

DR MED. MATTHIAS RIEDL



JEDZMY
ZDROWO

EKSPRESOWA KUCHNIA DIABETYKA

Przepisy na każdy dzień

esteri

EKSPRESOWA KUCHNIA DIABETYKA

Przepisy na każdy dzień

Teksty: Dr med. Matthias Riedl

Przepisy opracowano z udziałem zespołu dietetycznego
medicum Hamburg

Zdjęcia: Andrea Kramp i Bernd Gölling

Ilustracje: Ela Strickert

TEORIA

ZDROWE ŻYCIE Z CUKRZYCĄ



- 8 Czym jest cukrzyca?
- 10 Wczesne rozpoczęcie leczenia pozwala na uniknięcie chorób wtórnych
- 12 Prawidłowe odżywianie w przypadku cukrzycy typu 2
- 14 Węglowodany pod lupą
- 16 Powolne = najlepsze, czyli o superwęglowodanach
- 18 Słodkie bez cukru
- 20 Białko roślinne kontra białko zwierzęce
- 22 Dobre tłuszcze — złe tłuszcze
- 24 Odżywianie poza domem — mądrze wybieraj
- 26 Zdrowe napoje — w rozsądnych ilościach
- 28 Mity o cukrzycy
- 30 Wegańska, paleo, niskowęglowodanowa — które trendy żywieniowe mają sens?
- 32 Chudnąć — ale jak?
- 34 Ważne również dla diabetyków — uważność i spokój
- 36 Ekspresowa kuchnia diabetyka — szybko i zdrowo
- 38 Kuchenne pomoce, które oszczędzą twój czas
- 180 Indeks rzeczowy
- 182 Indeks przepisów
- 192 Impressum



ZDROWE JEDZENIE W PRZYPADKU CUKRZYCY

- 42 Śniadanie
Zdrowo rozpocznij każdy dzień: szybkie muesli, muffiny i dania na bazie jaj
- 58 Pasty kanapkowe, dipy, pieczywo i przekąski
Zdrowe przekąski? Oto pomysły na własnej roboty chleb z pysznymi dodatkami
- 80 Sałatki i surówki
Warzywa sycą, a jednocześnie dostarczają witamin, substancji mineralnych i błonnika
- 96 Wegetariańskie dania główne
Rośliny przekonują jako zdrowe źródło białka — zarówno z patelni, jak i z piekarnika oraz z woka
- 116 Dania główne mięsne
Znane i lubiane dania gotowe w okamgnieniu: począwszy od gyrosa, przez sznycle a skończywszy na potrawce
- 146 Dania główne rybne
Zdrowe tłuszcze i moc białka: pożywne dania rybne z warzywami i serem
- 158 Desery i słodkie wypieki
Słodki finał — tym razem również dla osób dotkniętych cukrzycą, czyli szybkie desery i ciasta



GWARANCJA JAKOŚCI GU

Dzięki informacjom zamieszczonym w tej książce chcielibyśmy zainspirować Państwa do wypróbowania i eksperymentowania z pojawiającymi się w naszym współczesnym świecie nowościami w zakresie zdrowego stylu życia. W każdej naszej publikacji zwracamy olbrzymią uwagę na jej aktualność i stawiamy najwyższe wymagania dotyczące przekazywanych treści oraz sposobu ich prezentowania. Nasi Autorzy i specjalistyczna redakcja dokonali starannego wyboru i weryfikacji informacji. Oferujemy więc Państwu 100-procentową gwarancję jakości.

Gwarantujemy, że:

- wszystkie porady i instrukcje zostały sprawdzone w praktyce;
- nasi Autorzy są prawdziwymi fachowcami o dłużej doświadczeniu.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Pierwsze wydawnictwo publikujące poradniki od 1722 roku.



ZDROWE ŻYCIE

z cukrzycą

Jeszcze nigdy dotąd nie istniało tyle możliwości leczenia cukrzycy jak dziś. Zawdzięczamy to z jednej strony nowoczesnym lekom, z drugiej strony najnowszej wiedzy na temat prawidłowego odżywiania. Klucz do zdrowia leży bowiem w odciążeniu metabolizmu. Jak to osiągnąć? Ograniczenie szybko trawionych węglowodanów, częstsze sięganie po warzywa, dostarczanie organizmowi wystarczających ilości białka i znaczna redukcja nadwagi przyniosą ulgę nadwężonej przez cukrzycę trzustce. Wszystko jest dozwolone – ważne, by nie przesadzić z ilością.

CZYM JEST CUKRZYCA?

W najprostszych słowach: to choroba metaboliczna, wynikiem której jest podwyższone stężenie cukru we krwi.

Cukrzyca typu 1 to choroba o podłożu autoimmunologicznym. Cukrzyca typu 2 rozwija się natomiast zazwyczaj z powodu długofalowo podniesionego stężenia cukru we krwi. Choroba ta nie pojawi się u każdego predysponowanego do niej genetycznie człowieka. Zacznie się rozwijać dopiero w momencie przeciążenia metabolizmu. W społeczeństwach Zachodu trzustka ma z reguły mnóstwo pracy. Produkując hormon – insulinę – dba o to, aby rozbiła na cząsteczki cukru węglowodany trafiały do komórek ciała. Jeśli spożywamy więcej węglowodanów niż spalają nasze mięśnie, organizm będzie je gromadził w komórkach tłuszczowych.

NADWAGA SPRZYJA

Istnieją dwa czynniki, które piorunująco sprzyjają rozwojowi cukrzycy: są to stłuszczone wątroba i tkanka tłuszczowa skumulowana na brzuchu. Oba te „narządy” uwalniają bowiem substancje, które obniżają skuteczność produkowanej przez trzustkę insuliny. Komórki ciała przestają wówczas prawidłowo reagować na ten hormon. Stan ten nazywa się insulinopornością. W tym momencie zachorowanie na cukrzycę jest już tylko kwestią czasu, gdyż dla prawidłowego przebiegu procesu wchłaniania cukru przez komórki ciała potrzebne będzie coraz więcej insuliny.

Gdy trzustka przestaje nadążać z jej produkcją, stężenie cukru we krwi drastycznie się podnosi, a lekarz diagnozuje u pacjenta cukrzycę typu 2. Rozwój choroby jest tym szybszy, im wyższa jest waga pacjenta i im mniej energii zużