryby na pół, więc nie masz ochoty zjeść tego wszystkiego. Nie zapominaj, że soczewica i inne rośliny strączkowe również mogą dostarczać białka. Poszukaj niskotłuszczowych kawałków mięsa. Najlepszym wyborem dla Ciebie są najlepsze, polędwica i stek boczny. Są to najczęściej najdrobniejsze kawałki mięsa i są również bardzo smaczne. Kupując posiekane mięso (na przykład hamburgery), zastanów się, jak je przygotować. Jeśli lubisz mięso dobrze ugotowane, nie zawsze musisz wybierać opakowanie o najniższej zawartości tłuszczu, ponieważ tłuszcz może być ugotowany. W przeciwnym razie szukaj mniej tłuszczu z posiekanym mięsem. Spróbuj kupić bez skóry drób, aby wyeliminować główne źródło tłuszczu u kurcząt. Być może będziesz musiał gotować go krócej, lub możesz grillować kurczaka za pomocą metody pośredniej (umieść węgle wzdłuż boków kurczaka zamiast pod nim). Kurczak będzie dużo bardziej soczysty i nie wysuszony. Staraj się jeść ryby co najmniej dwa razy w tygodniu ze względu na pozytywny wpływ, jaki ma na tłuste krwi. Pamiętaj, że "tłuste" ryby, takie jak łosoś, są dobre dla ciebie, ale dodają dodatkowe kalorie. Licznik świeżego mięsa i ryb zwykle oferuje panierowane lub poobijane ryby, aby ułatwić sobie życie; wystarczy włożyć go do piekarnika. Problem polega na tym, że panierka lub ciasto często zawiera zbyt dużo masła, tłuszczu i soli. Zapytaj osobę, która serwuje ci listę składników w panierce lub cieście. Albo jeszcze lepiej, pominięto przygotowaną rybę i idź na świeże. Jeśli zauważysz bardzo podejrzany zapach, wtedy ryba nie jest zbyt świeża.

### **Żywność mrożona i posiłki dietetyczne**

Po zakończeniu sezonu dla ulubionych świeżych owoców i warzyw sekcja "mrożone produkty spożywcze" może przechowywać te produkty. Jednakże, ponieważ rynki obecnie często dostarczają więcej rodzajów świeżej żywności z całego świata przez cały rok, nie trzeba tak często zamieniać się w produkty mrożone. Producenci żywności produkują różne rodzaje żywności mrożonej, którą można podgrzać w kuchence mikrofalowej. Jednak te posiłki często zawierają dużo tłuszczu i soli. Koniecznie przeczytaj etykietę żywności, którą wyjaśnimy w dalszej części tego rozdziału. Unikaj mrożonek wymieszanych z sosami śmietanowymi lub serowymi. Posiłki dietetyczne mogą być dobrym wyborem, jeśli chcesz zaoszczędzić czas w przygotowaniu. Mrożone posiłki dietetyczne są niskokaloryczne i często zawierają niewiele soli i tłuszczu. Większość posiłków dietetycznych ma nie więcej niż 350 kilokalorii i zazwyczaj dobrze smakuje. Jeśli masz cukrzycę typu 1 i musisz liczyć węglowodany, są one wymienione na pudełku. Zdrowy wybór, Lean Cuisine i Weight Watchers są trzema głównymi producentami posiłków dietetycznych, z których każdy może liczyć na niską kaloryczność i dobry smak. Zdrowy wybór jest najniższy w soli. Sklepy spożywcze mają zazwyczaj jedną markę lub inną, więc możesz wybrać najtańszą markę podczas zakupów. Czy zamrożone pokarmy dietetyczne są dobrym wyborem dla

Ciebie? Wielu naszych pacjentów skarży się, że brakuje im czasu na przygotowanie "właściwej" żywności. Dla tych osób przygotowane posiłki dietetyczne działają bardzo dobrze. Żywność o niskiej zawartości węglowodanów jest również wytwarzana przez wielu producentów żywności.

### **Żywność w puszkach i w butelkach**

Puszki i napoje w butelkach mogą być zdrowe i mogą pomóc szybko przygotować przepisy na składniki, takie jak sos pomidorowy. Sprawdź etykietę Nutrition Facts (opisaną w dalszej części tego rozdziału), aby określić, jaki rodzaj płynu jest w puszcze. Olej dodaje dużo kalorii, więc szukaj tej samej karmy w wodzie. Warzywa konserwowe często zawierają zbyt dużo soli, więc szukajcie odmian o niskiej zawartości soli. Owoce w puszkach często zawierają zbyt dużo słodzika, więc lepiej, jeśli to możliwe. Uważaj na tę sztuczkę marketingową: sklepy często wyświetlają tanie produkty w puszkach na poziomie oczu i tańsze produkty na niższych półkach. Również marki sklepów są często tańsze i równie dobre jak marki. Do butelkowanej żywności należą napoje owocowe, które są bogate w cukier i mają niski poziom odżywiania. Lepiej jest pić czystego soku owocowego, niż pić sok rozcieńczony innymi składnikami. Ta sama zasada dotyczy butelkowanej i konserwowanej sody, która nie ma wartości odżywczej i dużej ilości kalorii. Zastąp wodę dla tego drogiego i właściwie bezwartościowego jedzenia, które naprawdę nie zaspokoi Twojego pragnienia (napoje bezalkoholowe często zostawiają posmak, szczególnie napoje dietetyczne). Spróbuj dodać cytrynę lub limonkę do wody lub użyj aromatyzowanych napojów bezalkoholowych. W tym obszarze można znaleźć niskotłuszczowy lub beztłuszczowy sos sałatkowy i majonez. Co więcej, spróbuj użyć musztardy i innych przypraw, aby urozmaicić sałatki bez dodawania wielu kalorii.

### **Najlepszy wybór przekąsek**

Prawdopodobnie często masz ochotę zjeść coś małego między posiłkami. Wybór jedzenia może sprawić, że różnica między przyrostem masy ciała a kontrolą wagi będzie pomiędzy wysokim poziomem glukozy we krwi a prawidłowym poziomem. Oto najlepsze opcje do wyboru, gdy poruszasz się po supermarkecie:

- \* Pieczone frytki: Unikaj smażonych frytek, które powodują dużo kalorii. Uncja pieczonych chipsów wynosi 110 kilokalorii.
- \* Smakowe ciastka ryżowe: te produkty wypełniają się bez kalorii.
- \* Bary owocowe i figowe: te produkty mogą zaspokoić głód bez wielu kilokalorii. Na przykład para Fig Newman przywróci Ci tylko 120 kilokalorii.
- \* Granola niskotłuszczowa: Uważaj na zwykłą muesli, która jest bogata w kalorie. W zależności od marki, 1/2 szklanki niskotłuszczowej muesli zawiera od 220 do 250 kilokalorii.
- \* Prosty popcorn: jeśli przygotowujesz go w powietrzu lub w kuchence mikrofalowej, zawiera tylko 30 kilokalorii na kubek i jest wolny od soli i tłuszczu.
- \* Rodzynki i inne suszone owoce: Przyklejać do małych porcji. Jedna czwarta filiżanki rodzynek to tylko 130 kilokalorii.

Powyższa lista powinna dawać ci wystarczająco dużo wyborów, aby zaspokoić głód bez niszczenia kontroli cukrzycowej.

### **Obliczanie wymiany z etykiety żywności**

Etykieta Nutrition Facts nie jest wymagana, aby zawierać wymiany, które składają się na żywność, ale ta informacja z pewnością byłaby przydatna dla osób chorych na cukrzycę lub każdego, kto próbuje



zaplanować i utrzymać dobrą dietę. Jeśli chcesz określić wartość wymiany żywności, postępuj zgodnie z poniższymi wskazówkami:

\* Jeśli żywność zawiera głównie węglowodany (zboża, ziarna, makaron, chleb, suszoną fasolę, groch i soczewicę), podziel gram węglowodanów o 15, ponieważ każda wymiana skrobi zawiera 15 gramów węglowodanów. Pamiętaj, że wymiana skrobi zawiera również 3 gramy białka. Wymiana owocu zawiera również 15 gramów węglowodanów, ale bez tłuszczu i białka

\* Jeśli żywność jest głównie białkiem (mięso i substytuty mięsa), podziel gram białka o 7, ponieważ każda wymiana mięsa zawiera 7 gramów białka. Pamiętaj, że jest to wymiana chudego mięsa, jeśli zawiera 3 gramy lub mniej tłuszczu, średnio-tłuszczową wymianę mięsa, jeśli zawiera 4 do 5 gramów tłuszczu, oraz wysokotłuszczową wymianę mięsa, jeśli zawiera 8 lub więcej gramów tłuszczu.

\* Jeśli jedzenie jest głównie tłuste (awokado, margaryna, masło, orzechy i nasiona), podziel gram tłuszczu o 5, aby obliczyć wymianę tłuszczu.

\* Wymiana mleka zawiera 12 gramów węglowodanów, 8 gramów białka i zmienną liczbę gramów tłuszczu - 0 gramów w przypadku mleka odtłuszczonego i bardzo niskotłuszczowego (na przykład mleko odtłuszczone lub jogurt beztłuszczowy), 5 gramów dla mleka o obniżonej zawartości tłuszczu (2% mleka lub zwykły jogurt o niskiej zawartości tłuszczu) i 8 gramów dla pełnego mleka. Obliczanie wymian w żywności z kilkoma źródłami energii może się skomplikować, więc uzyskaj pomoc od dietetyka.

\* Wymianę warzyw zawiera 5 gramów węglowodanów i 2 gramy białka na wymianę.

Najlepszym sposobem sprawdzenia, czy Twoja podróż na rynek zakończyła się sukcesem, jest ocena zawartości Twoich torebek na zakupy. Podział zawartości powinien wyglądać podobnie do piramidy przewodnika żywieniowego

## **Dokonywanie jedzenia na zewnątrz Odżywcze doświadczenie**

W dzisiejszych czasach ludzie jedzą wiele posiłków w restauracjach, więc zintegrowanie jedzenia w restauracji z planem żywieniowym jest niezbędne dla osoby chorej na cukrzycę. Działalność gastronomiczna kwitnie, a kreatywni szefowie kuchni mają ten sam status celebrytów co znane gwiazdy sportu. I na to zasłużyli. Używają świeżych składników do produkcji jednych z najbardziej pysznych i niepowtarzalnych smaków, jakie można sobie wyobrazić. Niestety, odżywianie nie zawsze jest najważniejsze w ich umysłach. Nasze doświadczenia z wieloma szefami kuchni w tej książce dowodzą, że zainteresowanie dobrym żywieniem wzrasta, ale nadal wybierasz się przez większość czasu przy wyborze zdrowej żywności. Ten rozdział pomoże ci upewnić się, że jedzenie w restauracji pasuje do twojego planu żywieniowego. Twoja sytuacja może być bardzo podobna do trudnej sytuacji klienta, który zadzwonił do kelnera i powiedział: "Kelner, posmakuj tej zupy." Kelner odpowiedział: "Czy coś jest z tym nie tak?" "Nieważne," powiedział klient, "po prostu smakuj zupę." "Ale pachnie i wygląda dobrze", powiedział kelner. "W porządku, po prostu posmakuj zupy" - odpowiedział klient. "Ale proszę pana, nie ma łyżki", powiedział kelner. "Aha" - powiedział klient. Albo możesz być jak restauracja, która skarży się kelnerowi: "Kelner, nie mogę znaleźć steków w tym placku z stekem." Kelner odpowiada: "Cóż, w chrzanie też nie ma konia." Jeśli znajdziesz leć w zupie, dziękuj kelnerowi za dodatkowe białko, ale poproś go, aby podał go osobno. Chodzi o to, że ostatecznie ponosisz odpowiedzialność za upewnienie się, że wiesz, co jest w zamówionej przez siebie żywności i dokonujesz zdrowych wyborów.

## **Przygotowanie do restauracji**

Jeśli mieszkasz w (lub odwiedzasz) jedno z miast, które zawiera restaurację, znalezienie restauracji odpowiedniej dla osoby chorej na cukrzycę jest znacznie łatwiejsze. Szefowie kuchni, którzy przyczynili się do powstania tej książki, są zdrowi. Starają się utrzymać niską zawartość tłuszczu i cukru. Ale muszą reagować na to, co postrzegają jako potrzeby klienta. Uważają, że jedną z głównych "potrzeb" jest dużo jedzenia, więc twoje porcje będą prawie zawsze większe niż to konieczne. Musisz ocenić zamówioną żywność, przesłuchując ostrożnie swojego rozmówcę. Nawet jeśli równowaga źródeł energii jest właściwa, prawdopodobnie otrzymasz zbyt dużo jedzenia i powinnaś trochę zabrać do domu lub zostawić trochę na talerzu. Ponieważ ta książka jest ograniczona do 12 miast i 13 restauracji, często może się zdarzyć, że będziesz musiał wybrać restaurację, w której nie znasz składników w żywności lub czy elementy menu są zdrowe, czy nie. Jeśli myślisz o wyborze restauracji w tej sytuacji? Oto kilka sugestii:

\* Żaden inny rodzaj jedzenia nie jest lepszy ani gorszy od innych, z wyjątkiem fast foodów. Możesz myśleć, że wegetariańskie jedzenie jest lepsze niż źródła zwierzęce, ale danie z makaronu w kremowym sosie nie jest lepsze niż kawałek tłustego steku. Często restauracje mają kilka pozycji menu, które pasują do twojego planu żywieniowego.

\* Zastanów się nad wyborem restauracji, do której możesz dojść pieszo. Ćwiczenie które otrzymasz zrekompensuje dodatkowe kalorie, które możesz spożyć.

\* Wiele restauracji publikuje teraz swoje menu w Internecie. Przed podjęciem decyzji o odwiedzeniu konkretnej restauracji, wejdź na stronę internetową zakładu i upewnij się, że serwuje ona jedzenie, które możesz zjeść.

\* Nie idź do restauracji, jeśli połów dnia to pączki rybne.

\* Zadzwoni do przodu i sprawdź, czy możesz zastąpić pozycje w menu.

Restauracje nonfranchise i non-fast-food są znacznie bardziej skłonne do zastąpienia pozycji menu. Restauracje szybkiej obsługi są w stanie obsługiwać dużą liczbę osób po niższych cenach, dzięki czemu żywność jest całkowicie jednolita. Z drugiej strony ta jednolitość ułatwia poznanie dokładnych składników i metod przygotowania. Musisz zadać tylko kilka pytań, aby wiedzieć, czy restauracja będzie zakwaterowana. Zapytaj, czy personel to zrobi

- Zastąpić odtłuszczone mleko dla mleka pełnego.
- Zmniejsz ilość masła i cukru w naczyniu.
- Podawaj sosy, sosy sałatkowe i sosy na boku.
- Piec, opiekać i siekać zamiast smażenia lub smażenia.

\* Starsza restauracja ma tę przewagę, że ma doświadczenie i ma dobrze wyszkolonych kelnerów, którzy wiedzą, co pracownicy kuchni są gotowi zrobić dla ciebie, w oparciu o to, co zrobiono wcześniej.

\* Dowiedz się, czy restauracja ma już specjalne posiłki lub przystawki dla osób cierpiących na choroby przewlekłe, takie jak choroby serca. O wiele bardziej prawdopodobne jest, że będą świadomi zdrowia podczas gotowania.

\* Kiedy wybierasz restaurację, zastanów się, co już jadłeś tego dnia. Na przykład, jeśli już spożyłeś swój dzienny limit węglowodanów, wybór restauracji, w której makaron lub ryż jest głównym składnikiem, może nie być dobry. Ludzie często wybierają restaurację z wyprzedzeniem, więc jeśli wiesz z wyprzedzeniem, gdzie będziesz jadł posiłki, możesz zaplanować modyfikację jedzenia odpowiednio wcześniej, zwłaszcza jeśli restauracja specjalizuje się w jedzeniu, które powinieneś jeść w małych ilościach.

\* Pij wodę lub przekąskę warzywną, zanim pójdziesz do restauracji, aby głód nie doprowadził cię do złych wyborów.

\* Jeśli wiesz, że restauracja serwuje ogromne porcje wszystkiego, nie idź tam, chyba że masz zamiar podzielić się posiłkiem lub wziąć udział w posiłku do domu.

Pani Wilson, która ma cukrzycę typu 2, zdecydowała się pójść do znanych delikatesów zanim wzięła udział w muzycznej grze. Wiedziała, że serwują ogromne porcje, ale wiedziała też, że może zamówić mini-wersję wielu przedmiotów. W restauracji zamówiła kanapkę z mini Reubenem, spodziewając się, że dostanie połowę mniejszej ilości zwykłej przystawki. Przybyła cała kanapka Reubena bez zwykłej sałatki ziemniaczanej i surówki z białej kapusty. Nie mogła wziąć połowy tego domu, ponieważ szła bezpośrednio na koncert. Wiedziała, że poczuje się źle zostawiając część tak pysznej kanapki, więc zjadła większość z nich. Jej poziom glukozy we krwi późnej nocy odzwierciedlał ogromny nadmiar kalorii, który spożyła. Z informacji zawartych w tej sekcji możesz zobaczyć, że możesz zrobić dużo, nawet zanim dotrzesz do restauracji, aby przygotować się na kolację. Twoje przygotowanie może sprawić, że całe doświadczenie będzie bardziej satysfakcjonujące i mniej frustrujące.

### **Rozpoczęcie posiłku**

Gdy usiądziesz, aby zjeść posiłek, możesz zrobić wiele kroków, aby poczuć przyjemność z jedzenia, którą powinna być. Kilka prostych uwag w tym momencie pozwala cieszyć się posiłkiem wolnym od obaw, że niszczysz swój program żywieniowy. Wśród kroków, które możesz wykonać, są:

\* Jeśli przyjdiesz wcześniej, unikaj siedzenia w barze przy koktajlu, zanim przejdziesz do stołu i zjesz posiłek.

\* Poproś hostessę, aby natychmiast Cię obsadziła, abyś nie musiał czekać i być zbyt głodny, a nawet hipoglikemiczny.

\* Poproś kelnera, aby nie przynosił chleba lub nie zdejmował go ze stołu, jeśli już jest. Dotyczy to również frytek i krakersów.

\* Poprosić o surowe warzywa bez kąpieli, co menu restauracji nazywa crudités, więc można coś przekąsić, zanim złożysz zamówienie.

\* Sprawdź swoje stężenie glukozy we krwi przed złożeniem zamówienia, aby wiedzieć, ile węglowodanów jest odpowiednia w tym czasie.

\* Zaczekaj, aż insulina krótkodziałająca zostanie podana, dopóki nie będziesz mieć pewności co do czasu dostawy żywności.

Pan Phillips, 63-letni mężczyzna z cukrzycą typu 2, próbował zrozumieć, z pomocą swojego dietetyka, dlaczego jego poziom glukozy we krwi wzrósł do 386 mg / dl po posiłku w lokalnej meksykańskiej restauracji. "Wiedziałem, że porcje były duże, więc zamówiłem tortillę z fasolą i nawet nie zjadłem tego wszystkiego. Zostawiłem połowę tego na moim talerzu. Zjadłem bardzo mało ryżu. "Dietetyk zapytał go, czy przybył wcześniej w restauracji. "O tak, zapomniałem. Musieliśmy czekać w barze, a ja miałem dziewczyną margaritę. "" To "- powiedział dietetyk - wyjaśnia twój wysoki poziom glukozy we krwi. Margarita to wszystko węglowodany. "

### **Zamawianie z menu**

Regularne menu i specjały dnia lub sezonu są ustawione, aby zachęcić cię do zamówienia dużego posiłku. Jedną z ciekawszych rzeczy, których nauczyliśmy się w wyniku pracy z kucharzami, których przepisy znajdują się w tej książce, szczególnie europejscy kucharze gotujący obecnie w Stanach Zjednoczonych, jest oczekiwanie dużych porcji ze strony amerykańskich restauratorów. , w porównaniu do Europejczyków. Szefowie kuchni byli zdumieni ilością jedzenia, jaką musieli włożyć na każdą płytkę, aby zaspokoić gusta U.S. Kiedy zamawiasz mięso, ryby lub drób, często dostajesz co najmniej dwa razy więcej niż porcja na listach wymiany cukrzycowej. Biorąc pod uwagę, jak często ludzie jedzą w Stanach Zjednoczonych, nic dziwnego, że populacja jest coraz grubsza. Twoja strategia zamawiania z menu powinna zawierać:

\* Planuj zostawić trochę jedzenia lub zabierz do domu połowę zamówienia, ponieważ porcje są zawsze zbyt duże. Możesz również zamówić danie, aby podzielić się z inną osobą.

\* Jeśli zdecydujesz się na wino, zamów je przy szkle. Diners prawie zawsze kończą butelkę wina, a jeśli ośmiu z was nie podzieli się butelką, wypijecie za dużo.

\* Rozważ użycie przystawki jako przystawki.

\* Zapraszam do zapoznania się z pełnym opisem, w tym rozmiarem porcji, przystawką lub daniem od osoby oczekującej, dzięki czemu nie będziesz zaskoczony, gdy jedzenie dotrze. Zwróć szczególną uwagę na to, jak jedzenie jest gotowane - na przykład w tłuszczu lub maśle.

\* Rozważ posiłek z zupą i sałatą. Ta kombinacja może być smaczna, sycąca, mało kaloryczna i zawiera mało węglowodanów.

\* Zamów wyraźne zupy zamiast kremowych zup.

\* Zapytaj o sosy sałatkowe i sosy na stronie, jeśli to możliwe. W ten sposób kontrolujesz ilość, którą zużywasz.

\* Prawdopodobnie rozsądniej jest wybierać ryby częściej niż mięso, zarówno w celu uniknięcia otłuszczenia, jak i korzystania z właściwości obniżających cholesterol ryb. Pamiętaj jednak, że smażone ryby mogą być równie obfite jak stek.

\* Uważaj na dania wegetariańskie. Są one często bogate w węglowodany i wytwarzane z dużą ilością produktów mlecznych, które zawierają tłuszcze nasycone.

\* Niech twój kelner wie, że musisz zjeść szybko. Jeśli twoje jedzenie będzie opóźnione, ponieważ kuchnia jest wolna lub zajęta, nalegaj, aby przekąski warzywne zostały przyniesione na stół. Opis danie główne zwykle zawiera wskazówki, które mówią, czy jest to dobry wybór dla Ciebie. Te słowa, w szczególności, wskazują, że przygotowanie tłuszczu ogranicza do minimum:

? Pieczony

? Czarny

? Podpierany

? Gotowane w własnym soku

? Grillowany

? Gotowany

Z drugiej strony, poniższe słowa wskazują na mniej pożądane danie o dużej zawartości tłuszczu:

? Poobijany

? Masłem lub w sosie maślanym

? Kremowy lub w śmietanowym sosie

? Smażone na głębokim tłuszczu

? Escalloped

? Smażona

? złoto-brązowy

? W sosie śliwkowym

? W sosie serowym

? Smażony

? Słodko-kwaśny

? Orzeszki ziemne lub orzechy nerkowca

Czy to naprawdę ma znaczenie, jeśli zamawiasz jeden rodzaj sosu w porównaniu z innym? Oto liczba kalorii na łyżkę stołową dla różnych sosów sałatkowych. Pamiętaj, że energia w żywności jest właściwie wyrażona w kilokaloriach, a nie w kaloriach, które są tysiąc razy mniejsze:

? Ser pleśniowy: 82 kilokalorii

? Kremowy włoski sos: 52 kilokalorii

? Opatrunek francuski Lowfat: 22 kilokalorii

? Ocet z czerwonego wina: 2 kcal

Planowanie przy każdym posiłku i szczególnych rodzajach restauracji Możesz dokonywać dobrych wyborów przy każdym posiłku, niezależnie od tego, czy jest to śniadanie, obiad czy kolacja. Każdy rodzaj żywności oferuje możliwość wyboru niskiej, alternatywnej alternatywy. Musisz tylko o tym pomyśleć i być świadomym możliwości. Pomaganie w wyborze zdrowych posiłków jest celem tej sekcji. Gdy idziesz do jednej z omawianych tu etnicznych restauracji, spójrz na kelnerów i kelnerki. Czy mają nadwagę lub otyłość? Zwykle nie są, ale jedzą jedzenie, które masz zamiar zjeść regularnie. Oznacza to, że możesz zamówić jedzenie w tej restauracji i wiesz, że masz wiele zdrowych wyborów.

### **Śniadanie**

Dobrym wyborem na śniadanie są świeże pokarmy, które zwykle zawierają dużo błonnika. Świeże owoce i sok to dobry sposób na rozpoczęcie posiłku, a następnie gorące płatki, takie jak płatki owsiane lub pszenica, lub wysokopiennikowe płatki śniadaniowe, takie jak rozdrobnione płatki zbożowe lub otręby. Zawsze należy dodawać mleko odtłuszczone zamiast pełnego mleka. Ciesz się białkami, ale nie żółtkami, lub omletem z dwoma białkami dla każdego żółtka. Mniej pożądanymi wyborami są produkty spożywcze, takie jak quiche, bekon, smażone lub smażone ziemniaki, rogaliki, ciastka i pączki.

### **Przekąski, sałatki i zupy**

Surowe i proste jedzenie bije gotowanych i przykrytych masłem lub kwaśną śmietaną, a zasada ta dotyczy również przystawek, sałatek i zup. Surowe marchewki i seler można delektować się w dowolnym czasie i prawie w każdym zakresie. Jasne zupy są zawsze zdrowsze. Salsa stała się popularnym akompaniamentem do krakersów i chipsów zamiast wysokiej zawartości tłuszczu. Pyszna zielona sałata jest pożywna i sycąca. Natomiast oliwki, nachos i awokado mają dużo tłuszczu. Orzechy, chipsy i ser przed kolacją dodają mnóstwo kalorii. Smażone przekąski cebulowe są obecnie bardzo popularne i często ociekają tłuszczem. Uważaj na upady z kwaśnej śmietany i dipy z majonezu, ponieważ one również są pełne tłuszczu.

### **Owoce morza**

Większość ryb ma stosunkowo niską zawartość tłuszczu i może być zdrowym wyborem. Ale nawet najlepsze ryby mogą zagrozić Twojemu planowi żywieniowemu, gdy są smażone. Ryby wyróżniające się w kategorii niskotłuszczowej to: dorsz, bas, halibut, miecznik i tuńczyk w wodzie. Większość odmian skorupiaków ma również niską zawartość tłuszczu. Trzymaj się z dala od śledzia, tuńczyka w oleju i smaż wszystko.

### **Chińskie jedzenie**

Możesz zjeść wspaniałe chińskie jedzenie i nie martwić się o to, że źle poradzisz sobie z dietą. Każda z zup w menu będzie pyszna i wypełni Cię. Trzymaj się naczyń warzywnych z niewielką ilością mięsa. Unikaj smażonych potraw, bez względu na to, czy są to mięso, tofu, czy ryż i makaron. Dania na parze są znacznie lepszym wyborem. Potstickers, przystawka często znajduje się w menu, a słodko-kwaśna wieprzowina naprawdę zrzuci liczbę kalorii i spożycie tłuszczu. Trzymaj się z dala od migdałowych ciasteczek, które często podążają za chińskimi posiłkami.

### **Francuskie jedzenie**

Podczas gdy stary styl przygotowywania francuskiej żywności promuje dużo śmietanki i sosu, nowy styl, zwany nową kuchnią, podkreśla najświeższe składniki, zwykle gotowane w sosie własnym. Ten styl zrewolucjonizował francuskie restauracje. Mimo to niektórzy francuscy szefowie kuchni trzymają się starych sposobów, a ich jedzenie nie jest dla Ciebie, chyba że jesteś gotów podzielić się posiłkiem. Większość deserów w restauracjach francuskich jest bogata w węglowodany. Ogranicz się do smaku lub, jeszcze lepiej, nie prowokuj siebie, zamawiając ciasto lub krem. Zobacz, czy cukiernik ma danie z owoców, takie jak gotowana gruszka, która jest zarówno smaczna, jak i dobra dla Ciebie.

### **Indyjskie jedzenie**

Ryż i chleb pita są dobrym wyborem węglowodanów, ale unikaj pokarmów wytwarzanych z mleka kokosowego ze względu na zawartość tłuszczu. Mięso, ryby i drób gotowane w stylu tandoori (pieczone w piekarniku) są w porządku, ale indyjscy kucharze lubią smażyć wiele potraw; ograniczyć je do minimum. Curry są w porządku, o ile nie są produkowane z mlekiem kokosowym. Unikaj ghee, czyli klarowanego masła. Smażone przekąski, takie jak samosas i kremowe potrawy, nie pomogą w glukometrze. Kurczak tikka i chapatti są w porządku - są robione z pysznymi przyprawami (dla smaku), ale mało tłuszczu.

### **Włoskie jedzenie**

Trzymaj się sosów na bazie pomidorów i unikaj kremowych, maślanych, tandetnych sosów. Zupa Minestrone to obfita zupa jarzynowa o niskiej zawartości tłuszczu. Ogólnie makaron jest w porządku, o ile sos nie jest tłusty. Problem z makaronem polega jednak na tym, że jego ilość jest prawie zawsze zbyt duża. Udostępnij lub weź połowę domu. Kiełbasa, ze względu na wszystkie dodane tłuszcze, jest złym wyborem, niezależnie od tego, czy jest podawana z makaronem, czy podawana na pizzę. Sos Pesto można wytwarzać z niewielką ilością tłuszczu. Jeśli lubisz smak bazylii, tak jak robi to doktor Rubin, poproś o niską jakość tego klasycznego sosu. Zapytaj, czy personel kuchenny przygotowuje czosnkowy chleb z samym pieczonym czosnkiem, bez masła, które często mu towarzyszy. Będziesz zachwycony pysznym smakiem. Unikaj sałatek Cezar i potraw przygotowywanych z dużą ilością sera, takich jak ravioli z serem.

### **Japońskie jedzenie**

Japońskie jedzenie jest na ogół w porządku, szczególnie sushi, zupa miso i pieczona ryba. Trzymaj się z dala od tempury, która jest smażona w głębokim tłuszczu. Ogranicz spożycie ryżu do maksymalnie 2/3 szklanki podczas posiłku.

### **Meksykańskie jedzenie**

Meksykańskie jedzenie stało się coraz bardziej popularne, ale meksykańskie restauracje oferują wiele pokus, by porzucić swój plan zdrowego odżywiania. Często zaczynają się od frytek, nachos i sera. Powiedz swojemu kelnerowi, aby ich nie zabierał ze stołu. Mniej salsę, nie guacamole, jako przystawkę. Trzymaj się z daleka od wszystkiego, na co masz ochotę; oznacza to, co mówi to słowo. Unikaj naczyń obciążonych serem, a także potraw ciężkich w kiełbasie. Kurczak z ryżem, grillowanymi rybami i grillowanym kurczakiem to doskonały wybór. Tortille, burritos i tostadas są smaczne i dobre dla Ciebie, dopóki unikasz dodawania wielu serów, śmietany lub guacamole. I pamiętaj o znaczeniu umiaru. Meksykańskie restauracje znane są z dużych porcji, więc weź trochę do domu.

### **Rosyjskie jedzenie**

Jak wspomniano, podstawą rosyjskiej żywności są często składniki o dużej zawartości tłuszczu, ponieważ klimat i harmonogram pracy wymagały tych kalorii. W rosyjskiej restauracji postaraj się

unikaj niczego smażonego. Trzymaj chleb, jedząc kawałek lub mniej i nie dodawaj masła. Zapytaj swojego kelnera, czy kucharz może ograniczyć ilość soli do minimum. I nawet po tym wszystkim, nadal musisz jeść połowę lub jedną trzecią porcji, aby pozostać w swoim planie żywieniowym.

### **Pokarm duszy**

Szukaj restauracji w Afganistanie, które ograniczają zużycie tłuszczu, cukru i soli do minimum i unikaj restauracji, w których możesz kupić tylko tradycyjne potrawy. Zadzwoń z wyprzedzeniem i dowiedz się, jak restauracja wykonuje większość gotowania. Jeśli smażenie znajduje się na górze listy, możesz rozważyć inne miejsce. Używanie zieleni i fasoli jest dla Ciebie zdrowe. Kreatywne gotowanie owoców i warzyw, stosowanie chudego mięsa lub mięsa oraz usuwanie nadmiaru tłuszczu to rzeczy, których powinieneś szukać w pokarmie dla duszy. Duże ilości jedzenia są szczególnym zagrożeniem w afrykańsko-amerykańskiej restauracji.

### **Tajskie jedzenie**

Oprócz tendencji do dostarczania większych niż potrzeba porcji, niewiele jest takich restauracji w Tajlandii, które nie są dobre dla osoby chorej na cukrzycę. Kreatywne wykorzystanie przypraw, nacisk na ryby i stosowanie świeżych warzyw sprawiają, że ta kuchnia jest dobrym wyborem dla Ciebie. Tylko uważaj na przyprawy.

### **Ciesz się swoim jedzeniem**

Jeśli jesteś sumienny w planowaniu pysznego posiłku w restauracji z wyprzedzeniem, zasługujesz na to, aby naprawdę cieszyć się jedzeniem. Ale musisz nadal myśleć o zdrowych nawykach żywieniowych (i picie), nawet gdy usiądziesz do posiłku. Całe wspaniałe planowanie może zostać cofnięte, jeśli nie będziesz w tym momencie ostrożny. Pomyśl o następujących radach podczas jedzenia:

- \* Jeśli masz kieliszek wina, weź pod uwagę liczbę kalorii.
- \* Spróbuj użyć modyfikacji zachowania, aby przedłużyć posiłek i daj swojemu mózgowi szansę na poznanie, że zjadłeś: Jedz powoli, żuć dokładnie każdy kęs i odkładaj widelec pomiędzy poszczególne kęsy.
- \* Pamiętaj, że posiłek jest okazją społeczną. Spędzaj więcej czasu na rozmowach ze swoimi towarzyszami, a mniej na koncentrowaniu się na jedzeniu.
- \* Jeśli jesz drób, usuń skórę i pozwól, aby sos kapał z jedzenia na widelec, jeśli jesz danie w sosie.
- \* Po starannym kontrolowaniu spożycia posiłku na talerzu, nie dodawaj znaczących kalorii, smakując lub kończąc jedzenie na talerzu swojej towarzyszki.

### **Kończenie z deserem**

Dla wielu osób wczesne etapy posiłku są tylko wstępem do ich ulubionej części, czyli deseru. Większość ludzi ma słodczyce, a deser często zaspokaja tę potrzebę. Włosi nie nazywają bez przyczyny częścią menu, która oferuje desery dolci (co oznacza "słodczyce"). Deser w wielu restauracjach stał się wizytówką. Cukiernik stara się pokazać, jak słodko może zrobić deser, tworząc kulinarne dzieło sztuki. Termin dekadencja jest często używany do opisywania bogactwa tych deserów. Czy to oznacza, że nie możesz mieć żadnego deseru w ogóle? Nie. Dokonywanie mądrego wyboru wymaga po prostu pewnej świadomości z twojej strony. Musisz zadać sobie pytanie: "Czy smak tego deseru wart jest potencjalnej szkody, jaką wyrządzi on mojej glukozie i spożyciu kalorii?" Jeśli możesz odpowiedzieć na to pytanie z "tak", to wypij deser, ale sprawdź glukozy we krwi i dostosuj leki w razie potrzeby po zjedzeniu. Następnie powróć do swojego planu żywieniowego, nie tracąc czasu na żałowanie. Możesz nawet



wykonać dodatkowe ćwiczenie, aby zneutralizować kalorie. Z drugiej strony, jeśli chcesz odpowiedzieć na pytanie z "nie", zadaj sobie te pytania, aby pomóc ci uniknąć pokusy:

- \* Czy naprawdę potrzebujesz lub chcesz deser?
- \* Czy pamiętasz to 10 minut później, kiedy jesteś w teatrze?
- \* Czy możesz podzielić się deserem lub po prostu go spróbować?
- \* Czy dostępny jest deser owocowy, który można zjeść?

Aby pomóc ci uniknąć tego wysokokalorycznego deseru jeszcze dalej, zastanów się, ile minut aktywnych ćwiczeń aerobowych musisz wykonać, aby uwzględnić kalorie, które spożywasz w deserze. Jeśli twoje ćwiczenie idzie, dwukrotnie więcej razy. Oto kilka przykładów:

- \* Śmietanka bostońska: 32 minuty
- \* Brownie: 32 minuty
- \* Szarlotka: 34 minuty
- \* Lody z gorącymi krówkami: 38 minut
- \* Sernik: 40 minut
- \* Stożek lodowy: 44 minuty
- \* Koktajl truskawkowy: 47 minut

Możesz stwierdzić, że deser wart jest twojego czasu, ale decyzję tę zostawimy zależy od Ciebie.

## **Dziesięć (lub mniej) prostych kroków do zmiany nawyków żywieniowych**

Podążanie za planem żywieniowym czasami wydaje się być tak skomplikowane. Ale tak naprawdę, jeśli zastosujesz się do kilku prostych zasad opisanych w tym rozdziale, możesz znacznie uprościć ten proces. Ten rozdział zawiera dziesięć (lub mniej) prostych rzeczy, które możesz zrobić dzisiaj. Żadne z nich nie kosztowało niczego poza czasem. Robienie ich pojedynczo powoduje dużą różnicę w spożyciu kalorii i tłuszczu. Dodanie kolejnych powoduje, że wyniki są ogromne. Twoja waga, ciśnienie krwi i poziom glukozy we krwi spadają. Kto mógłby prosić o coś więcej?

### **Prowadzenie dziennika żywności**

Spróbuj tej małej rozrywki: przez następne dwa dni zapisuj wszystko, co jesz i pijesz. Zanim pójdziesz spać drugiego dnia wieczorem, weź oddzielną kartkę papieru i spróbuj odtworzyć to, co jadłeś przez ostatnie dwa dni, nie oglądając swojej pierwotnej listy. Następnie porównaj dwie listy. Różnice na listach będą Cię zaskakiwały. Celem tego ćwiczenia jest pokazanie, że robisz dużo bezmyślnego jedzenia. Próba wykonania planu żywieniowego z pamięci nie działa. Dziennik żywności nie tylko pokazuje, co jesz przez cały czas, ale także ułatwia wybór przedmiotów w celu zmniejszenia wielkości porcji lub całkowitego wyeliminowania. Kiedy idziesz do lekarza, fakt, że twój dziennik podaje liście ptaków na każdy posiłek, pomaga potwierdzić twoje stwierdzenie, że jesz jak ptak. Możesz nawet zamieścić w swoim dzienniku coś o tym, jak się czujesz i co robisz. Ta informacja, poza zamianą pamiętnika w bardziej osobiste oświadczenie, pozwala zobaczyć związki między twoim nastrojem a twoim jedzeniem. Prowadzenie rejestru ćwiczeń w dzienniku czyni go jeszcze bardziej przydatnym, przypominając o tym, kiedy wykonałeś (lub czego nie zrobiłeś). Wreszcie, twój dietetyk może łatwo podłączyć jedzenie do programu komputerowego, aby analizować takie cenne informacje, jak rozkład kalorii, ilość soli, poziomy tłuszczów nasyconych i ilość cholesterolu.

### **Wyobrażanie sobie, dlaczego jesz w taki sposób, jaki robisz**

Możesz rozpoznać, że dużo jesz z powodów emocjonalnych. Staraj się pamiętać, jak jadłeś w swojej rodzinie, gdy dorastałeś. Co jedzenie dla Ciebie i Twojej rodziny znaczyło? Czy był to sposób łączenia się z innymi w rodzinie, czy był używany w jakiś inny sposób? Czy jedzenie wywołuje uczucia, które chcesz mieć ponownie i które sprawiają, że czujesz się szczęśliwy lub dobry w jakiś inny sposób? Czy kojarzysz jedzenie z negatywnymi emocjami? Czy jesz tak, jak robisz z samotności, nudy, depresji, szczęścia lub złości; jako nagroda; lub jako sposób na zaoszczędzenie czasu? Możesz wymyślić kilka powodów, ale musisz je zrozumieć i zacząć reagować na te wyzwalacze innymi czynnościami poza jedzeniem. Kiedy zaczniesz wyjaśniać emocjonalny aspekt jedzenia, możesz poszukać sposobów na uzyskanie tych samych emocji bez jedzenia. Jakie są inne rzeczy, które możesz zrobić, aby czuć się szczęśliwym lub połączonym? Czy jesz z nudów? Co możesz zrobić, aby nie znudzić się? Brzmi to jak psychologia i tak jest. Być może będziesz potrzebować pomocy psychologa, aby dowiedzieć się, co dokładnie oznacza dla ciebie jedzenie. Tymczasem, ponieważ ten rodzaj poradnictwa jest często długim procesem, spróbuj wykonać inne czynności zalecane w tym rozdziale, aby uzyskać kontrolę nad jedzeniem. Wszystkie nawyki, w tym nawyki żywieniowe, pochodzą z powtórzeń. Za każdym razem, gdy robisz coś w ten sam sposób, zachęca cię to do zrobienia tego w taki sam sposób następnym razem. Łamiąc łańcuch, możesz dokonać zdrowych zmian. Oto kilka rzeczy, które możesz teraz zrobić, dopóki nie zrozumiesz, dlaczego jesz:

- \* Nigdy nie jedz i nie rób czegoś innego w tym samym czasie, np. Oglądaj telewizję.
- \* Jedz w jednym miejscu w domu, najlepiej przy stole, wyznaczonym miejscu do jedzenia.
- \* Jedz na mniejszych talerzach.

- \* Nigdy nie jedz z torby, pojemnika ani kartonu.
  - \* Żuj powoli jedzenie i podnieś jedzenie za pomocą przyborów, a nie palców po tym, jak przełkniesz poprzedni kęs.
  - \* Zawsze zostawiaj jedzenie na talerzu, aby rozwinąć nawyk zatrzymywania jedzenia, gdy jesteś pełny.
  - \* Przechowuj żywność tylko w kuchni i poza zasięgiem wzroku, a nie na ladach.
  - \* Unikaj fast foodów, które nie mają wartości odżywczych, ale tylko kalorie.
  - \* Zjedz trzy posiłki, a nawet kilka zdrowych przekąsek każdego dnia.
- ? Wybierz zdrową alternatywę dla jedzenia, taką jak ćwiczenia, kreatywne hobby, a nawet rozmowy ze współmałżonkiem.
- \* Wybierz nagrody nie związane z żywnością, takie jak nowe ubrania do nowego kształtu.

Wykonaj jedną z tych akcji naraz. Gdy uczynisz tę akcję częścią swojego zachowania, spróbuj wykonać drugą akcję. Stwórz wiele zmian. Będziesz zadowolony z wyników.

### **Jedzenie każdego posiłku**

Kiedy brakuje ci posiłków, stajesz się głodny. Jeśli chorujesz na cukrzycę typu 1, nie możesz bezpiecznie przegapić posiłków, zwłaszcza jeśli zrobisz sobie insulinę regularną lub lispro. Zamiast pozwolić sobie na głód, jedz posiłki w regularnych odstępach czasu, aby nie dochodziło do nadmiernej rekompensaty przy następnym posiłku ( lub na przekąskę krótko po posiłku, który przegapiłeś), gdy cierpisz na niski poziom glukozy we krwi. Wiele osób nadmiernie lucozę obniża przez spożywanie zbyt dużej ilości kalorii, co skutkuje wysokim poziomem glukozy we krwi. Nie należy przeoczyć posiłków jako metody odchudzania, szczególnie jeśli zażywasz lek obniżający stężenie glukozy we krwi do poziomu hipoglikemicznego. Kobiety z cukrzycą szczególnie nie powinny brakować posiłków. Musi nadrobić fakt, że jej dziecko wydziela duże ilości glukozy z jej krwi. Zarówno matka, jak i rosnący płód mają zmienny wpływ, jeśli ciało matki musi zwrócić się do zgromadzonego tłuszczu, aby uzyskać energię. Spożywanie mniejszych posiłków i posiadanie przekąsek pomiędzy nimi to prawdopodobnie najlepszy sposób jedzenia, ponieważ podnosi poziom glukozy we krwi, zapewnia stałe źródło energii i pozwala kontrolować poziom glukozy we krwi przy użyciu najmniejszej ilości insuliny zewnętrznej lub wewnętrznej. Faktem jest, że postępujesz zgodnie ze swoim kompletnym planem żywieniowym w mniej niż trzech posiłków są niezwykle trudne.

### **Usiąść do posiłku**

Jedząc jedzenie z innymi jest jedną z przyjemności życia. Dodatkową zaletą jest spowolnienie tempa jedzenia, które pozwala mózgowi rozpoznać, kiedy jesteś pełny, aby przestać jeść w odpowiednim czasie. Siadając i jedząc wolniej, spowalniaś wchłanianie węglowodanów, spowalniając w ten sposób wzrost stężenia glukozy we krwi. Kolejną zaletą siadania i jedzenia z innymi osobami jest to, że służą jako hamulec tego, ile jesz. Kiedy ludzie jedzą samotnie, mają tendencję do jedzenia więcej. W towarzystwie innych ograniczają Cię kontrole społeczne. Jedząc siedząc przy stole, widzisz tylko jedzenie na stole. Kiedy stoisz i jesz, możesz z łatwością dojść do kuchni, gdzie jest cała reszta jedzenia (jeśli już tam nie jesteś). Zwykle ograniczasz jedzenie serwowane przy stole do tego, co jest na twoim talerzu, więc nie jesteś narażony na nadmierne jedzenie. Możesz upewnić się, że jedyne potrawy przyniesione do stołu są możliwymi do zaakceptowania wyborami żywieniowymi, szczególnie jeśli są przygotowywane tak atrakcyjnie, jak to tylko możliwe. Dużo jedzenia jest zrobione, ponieważ jedzenie wygląda tak dobrze, więc przygotuj odpowiednie produkty najlepiej wyglądające.

## **Woda pitna przez cały dzień**

Siedemdziesiąt procent twojego ciała to woda, a wszystkie twoje narządy i komórki wymagają prawidłowego funkcjonowania wody. Większość ludzi, zwłaszcza starszych, nie ma wystarczającej ilości wody. Starsi ludzie często mają dodatkową wadę polegającą na utracie zdolności wyczuwania, kiedy są spragnieni. Konsekwencje mogą obejmować osłabienie i zmęczenie, nie wspominając o zaparciach. Woda może zastąpić wszystkie napoje gazowane i napoje soku, które dodają niechciane kalorie do dnia. Wkrótce stracisz upodobanie do tych napojów i odkryjesz, że nie potrzebujesz (lub nie trafiasz) posmaku sody i soku, który wzięłeś za pewnik. Napoje te również bardzo szybko zwiększają stężenie glukozy we krwi i są często stosowane w leczeniu niskiego poziomu glukozy we krwi. Jeden z naszych pacjentów przyznał się do picia 10 do 12 puszek napojów typu cola dziennie. Miał wysoki poziom glukozy we krwi, który powrócił do normy, kiedy złamał habit koli. Spraw, aby woda pitna była częścią codziennych nawyków. Wypij trochę, gdy myjesz zęby. Pij więcej z posiłkami i przekąskami. Wiele osób nie chce pić dużo wody w porze przed snem, bo jeśli to zrobią, będą musieli wstawać w nocy, aby pójść do łazienki - to jeszcze jeden powód, aby upewnić się, że otrzymasz dzienną dawkę wody, co powinno mieć co najmniej osiem szklanek 8 uncji, na początku dnia.

## **Spożywanie warzyw przez cały dzień**

Co sprawia, że myślisz, że możesz używać brokułów tylko jako przystawkę z kolacją lub rybą? Jak możesz ewentualnie dostać dzienną 3-5 porcji warzyw, jeśli myślisz tak? Co by się stało, gdybyś wypił sok warzywny na śniadanie? Załóżmy, że dodałeś warzywa do omeletu? Co powiesz na sałatkę na lunch zamiast dużej kanapki zawierającej zbyt dużo węglowodanów? W sklepie spożywczym można znaleźć tak wiele różnych rodzajów warzyw, ale większość ludzi ogranicza się do bardzo niewielu. Cały posiłek może składać się z warzyw z niewielką ilością białka wyrzucanego w formie garnirunku. Spróbuj wegetariańskiej restauracji, aby przekonać się, jak smaczne mogą być świeże warzywa. Nie mówimy o warzywach bogatych w skrobię, takich jak fasola, groch i soczewica, które naprawdę należą do skrobiowej listy wymiany, ale raczej do warzyw, które zawierają znacznie mniej węglowodanów. Te warzywa to szparagi, zielona fasola, kapusta, marchew, kalafior, boćwina, banany, cebula, kabaczek letni, rzepa i kasztany wodne. Używaj tych warzyw w posiłkach i przekąskach. Napętniają Cię, ale dodają niewiele kalorii.

## **Ograniczanie dodawanego tłuszczu**

Jeśli korzystasz z przepisów, które zostały wydane w Twojej rodzinie, często zawierają dużo niepotrzebnego tłuszczu. To samo można powiedzieć o przepisach stworzonych przez szefów kuchni, którzy nie są świadomi szkodliwych skutków spożywania dużej ilości tłuszczu. Starannie wybraliśmy przepisy w tej książce, aby zminimalizować dodawanie tłuszczu. Powinieneś spróbować zrobić to samo podczas gotowania. Gotowanie żywności nie wymaga zwykle dodatkowego tłuszczu. Pamiętajmy, kiedy przepis na naleśnik wymagał szklanki oleju roślinnego, ale teraz wiemy, że można zrobić pyszne naleśniki bez całego tego oleju. Chociaż olej roślinny jest dla ciebie lepszy niż tłuszcze zwierzęce, takie jak smalec i masło, wciąż ma dużo kalorii – fakt, tyle ile tłuszczu zwierzęcych. Grama tłuszczu zawiera 9 kilokalorii, bez względu na źródło. Spróbuj zmniejszyć sugerowany tłuszcz o 50 procent. Sprawdź, czy smak cierpi, lub jeśli przygotowywanie jedzenia jest trudniejsze. Jaka jest różnica w redukcji tłuszczu pod względem kilokalorii? Filiżanka oliwy ma 8 uncji, a każda uncja to 28,35 gramów. Ponieważ każdy gram ma 9 kilokalorii, filiżanka oleju zawiera około 2000 kilokalorii. Pozbywasz się 1000 kcalorii, redukując tłuszcz na pół. Jeśli twój przepis służy czterem osobom, każda osoba otrzymuje 250 kilokalorii mniej tłuszczu. Czy to jest warte obniżenia? Obstawiasz!

## **Usuwanie dołączonego tłuszczu**

Wiele produktów spożywczych, takich jak wędliny i mielonki, zawiera tak dużo tłuszczu, że obniżenie zawartości tłuszczu nie jest możliwe. Powinieneś raczej unikać tych pokarmów. Ale inne źródła białka, takie jak kurczak, stek, pieczona wołowina i wieprzowina, mają duże ilości widocznego tłuszczu związanego z nimi, więc możesz usunąć ten tłuszcz przed przygotowaniem jedzenia. W przypadku drobiu usunięcie skóry usuwa większość tłuszczu. Selekcja białego mięsa zamiast ciemności dodatkowo zmniejsza tłuszcz u drobiu. Jak tłuszcz gotuje się na grillu, często płonie, co powoduje spalanie mięsa. Usunięcie tłuszczu przed jego ugotowaniem powoduje, że proces gotowania jest bezpieczniejszy (ponieważ spalający się tłuszcz nie rozpyła się), a otrzymane mięso jest znacznie mniej kaloryczne.

### **Pozostawienie soli**

Z przyczyn, które są dla nas niejasne, większość Amerykanów lubi dużo soli w swoim jedzeniu. W związku z tym ci ludzie smakują głównie sól i niewiele jedzenia. Spróbuj pozbyć się soli w swoich przepisach. Zawsze możesz dodać go później, jeśli nie zauważysz smaku dodawanego przez sól. Na początku możesz pomyśleć, że jedzenie smakuje nijakie. Wtedy zaczniesz odkrywać subtelne smaki, które były w jedzeniu przez cały czas, ale zostały obezwładnione przez sól. Dlaczego kładziemy nacisk na obniżanie poziomu soli? Wiemy, że sól podnosi ciśnienie krwi. Ostatnie badania, w szczególności brytyjskie badanie prospektywne na cukrzycę, które było przełomem opublikowanym w 1998 r., Wykazały, że można spowolnić lub zapobiec powikłaniom cukrzycowym poprzez obniżenie ciśnienia krwi. Możesz spróbować podejścia polegającego na powolnym usuwaniu soli z przepisu. Jeśli wymaga to łyżeczki soli, dodaj tylko 3/4 łyżeczki do herbaty. Nie zauważysz różnicy. Następnym razem spróbuj 1/2 łyżeczki. I tak dalej. W przepisach w tej książce staraliśmy się używać mniej soli wszędzie, gdzie było to możliwe, za zgodą szefów kuchni, którzy stworzyli przepisy. Większość kucharzy była bardzo otwarta na eliminację soli.

### **Dodawanie smaku z przyprawami, ziołami i przyprawami**

Ta sekcja omawia przypadek uzyskania czegoś za prawie wszystko. Jeśli podoba ci się wiele charakterystycznych smaków w twoim jedzeniu, spróbuj użyć różnych przypraw, ziół i przypraw, aby zastąpić smaki tłuszczu i soli. Eksperymentowanie z tymi smakami może przynieść zupełnie nowe smaki do starych ulubionych przepisów. Z pewnością w nowym tysiącleciu chodzi o uwolnienie się od starych nawyków żywieniowych, które mogą nie być dla ciebie dobre i zastąpienie ich nowymi smakami. Wielu szefów kuchni w tej książce - którzy są jednymi z najbardziej znanych szefów kuchni na świecie - osiągnęło swoją sławę dzięki chęci pójścia w nowe kierunki smaku. Połączyli żywność, której nikt nie ułożył wcześniej i używane przyprawy, które nie są tradycyjnie stosowane w żywności pochodzącej z ich określonego pochodzenia etnicznego. Rezultatem była eksplozja nowych smaków połączona z lepszym odżywianiem. Pokarmy, które kojarzysz z mdłym smakiem, takie jak niektóre ryby, ożywają, gdy dodasz odpowiednie zioła i przyprawy. Być może nigdy nie lubiłeś tych produktów, ale teraz będziesz. Nie tylko smakują inaczej, ale pachną cudownie i egzotycznie. Mają dodatkową zaletę, że są dla ciebie bardzo dobre. Przykładami dodatków o doskonałym smaku i niewielkiej ilości kalorii są salsa, gorący sos, musztarda i chrzan. Zioła, które dodają smaku to rozmaryn, tymianek i bazylija. Są one najlepiej dodawane pod koniec gotowania, aby zachować ich smak, jeśli są świeże, lub na początku gotowania, aby wydobyć ich smak, jeśli są wysuszone.

## **Dziesięć łatwych zmian w Twoim planie żywieniowym**

Jedną z twoich głównych broni w trwającej całe życie walce z powikłaniami cukrzycy jest twoja zdolność do wyboru. Możesz ćwiczyć codziennie. Możesz wziąć leki. Być może Twoim najskuteczniejszym zasobem są umiejętności dokonywania właściwych wyborów żywieniowych. Konsekwencje wyboru odpowiednich produktów są natychmiastowe i ogromne.

\* Po pierwsze, kiedy dobrze się odżywasz, ogólnie czujesz się lepiej. Twoje ciało, jak każda skomplikowana maszyna, preferuje właściwe paliwo.

\* Następnie zauważysz bardziej normalne poziomy podczas testowania stężenia glukozy we krwi. W konsekwencji tych normalnych poziomów lepiej śpisz, nie musisz chodzić do łazienki tak często, a twoja aktywność seksualna przynosi korzyści, ponieważ czujesz się lepiej. Jeśli jesteś kobietą, infekcje pochwy dobiegają końca, co przynosi korzyści zarówno twojemu zdrowiu ogólnemu, jak i twojej aktywności seksualnej.

\* W dłuższej perspektywie osoby obojga płci unikają powikłań cukrzycy, takich jak choroby oczu, nerek i choroby nerwów.

Możesz osiągnąć wszystkie te korzyści, dokonując właściwych wyborów żywieniowych, jeśli masz cukrzycę typu 2. W przypadku cukrzycy typu 1 masz inne względy, ale dobre wybory żywieniowe są równie ważne. Zapoznaj się z sugestiami zawartymi w tym rozdziale. Żadne z nich nie jest szczególnie trudne do naśladowania. Dzięki tym sugestiom generalnie oszczędzasz pieniądze. Zwykle schudniesz. Czy potrzebujesz dalszych zachęt?

### **Łapanie świeżej ryby**

Miałeś długi dzień i chcesz wziąć coś na obiad. Zatrzymujesz się przed zamrożonymi potrawami i znajdujesz pieczony filet z mrożonej ryby. Instrukcje przygotowania są proste, więc wkładasz pudełko do koszyka. Nie rób tego! Odłóż paczkę z powrotem na półkę i udaj się do działu świeżych ryb. Możesz kupić ładną 4 uncjową sztukę włócznika, tuńczyka, łososia lub mahi mahi, piec ją z ziołami przez dziesięć minut lub mniej, a kończy się odpowiednią ilością białka i znacznie mniej kalorii tłuszczu i węglowodanów. Mrożone panierowane ryby są o wiele za duże na pojedynczy posiłek i mają zbyt dużo kalorii, których po prostu nie potrzebujesz. Wasza pieczona ryba też będzie smakowała lepiej. Mrożone ryby po prostu nie mogą powielać smaku świeżych ryb.

### **Rozsiewanie fasoli**

Wiesz, że twoje mięśnie składają się z białka, więc naturalnie, gdy myślisz o białku, myślisz o mięsie. Nadszedł jednak czas, aby stwierdzić, że białko pochodzi z wielu źródeł. Warzywa mają również białka i nie mają tłuszczu dostarczanego przez mięso. Ludzie sugerują, że nie można jeść wyłącznie źródeł białka roślinnego, ponieważ brakuje im niektórych cegiełek niezbędnych do wzrostu mięśni, i że można je znaleźć tylko w białku zwierzęcym. Jak zawsze wyjątek łamie tę zasadę: soja. Soja zawiera wszystkie różne elementy potrzebne do zbudowania własnego białka. Nawet bez soi można uzyskać wszystkie potrzebne składniki, łącząc kilka różnych źródeł białka roślinnego, takich jak ryż i fasola lub jogurt z posiekаныmi orzechami. Najlepsze źródła białka poza mięsem to rośliny strączkowe, takie jak suszona fasola i groch. Inne źródła białka to orzechy i nasiona, ale zawierają sporo tłuszczu, więc liczba kalorii rośnie. Następujące źródła białka roślinnego zapewniają równowartość uncji białka zwierzęcego:

? 1/4 szklanki nasion (jak nasiona słonecznika)

? 1/3 szklanki orzechów (jak pekan i orzeszki ziemne)

? 1/2 szklanki gotowanej suchej fasoli

? 1/2 szklanki fasolki po bretońsku

? 1/2 szklanki tofu

### **Wybór najmniejszych tłuszczów mięsnych**

Masz dość fasoli, a twój współmałżonek spędza więcej czasu na znajdowaniu nowych odświeżaczy powietrza dla domu, niż podlewanie cię uczuciem. Potrzebujesz prawdziwego mięsa. W tym momencie możesz dokonać dobrych wyborów, które pozwolą Ci zaoszczędzić dużo tłuszczu i kalorii. Jeśli nazwa cut of beef zawiera słowo "round" lub "loin", wybierasz wybór mniejszej ilości tłuszczu. Kawałki z nogi mają również tendencję do mniejszej zawartości tłuszczu. Przykładami są polędwica, rondel okrągły lub górny i noga jagnięca. Aby uzyskać pomoc w wyborze niskotłuszczowego mięsa, zapytaj swojego rzeźnika. Różnica między chudymi a tłustymi krojami może wynosić nawet 70 kilokalorii na uncję. Jeśli jesz mięso o większej zawartości tłuszczu, dostajesz dodatkowe 200 kilokalorii lub więcej, prawie wszystko w postaci nasyconego tłuszczu - odpowiednik 40 minut ćwiczeń na spacer. Drób i dziczyzna, np. Bażanty, gęsi i kaczki, mogą być również niskotłuszczowymi alternatywami dla mięsa, jeśli usunie się skórę. Sposób, w jaki je gotujesz, również powoduje dużą różnicę w ilości tłuszczu; pieczenie i duszenie są zawsze preferowane do smażenia i smażenia.

### **Wybór owoców w zamian słodczy**

Handel owocami słodczy może wydawać się trudny, jeśli często jesz w restauracjach, ale nie musi tak być. W rozdziale 16 znajduje się kilka pysznych przepisów stworzonych przez szefów kuchni, którzy rozumieją, jak ważne jest oferowanie deserów o niższej zawartości tłuszczu i mniejszej zawartości tłuszczu. Te przepisy zazwyczaj składają się z unikalnych sposobów przygotowywania owoców lub mieszania owoców w celu uzyskania pysznego nowego smaku. Poszukaj podobnych ofert w menu restauracji, które odwiedzasz, i wypróbuj ekpery z tej książki w domu. W domu, oczywiście, ty rządysz. Tradycja oferowania miseczek świeżych owoców pod koniec posiłku wydaje się zanikać w Stanach Zjednoczonych, ale można ją ożywić dla swojej rodziny i gości. Możesz znaleźć świeże owoce 12 miesięcy w roku, chociaż wybór jest mniej w miesiącach zimowych w porównaniu do lata. Nie musisz ograniczać owoców do roli zastępowania deseru na końcu posiłku. Rozpoczęcie posiłku z grejpfrutem lub melonem jest smacznym substytutem talerza z makaronem lub innej przystawki o wyższej kaloryczności. Kończenie posiłku pyszną brzoskwinia lub niektórymi winogronami lub śliwkami może być równie satysfakcjonujące jak ta słodka, tłusta placca, ciasto lub lody. W jaki sposób korzystasz z tej zmiany? Jeśli zakończysz posiłek typowym plackiem z marchwi, bierzesz 339 kilokalorii, składających się z 11 gramów tłuszczu i 56 gramów węglowodanów. Deser, który można znaleźć w restauracjach o nazwie Chocolate Decadence, ma 340 kilokalorii z 15 gramami tłuszczu i 51 gramów węglowodanów. Zamiast tego wybierz słodką brzoskwinie, a otrzymasz tylko 60 kilokalorii, składający się z 15 gramów węglowodanów i bez tłuszczu. Nie chcemy wyłączać cukierników deserowych. To jedni z najbardziej kreatywnych ludzi w sztuce kulinarnej. Ale tak jak szefowie kuchni, którzy tworzą przystawki, przetrucili się na znacznie bardziej pożywne dania główne, kucharze deserowi powinni móc korzystać z obfitości świeżych owoców, aby przygotować wspaniałe desery.

### **Dodawanie błonnika do diety**

Wybór owoców w sposób opisany w poprzedniej sekcji ma inną zaletę: owoce zawierają błonnik. Dlaczego włókno jest tak pożądane, szczególnie dla osoby chorej na cukrzycę? Chociaż błonnik jest węglowodanem, nie można go podzielić na składniki odżywcze, które dodają kalorii. Błonnik ma wiele zalet, ale najważniejsze są:

\* Rozpuszczalny błonnik może rozpuszczać się w wodzie i obniżyć poziom glukozy i tłuszczu we krwi.

\* Nierozpuszczalny błonnik pozostaje w jelicie, gdzie pomaga zapobiegać zaparciom i prawdopodobnie rakowi okrężnicy.

Następne pytanie brzmi: jak zdobyć więcej włókien? Śniadanie to najłatwiejsze miejsce na zmianę:

\* Jedz chleb pełnoziarnisty zamiast szlachetnych chleba, jak biały chleb.

\* Jedz nierafinowane zboża jak owies zamiast przetworzonego zboża.

\* Jedz babeczki wykonane z owoców i całych ziaren.

Możesz dodać więcej błonnika podczas innych posiłków, wybierając makaron zamiast ziemniaków i wyższy ryż z dodatkiem włókna, np. Basmati zamiast białego ryżu. Nawet wśród owoców te o umiarkowanym klimacie, takie jak jabłka i śliwki, dostarczają więcej błonnika niż owoce o gorącym klimacie, takie jak banany.

### **Dokonywanie właściwych ustawień tłuszczu**

Roślinne źródła tłuszczu są zawsze bardziej zdrowe niż tłuszcze zwierzęce. Jednak nawet wśród tłuszczów roślinnych niektóre są lepsze, a inne gorsze. Te lepsze (jak oliwa z oliwek i olej rzepakowy) nie podnoszą cholesterolu, a gorsze (jak olej kukurydziany, olej bawełniany, olej palmowy, olej kokosowy i margaryna) obniżają poziom dobrego cholesterolu. Nie chcesz obniżyć dobrego cholesterolu. Tłuszcze zwierzęce należą do grupy o nazwie tłuszcze nasycone, które podnoszą poziom cholesterolu. Nie chcesz podnosić cholesterolu. Niektóre tłuszcze zwierzęce są w rzeczywistości samym cholesterolom, takim jak tłuszcz w żółtku jaja. Rzadko chcesz, aby te tłuszcze pojawiły się w twojej diecie. I nie zapomnij o tłuszczach trans, tych złych tłuszczach, które obecnie chowają się w etykietach żywności pod terminem "częściowo uwodornione zboże lub oleje roślinne". Rząd nakazał, aby w przyszłości były wymienione jako "tłuszcze trans", ale unikaj ich za wszelką cenę. Można je znaleźć w frytkach i większości kupionych w sklepie ciasteczek. Przeczytaj etykietę żywności! Niezależnie od tego, czy jesz tłuszcz zwierzęcy, czy tłuszcz roślinny, wszystkie tłuszcze zawierają olbrzymie 9 kilokalorii na gram. Chociaż tłuszcz jest skutecznym sposobem przechowywania nadmiernej ilości energii, chcesz ograniczyć dzienne spożycie tłuszczu do 30 procent lub mniej całkowitej liczby kalorii.

### **Znalezienie krowy, która produkuje mleko o niskiej zawartości tłuszczu**

Można by pomyśleć, że jeśli naukowcy potrafią klonować owce i wysłać człowieka na księżyc, że mogą wyprodukować krowę, która może wytworzyć niskotłuszczowe mleko. Niestety, o ile komukolwiek wiadomo, uzyskanie krów do produkcji mleka o niskiej zawartości tłuszczu nie jest możliwe, więc naukowcy muszą kontynuować ekstrakcję tłuszczu po dojeniu. W każdym razie korzystasz z mniejszego tłuszczu. Jeśli teraz pijesz regularne mleko, zacznij wycofywać się z tłuszczu, zmieniając na 2 procent na chwilę, a następnie na 1 procent, a może nawet na tak niskie jak mleko odtłuszczone. Możesz myśleć, że nigdy nie będziesz stać pić odtłuszczonego mleka. Jednak po dłuższym okresie użytkowania okazało się, że regularne mleko ma zbyt kremowy smak. Czy picie mleka w proszku lub zwykłego mleka naprawdę ma znaczenie? Czy pszczoły lubią nektar? Jeśli obniżysz tłuszcz z mleka do 2 procent, przejdziesz z 72 kilokalorii tłuszczu do 45. Przeniesienie do odtłuszczonego mleka, oczywiście, eliminuje nawet te 45 kilokalorii tłuszczu. Przy zamawianiu porannej kawy latte należy podać mleko o niskiej zawartości tłuszczu; jeśli nie, serwer robi to z regularnym mlekiem. Inne produkty mleczne, które można jeść w niskiej formie, to twarde sery, takie jak cheddar, a także miękkie sery, takie jak twarożek. Jogurt to kolejna popularna żywność, którą można kupić w wersji niskotłuszczowej. Lowfat niekoniecznie oznacza niską kaloryczność. Pomysłowi producenci żywności znaleźli sposoby, aby



zachęcić cię do kupowania żywności o niskiej zawartości tłuszczu poprzez dodanie dużej ilości węglowodanów (słodzików), więc liczba kalorii może być nadal duża. Przeczytaj etykietę!

### **Przekąski na Lowfat Foods**

Zachęcamy do spożywania przekąsek w ciągu dnia w celu wygładzenia kontroli glikemii i zapobiegania przychodzeniu na posiłki w stanie głodu. Twój wybór przekąsek może dodać dużo kalorii, szczególnie kalorii tłuszczu, lub może cię zadowolić bez szkody dla twojego planu żywieniowego. Zamiast chipsów ziemniaczanych o dużej zawartości tłuszczu wybieraj popcorn z powietrzem. Zamiast szklanki soku jabłkowego, wybierz jabłko. Inne satysfakcjonujące przekąski, które nie psują twojego planu, to trzy paluszki chlebowe, jeden macy, trzy ciastka ryżowe lub pięć słonych. Możesz naprawdę poprawić satysfakcję z przekąsek, używając kuchenki mikrofalowej do podgrzania lub ugotowania przekąski. Jabłko w kuchence mikrofalowej staje się pieczonym jabłkiem - bardziej smacznym niż surowe jabłko, ale nie bardziej kaloryczne. Tylko upewnij się, że nie masz również upieczonego robaka.

### **Znalezienie darmowych produktów spożywczych**

Kiedy mówimy o "darmowej żywności", nie odnosimy się do żywności, którą można włożyć do koszyka i nie płacić za opuszczenie rynku. Istnieje długa lista bezpłatnych produktów spożywczych, w tym:

- \* Czarna kawa, herbata, soda klubowa, napoje bez cukru i bulion
- \* Sałatka z zielonych
- \* Bezcukrowe odmiany cukierków, gumy i dżemów zamiast zwykłych cukierków, gum i dżemów, które są pełne cukru
- \* Żurawiny i rabarbar
- \* Kapusta, seler, ogórek, zielona cebula i grzyby
- \* Przyprawy i przyprawy

Korzystaj z tych potraw przy posiłkach, przekąskach lub w dowolny sposób. Te bezpłatne produkty spożywcze mają tak mało kalorii, że są bezużyteczne jako leczenie niskiego poziomu glukozy we krwi.

### **Gra z porcjami**

Wiele restauracji oferuje te same produkty spożywcze, co przystawki i dania główne. Faktem jest, że ilość podawana jako przekąska to na ogół odpowiednia ilość jedzenia dla twojego planu żywieniowego, podczas gdy danie główne może być dwa razy więcej lub więcej. Ponadto danie główne kosztuje co najmniej trzy razy więcej niż przystawka. Serdecznie polecamy więc zamówić przystawkę do dania głównego. Niektóre restauracje mają menu dla dzieci zawierające to samo jedzenie co menu główne, ale w mniejszych porcjach. Nie znamy żadnego federalnego prawa zabraniającego dorosłym zamawiania menu dla dzieci. Mniejsza o zirytowany wyraz twarzy twojego serwera, który szybko oblicza stratę w końcówce. Jeśli kiedykolwiek zamówiłeś menu degustacyjne w restauracji, wiesz, że otrzymujesz dużą liczbę różnych produktów spożywczych, ale bardzo niewiele z nich. Szefowie kuchni wiedzą, że nie potrzebujesz ogromnych ilości, ale chcesz tego poczuć dużo dostajesz. Przystawka - główne danie pojawia się na małej tabliczce i spełnia psychologicznie. Jeśli nie jesteś w restauracji, którą znasz, dajesz odpowiednie porcje, użyj "planu połowicznego porcji" doktora Rubina, aby zaoszczędzić sobie wielu kalorii. Plan działa w następujący sposób: Gdy tylko pojawi się twoje jedzenie, podziel je na dwie porcje. Pchnij jedną porcję na bok. Możesz wziąć kwotę do domu lub wyjść

to. Zjedz drugą porcję, wiedząc, że smakujesz pyszne jedzenie bez niszczenia twojego programu żywieniowego. Jeśli spróbujesz zmniejszyć swoją porcję, jedząc, dopóki nie skończysz około połowy bez wcześniejszego cięcia, skończysz albo jedząc za dużo, albo jedząc całość. Jeden z naszych pacjentów jadł kolację w restauracji znanej z dużych porcji. Mądrzy dzielili się posiłkiem ze współmałżonkiem. Nierozsądnie, czuła, że mogłaby zamówić deser, ponieważ zjadła tak mało jej głównego dania. Zamówiła kawałek ciasta z dyni, które z jakiegoś powodu podano na dużym talerzu. Chociaż utwór był olbrzymi, miała wrażenie, że otrzymała tylko niewielką porcję i poszedł dalej i zjadł to wszystko. Nie trzeba dodawać, że jej poziom glukozy we krwi spadł.

## **Dziesięć strategii normalizacji poziomu glukozy we krwi**

Kontrolowanie poziomu glukozy we krwi wymaga od ciebie znacznie więcej. Wszystko, co proponujemy, jest ukierunkowane na normalizację poziomu glukozy we krwi. Lekarze uważają, że Twój poziom glukozy we krwi jest prawidłowy, gdy wynosi mniej niż 100 mg / dl (5,5 mmol / L), jeśli nie jadłeś nic przez 8 do 12 godzin. Jeśli spożyłeś posiłek, Twój poziom glukozy we krwi jest normalny, jeśli wynosi mniej niż 140 mg / dl (7,8 mmol / L) dwie godziny po jedzeniu. Jeśli nigdy nie widzisz poziomu glukozy we krwi wyższego niż 140, to naprawdę dobrze sobie radzisz. Pełne wyjaśnienie mg / dl (miligramy na decylitr) i mmol / L (milimole na litr) podano w rozdziale 1. Możesz użyć wielu sztuczek, aby osiągnąć ten poziom kontroli. W tym rozdziale znajdziesz najlepsze z nich. Wszyscy nasi pacjenci mogą pamiętać o otrzymywaniu i korzystaniu z porad, które spowodowały ogromną różnicę w ich życiu z cukrzycą

## **Poznanie glukozy we krwi**

Żadna wymówka nie jest wystarczająca, abyś nie znał swojego stężenia glukozy we krwi przez cały czas, chociaż słyszeliśmy kilka dość dalekich wymówek na przestrzeni lat - w pobliżu "Pies zjadł mój glukometr". Możliwość dokładnego pomiaru glukozy we krwi i gwałtownie jest największym postępowaniem w leczeniu cukrzycy od czasu odkrycia insuliny. Jednak wiele osób nie śledzi poziomu glukozy we krwi. Pewnie, boli cię palec, ale urządzenia laserowe sprawiają, że staje się on bezbolesny, a nawet igły są tak delikatne, że ledwo je czujesz. Skąd wiadomo, co zrobić z poziomem glukozy we krwi, jeśli nie wiesz, co to jest? Liczba glukometrów, które możesz wybrać, jest ogromna i wszystkie są dobre. Twoja firma ubezpieczeniowa może preferować jeden typ licznika lub twój lekarz może mieć sprzęt komputerowy i oprogramowanie tylko dla jednego typu. Poza tymi ograniczeniami, wybór należy do ciebie. Jeśli masz bardzo stabilny poziom glukozy we krwi, przetestuj raz dziennie - kilka dni rano przed śniadaniem, inne dni wieczorem przed kolacją. Zmianie pory dnia, w której testujesz stężenie glukozy we krwi, daje Tobie i Twojemu lekarzowi wyraźniejszy obraz twojej kontroli w różnych okolicznościach. Jeśli twoja cukrzyca wymaga insuliny lub jest niestabilna, musisz przetestować przynajmniej przed posiłkami i przed snem, aby wybrać dawkę insuliny. Bezbolesne urządzenia do pomiaru poziomu glukozy we krwi są tuż za rogiem. Bliskość tego wielkiego postępu jest szczególnie dobrym powodem, aby być świadomym nowych wydarzeń

## **Korzystanie z ćwiczeń do kontrolowania glukozy**

Kiedy ludzie pytają, ile ćwiczeń wykonują, około jedna trzecia twierdzi, że nic nie robią. Jeśli jesteś osobą z cukrzycą i uważasz się za część grupy, która nie ćwiczy, to nie korzystasz z ważnego narzędzia - nie tylko do kontrolowania poziomu glukozy we krwi, ale także do poprawy stanu fizycznego i psychicznego ogólnie. Gdy duża grupa osób, u których spodziewało się rozwinąć cukrzycę, ponieważ oboje rodzice chorowali na cukrzycę, uczestniczyła w regularnym programie ćwiczeń w jednym z ostatnich badań, 80 procent, którzy pozostali w programie, nie rozwinęło cukrzycy. Nie myśl, że ćwiczenie oznacza godziny wyczerpania, po których następuje okres poprawy. Mówimy o szybkim spacerze, trwającym nie dłużej niż 60 minut, każdego dnia i niekoniecznie wszystkich naraz. Jeśli chcesz zrobić więcej, to dobrze, ale prawie każdy może zrobić tak wiele. Ludzie, którzy z jakiegoś powodu nie mogą chodzić, mogą ćwiczyć, poruszając rękami. Aby schudnąć w wyniku wysiłku, musisz robić 90 minut dziennie, każdego dnia. Ćwiczenia mogą przynieść szereg korzyści dla ogólnego stanu zdrowia. Ćwiczenie wykonuje następujące czynności:

\* Obniża poziom glukozy we krwi za pomocą energii

\* Pomaga przy utracie wagi

- \* Obniża poziom złego cholesterolu i tłuszczów trójglicerydowych oraz podnosi poziom dobrego cholesterolu
- \* Obniża ciśnienie krwi
- \* Zmniejsza poziomy stresu
- \* Zmniejsza zapotrzebowanie na leki i insulinę

Kiedy widzimy nową osobę z cukrzycą, dajemy mu butelkę tabletek. Nie należy przyjmować tych tabletek doustnie; mają być rozlane na podłogę i zbierane codziennie. To nasz sposób na upewnienie się, że nowy pacjent każdego dnia wykonuje co najmniej małe ćwiczenia.

### **Biorąc swoje leki**

Masz tę przewagę, że masz dostępne najlepsze leki na cukrzycę, co nie było prawdą tak niedawno, jak dziesięć lat temu. Kilka lat temu, jako specjaliści od cukrzycy, staraliśmy się utrzymać naszych pacjentów w dobrej kontroli, aby uniknąć powikłań cukrzycy. Teraz, przy odpowiedniej kombinacji leków (i przy użyciu niektórych innych narzędzi w tym rozdziale), niemal każdy pacjent może osiągnąć doskonałą kontrolę. Ale nie działa lekarstwo, jeśli go nie przyjmujesz. W tym miejscu obowiązuje zgodność słów. Zgodność odnosi się do gotowości ludzi do przestrzegania instrukcji - w szczególności przyjmowania leków. Ludzie na początku leczenia są bardzo podatni, ale w miarę ich poprawy zgodność spada. Kontrola cukrzycowa spada wraz z nią. Faktem jest, że wraz z wiekiem siły, które przyczyniają się do pogorszenia twojego poziomu glukozy we krwi jest coraz silniejszy. Chcesz zrobić wszystko, aby to odwrócić tendencja. Przyjmowanie leków jest istotną częścią całego programu. Jeśli jesteś zdezorientowany przez wszystkie przyjmowane leki, weź sobie pudełko na lekarstwa, które trzyma codziennie leki w oddzielnych przedziałach, więc upewnij się, że przedział na każdy dzień jest pusty do następnego dnia. Każdy lekarz, który przepisuje ci więcej niż dwa leki, powinien być w stanie je dla ciebie kupić, a na pewno możesz je dostać w drogeriach.

### **Poszukiwanie natychmiastowej pomocy w przypadku problemów ze stopami**

Jednym błędem, który prowadzi do wielu dolegliwości związanych z cukrzycą, jest brak szukania natychmiastowej pomocy w przypadku problemów ze stopami. Twój lekarz może Cię zobaczyć i zbadać stopy tylko raz na dwa lub trzy miesiące. Musisz patrzeć na swoje stopy każdego dnia. Przy pierwszych oznakach jakiegokolwiek uszkodzenia skóry lub innych nieprawidłowości (takich jak przebarwienia), należy skontaktować się z lekarzem. W cukrzycy problemy ze stopami mogą trwać od małego do dużego w bardzo krótkim czasie. Nie robimy ciosów w tym obszarze, ponieważ wizyta u twojego lekarza jest tak ważna - poważne problemy mogą oznaczać amputację palców stóp lub więcej. Możesz odwrócić większość problemów ze stopami, jeśli złapiesz i potraktujesz je wcześniej. Możesz potrzebować innego buta lub potrzeby utrzymywania ciężaru ze stopy przez pewien czas - drobne niedogodności w porównaniu z amputacją. Oprócz codziennej kontroli stóp, oto kilka innych działań, które możesz wykonać:

- \* Testowanie wody do kąpieli rękami, aby sprawdzić jej temperaturę, ponieważ zdrętwiałe stopy nie mogą wyczuć, czy woda jest gorąca
- \* Upewnijając się, że nic nie znajduje się wewnątrz buta przed założeniem
- \* Noszenie nowych butów tylko przez krótki czas przed sprawdzeniem uszkodzeń

Podjęcie natychmiastowych działań dotyczy infekcji, które rozwijasz jako cukrzyca. Infekcje podnoszą poziom glukozy we krwi podczas choroby. Staraj się nie brać sterydów za nic, jeśli możesz. Sterydy naprawdę powodują wzrost stężenia glukozy.

### **Usuwanie problemów dentystycznych**

Utrzymywanie zębów w doskonałej kondycji jest ważne, ale szczególnie jeśli masz cukrzycę. "Doskonały stan" oznacza szczotkowanie ich dwa razy dziennie i używanie nici dentystycznej pod koniec dnia, aby dotrzeć do miejsca, w którym szczoteczka nigdy nie idzie. Oznacza to także regularne wizyty u dentysty w celu oczyszczenia i sprawdzenia. Widzieliśmy, że wiele osób z cukrzycą ma problemy z zębami w wyniku złej higieny jamy ustnej. Jako efekt uboczny, kontrolowanie stężenia glukozy we krwi jest znacznie trudniejsze. Po wyleczeniu zębów przez pacjentów wymagają one znacznie mniej leków. Osoby chore na cukrzycę nie mają więcej jam niż osoby bez cukrzycy, ale mają więcej chorób dziąseł, jeśli ich poziom glukozy nie jest kontrolowany. Choroba dziąseł wynika z wysokiego stężenia glukozy, które kąpię się w jamie ustnej - idealne podłoże dla bakterii. Utrzymywanie kontroli nad poziomem glukozy pomaga uniknąć utraty zębów w wyniku choroby dziąseł, a także dalszego pogorszenia kontroli glukozy.

### **Utrzymanie pozytywnej postawy**

Twoje mentalne podejście do cukrzycy odgrywa ważną rolę w określaniu twojego sukcesu w kontrolowaniu choroby. Pomyśl o cukrzycy jako wyzwaniu - jak matematyki w szkole średniej lub prosząc o pierwszą randkę. Gdy pokonasz wyzwania w jednej dziedzinie swojego życia, umiejętności, które opanujesz, pomogą ci w innych dziedzinach. Patrzenie na coś jako wyzwanie pozwala wykorzystać całą swoją kreatywność. Kiedy podchodzisz do czegoś z pesymizmem i negatywnością, nie widzisz wszystkich możliwych sposobów, by odnieść sukces. Możesz przyjąć postawę, że "Nie ma znaczenia to, co robię". Ta postawa prowadzi do braku przyjmowania leków, niewłaściwego jedzenia, braku ćwiczeń i tak dalej. Samo zrozumienie działania twojego ciała, które towarzyszy leczeniu Twojej cukrzycy, prawdopodobnie sprawia, że jesteś zdrowsza niż kanapkowy, który rozumie niewiele więcej niż ostatni sitcom. Niektórzy ludzie cierpią na depresję, gdy dowiadują się, że mają cukrzycę. Jeśli masz depresję i depresja nie poprawia się po kilku tygodniach, rozważ skorzystanie z profesjonalnej pomocy.

### **Planowanie nieoczekiwanego**

Życie jest pełne niespodzianek - jak wtedy, gdy powiedziano ci, że masz cukrzycę. Prawdopodobnie nie byłeś gotowy, aby usłyszeć tę wiadomość. Ale możesz przygotować się do radzenia sobie z niespodziankami, które mogą uszkodzić kontrolę glukozy. Większość tych niespodzianek dotyczy żywności. Możesz otrzymać niewłaściwy rodzaj pożywienia, za dużo jedzenia lub za mało jedzenia, lub czas jedzenia nie odpowiada wymaganiom twojego leczenia. Musisz mieć plany na wszystkie te sytuacje, zanim one wystąpią. Zawsze możesz zmniejszyć porcję, gdy jedzenie jest niewłaściwe lub nadmierne, i możesz przenosić kalorie przenośne (takie jak tabletki glukozy), gdy jedzenie jest niewystarczające lub opóźnione. Inne niespodzianki wiążą się z twoimi lekami, jak zostawienie ich w bagażu - który jest w drodze do Europy, podczas gdy ty idziesz na Hawaje. Przechowuj ważne leki w bagażu podręcznym, a nie w bagażu rejestrowanym. Znowu twoja zdolność do myślenia z wyprzedzeniem może uniemożliwić ci kiedykolwiek oddzielenie od leków. Nie wszystko idzie dobrze cały czas. Jednak możesz zminimalizować szkody, planując z wyprzedzeniem.

### **Stawanie się świadomym nowych osiągnięć**

Tempo nowych odkryć w cukrzycy jest tak szybkie, że utrzymanie się na szczycie pola jest trudne nawet dla nas, ekspertów. O ile trudniejsze jest dla ciebie? Nie masz dostępu do wszystkich publikacji,

przedstawiciele firm farmaceutycznych i czasopism medycznych, które widzimy każdego dnia. Można jednak zachować prąd na wiele sposobów.

### **Korzystanie z ekspertów**

Dostępna wiedza na temat cukrzycy jest ogromna i szybko rośnie. Na szczęście możesz zwrócić się do wielu osób o pomoc. Wykorzystaj je wszystkie naraz, w tym następujące osoby:

- \* Twój główny lekarz, który zajmuje się cukrzycą i wszystkimi innymi problemami medycznymi
- \* Specjalista diabetolog, który jest świadomy najnowszych i najlepszych w leczeniu cukrzycy
- \* Lekarz okulista, który musi Cię badać co najmniej raz w roku
- \* Lekarz do stóp, do przycinania paznokci u stóp i leczenia problemów ze stopami
- \* Dietetyk, który pomoże ci zaplanować program żywieniowy
- \* Edukator diabetologów, który nauczy Cię podstawowej wiedzy na temat tej choroby
- \* Farmaceuta, który pomoże ci zrozumieć twoje leki
- \* Pracownik zdrowia psychicznego, jeśli napotkasz problemy z dostosowaniem

Skorzystaj z dowolnej lub wszystkich tych osób, gdy ich potrzebujesz. Większość ubezpieczenia firmy są wystarczająco oświecone, aby za nie zapłacić, jeśli ich użyjesz.

### **Unikanie tego, co nie działa**

Nie marnowanie czasu i pieniędzy na bezwartościowe zabiegi jest ważne. Kiedy weźmiesz pod uwagę prawie 20 milionów osób cierpiących na cukrzycę w samych Stanach Zjednoczonych, zapewniają one ogromny potencjalny rynek dla osób z "najnowszym cudownym lekiem na cukrzycę". Zanim zmarnujesz swoje pieniądze, sprawdź roszczenia tych oszustów z cukrzycą eksperci. W Internecie można znaleźć mnóstwo metod leczenia cukrzycy. Jednym ze sposobów, aby upewnić się, że roszczenia są oparte na nauce, jest poszukiwanie weryfikacji z Health on the Net Foundation. Jego pieczęć uznania oznacza, że strona przestrzega zasad, z którymi zgadza się każdy prawowity naukowiec. Nie wprowadzaj żadnych istotnych zmian w leczeniu cukrzycy bez wcześniejszego omówienia ich z lekarzem.

## **Dziesięć taktyk nauczania dzieci z cukrzycą nawyków zdrowego odżywiania**

U dzieci wystąpiła epidemia nadwagi i otyłości, powodując więcej przypadków cukrzycy typu 2 u dzieci niż kiedykolwiek wcześniej. Za tę epidemię odpowiedzialnych jest kilka czynników, w tym:

- \* Spożycie żywności o wysokiej zawartości tłuszczu
- \* Duże ilości wysokokalorycznych napojów owocowych i innych napojów kalorycznych
- \* Więcej czasu spędzonego przed telewizorem i komputerem, a nie ćwiczeń

Dzieci płacą wysoką cenę za nadwagę w postaci niskiej samooceny i mniejszej akceptacji ze strony rówieśników, nie wspominając już o ryzyku zachorowania na cukrzycę typu 2. W przypadku dzieci z nadwagą stary dowcip o tym, że jest zbyt krótki, by utrzymać swoją wagę, jest prawdziwy. Dzieci często wyrastają z nadwagi. Jako rodzic, Twoim zadaniem jest pomóc im utrzymać swoją wagę, dopóki nie dorosną i nie staną na wysokości zadania. W tej części opisano, w jaki sposób można pomóc dziecku z cukrzycą w osiągnięciu zdrowych nawyków żywieniowych. Jesteś ogromną siłą w życiu twojego dziecka i możesz zrobić dużo, gdy dorośnie, aby stworzyć osobę o życiu, jakości i ilości.

### **Ustawianie przykładu**

Dzieci przypominają swoich rodziców nie tylko ze względu na fizyczne podobieństwo, ale także dlatego, że dzieci wychwytyją maniery rodziców. Twoje dzieci nieustannie cię badają. Podążają za przykładem, który ustawiliście przy jedzeniu. Jeśli obserwują one przejadanie się i dietę, zakładają, że jest to właściwy sposób jedzenia. Ustawiasz dietetyczny przykład spożywając te same pokarmy, które chcesz jeść. Stawiasz przykład, utrzymując umiarkowane ilości spożywanego pokarmu i wybierając żywność o niskiej zawartości tłuszczu i soli oraz bogatą w błonnik. Dajesz przykład, kiedy twoje dziecko zauważa, że ćwiczenie jest częścią codziennej rutyny. Jeśli Twoje dziecko musi stracić na wadze, prawdopodobnie masz taką szansę. Kontynuuj, aby ustawić dobry przykład według

- \* Unikanie tłustych przekąsek, takich jak ciasteczka i ciastka
- \* Utrzymywanie produktów mlecznych na niskim poziomie
- \* Ograniczenie korzystania z masła i margaryny
- \* Podawanie owoców morza i bezskórkowego drobiu zamiast mięsa
- \* Zastępuje dżem niskosłodzony, salsę lub musztardę na maśle
- \* Używanie mięsa dla smaku zamiast jako danie główne

### **Angażowanie dzieci w zakupy**

Zabranie dziecka na rynek jest doskonałą okazją do nauczania dobrych nawyków związanych z zakupem żywności. Pozwól dziecku przeczytać etykiety żywieniowe i wyjaśnij mu, co oznacza każdy rodzaj pożywienia. Czytając etykiety, wykonaj następujące czynności:

- \* Zwróć uwagę, że szukasz żywności o niskiej zawartości tłuszczu całkowitego, tłuszczów nasyconych, cholesterolu i soli.
- \* Poszukaj słów typu "częściowo uwodorniona rzepak lub olej palmowy". Te słowa odnoszą się do tłuszczów trans, które nie tylko podnoszą poziom złego cholesterolu, ale obniżają również dobry cholesterol w tym samym czasie.

\* Poproś dziecko, aby porównało zawartość węglowodanów i białek w żywności, a także innych substancji wymienionych na etykiecie, w szczególności błonnika, ale także wapnia, żelaza, witaminy A i witaminy C. Wyjaśnij, w jaki sposób każda z tych substancji odgrywa rolę u dziecka. odżywianie

\* Pozwól dziecku spojrzeć na etykiety obok siebie, na przykład na butelce napoju owocowego w porównaniu z pojemnikiem z niskotłuszczowym mlekiem. Lub porównaj mleko regularne i o niskiej zawartości tłuszczu.

Jeśli kupujesz żywność bez etykiet (takich jak świeże owoce i warzywa), przygotuj się na wyjaśnienie zawartości tych produktów. Stwórz koszyk na żywność, który odzwierciedla piramidę prowadzącą karmę, aby Twoje dziecko mogło zobaczyć ilość każdej grupy żywności, która powinna stanowić dietę. Naucz dziecko, jak rynek zachęca cię do kupowania wysokokalorycznych, niskokalorycznych potraw, szczególnie w kasie, gdzie nie masz czasu na zmianę zdania i odłożenie go.

### **Zaangażowanie dzieci w przygotowywanie żywności**

Kiedy poprosisz dzieci o opisanie ich najwcześniejszych wspomnień, często mówią szczęśliwie o pomaganiu swojej babce w robieniu czegoś w rodzaju jedzenia. Wielu kucharzy w tej książce zaczęło gotować po stronie babci lub matki. Wspólne przygotowywanie posiłków może być świetnym połączeniem między tobą a twoim dzieckiem, a także daje ci możliwość nauczenia dobrego odżywiania. Jeśli zastosujesz się do przepisu i powiesz swojemu dziecku, by zmierzył połowę tłuszczu wymienionego w przepisie lub całkowicie pomijał tę porcję, lekcja ta pozostaje z dzieckiem do końca życia. Niech twoje dziecko stworzy swój własny plan żywieniowy na jeden dzień i omówi każdą jego część, wskazując, co to jest węglowodan, białko, tłuszcz, równowaga pomiędzy tymi pokarmami i jak wpływają one na jego cukrzycę. Skorzystaj z piramidy poradnika żywieniowego lub planu żywieniowego dziecka jako przewodnika planowania. Nigdy nie przygotuj ani jednego posiłku dla swojego dziecka z cukrzycą, a drugiego dla reszty rodziny. Każdy może czerpać korzyści z lepszych wyborów dokonywanych z pożywnym jedzeniem Twojego dziecka. Dziecko zdaje sobie również sprawę, że jedzenie nie jest karą dla osoby chorej na cukrzycę, ponieważ cała rodzina je w ten sam sposób.

### **Utrzymywanie problemu z pożywieniem poza zasięgiem wzroku i dobre jedzenie w łatwym widoku**

Jeśli chipsy ziemniaczane lub kremowe ciasteczka leżą na blacie kuchennym, czy możesz obwiniać swoje dziecko (lub siebie samego) za złapanie garści za każdym razem, kiedy on przechodzi? Nie kupuj tych produktów w pierwszej kolejności. Jeśli to zrobisz, trzymaj ich poza zasięgiem wzroku. Wiesz, co się dzieje, gdy idziesz na stolik w formie bufetu. Możesz łatwiej uniknąć tego, czego nie widzisz. Z drugiej strony, trzymaj owoce i warzywa na widoku, razem z innymi akceptowalnymi przekąskami, takimi jak popcorn z powietrzem. Posiadanie specjalnego urządzenia do wody pitnej to również dobry pomysł, ponieważ sprawia, że woda staje się czymś wyjątkowym, a zatem bardziej pożądanym. Nawet posiadanie dzbanka wody w lodówce bije na umywalkę, gdzie stowarzyszenie polega na myciu rąk i naczyń, a nie na odżywianiu. Znowu twoje dziecko podąża za twoim przykładem. Jeśli okupujesz zamrażarkę na lody, nie dziw się, że twoje dziecko robi to samo. Wielką korzyścią dla ciebie, gdy dajesz przykład dziecku, jest doskonałe odżywianie, które otrzymujesz.

### **Nauczanie znaczenia porcji**

Twoje dziecko nie ma większego pojęcia o znaczeniu porcji niż przed rozpoczęciem czytania tej książki. W rozdziale 1 pokażemy, jak rozpoznać porcję różnych rodzajów żywności. Naucz te informacje swojemu dziecku, aby mógł z łatwością wybrać ilość jedzenia odpowiadającą porcji. Myślenie w kategoriach piłki tenisowej reprezentującej średni owoc lub domino reprezentujące uncję sera jest dla



dziecka znacznie łatwiejsze niż myślenie pod względem wymiarów. Warunki te wprowadzają pewną ilość zabawy w procesie wyboru ilości jedzenia.

### **Brakujące posiłki**

Twoje dziecko musi wiedzieć, że brakujące posiłki nie są odpowiednie z następujących powodów:

\* Jeśli ma cukrzycę typu 1, pominięty posiłek jest dość pewnym wstępem do reakcji hipoglikemicznej (obniżenie stężenia glukozy we krwi). Śniadanie jest szczególnie ważne, ponieważ przechodzi on ze stanu postu (sen), kiedy potrzeby energetyczne są minimalne, do stanu aktywności, kiedy kalorie są niezbędne. Twoje dziecko w wieku szkolnym będzie miało problemy z porannymi lekcjami, gdy nie będzie dostępna energia żywności.

\* Drugim problemem związanym z pominięciem posiłku jest skrajne uczucie głodu, które prowadzi do nadmiernej rekompensaty podczas następnego posiłku. Przejadanie się podczas posiłku może bardzo szybko spowodować przejście dziecka z niskiego na bardzo wysoki poziom glukozy we krwi.

\* Wreszcie, lekcja, którą dziecko otrzymuje, gdy nie trafia na posiłek, jest nieakceptowana. Najlepszym sposobem na zachęcanie do kontroli wagi jest nauczanie regularnego spożywania mniejszych posiłków i przekąsek, co jest programem, który każdy może śledzić przez całe życie i być pewnym, że otrzyma dobre, zrównoważone odżywianie. Po początkowej utracie wagi ludzie rzadko odnoszą sukces, gdy ich program odchudzania wymaga braku posiłków.

### **Postaraj się ujednoczyć jedzenie dziecka w takim stopniu, w jakim to możliwe**

\* Zachęcanie do serwowania trzech umiarkowanych posiłków i dwóch przekąsek o niskiej zawartości cukru dziennie.

\* Oferując wodę lub niskotłuszczowe mleko na napoje, nie napoje gazowane i inne napoje z dużą ilością cukru. Napoje dietetyczne, które podkreślają słodycz, sprawiają, że dziecko wierzy, że słodycz jest niezbędna w płynie.

\* Oferowanie żywności o tej samej porze każdego dnia i w tych samych ilościach.

### **Zapewnienie dobrego jedzenia w restauracji**

Dieta wysokokaloryczna o wysokiej zawartości tłuszczu nie jest dla ciebie dobra, bez względu na to, gdzie ją zjesz. Niektóre miejsca, takie jak restauracje typu fast food, najczęściej promują tego typu diety. Jeśli Twoje dziecko ma prawo do wyboru, on lub ona dokona wyborów, które promują niezdrowy przyrost wagi. Producent filmu, który jadł tylko żywność McDonalda przez jeden miesiąc, rozwinął poważne nieprawidłowości w jego wątrobie, bardzo wysoki poziom cholesterolu i inne niezdrowe zmiany (zobacz film Super Size Me). Rozwinął te problemy zdrowotne głównie dlatego, że źle wybrał jedzenie dużych porcji hamburgerów, napojów bezalkoholowych i frytek. Jeśli jesz w restauracjach typu fast food z dziećmi, przejrzyj Rozdział 18, abyś był przygotowany na wskazanie najlepszych opcji menu. Jeśli potrawy w restauracji, do której często się wybierasz, nie znajdują się w tym rozdziale, dowiedz się, gdzie możesz uzyskać informacje o wartościach odżywczych. Aby znaleźć te informacje, możesz odwiedzić firmę szybkiej obsługi przez stronę internetową lub możesz napisać do firmy, jeśli otrzymasz adres. Alternatywnie istnieją publikacje, które wymieniają żywność w tych restauracjach z ich zawartością składników odżywczych. Jeśli idziesz do restauracji innych niż fast food, zachęć dziecko, aby dowiedzieć się, co jest w żywności, którą on zamówi. Biorąc pod uwagę, ile płacisz za jedzenie, masz prawo wiedzieć, co otrzymujesz. Zwróć uwagę, że porcje, nawet porcje dla dzieci, są zwykle zbyt duże. Podaj przykład w restauracji, zamawiając przekąski zamiast głównych potraw lub biorąc połowę jedzenia do domu. Nie mów swojemu dziecku, ile czasu spożywać; pozwól dziecku zdecydować, co jest

najlepsze, ponieważ Twoje dziecko wie, kiedy jest pełne. Jeśli twoje dziecko zostawia pożywienie na talerzu, nie zwracaj uwagi, że głodujący ludzie w odległym kraju chcieliby wziąć w swoje ręce resztki. Nie próbuj regulować spożycia Twojego dziecka, mówiąc mu, aby przestał jeść lub jadł. Zamiast tego daj przykład, zatrzymując się, gdy wiesz, że masz już dość. Jeśli Twoje dziecko choruje na cukrzycę typu 1, przedyskutuj zapotrzebowanie na wystarczającą ilość węglowodanów podczas każdego posiłku. Ponadto unikaj bufetów. Ty i twoje dziecko musicie przejadać się, gdy jedzenie jest nieograniczone. Będziesz chciał, aby twoje "pieniądze były warte", a prawdopodobnie skończysz z dużymi porcjami i nie masz pojęcia, co jest w nich.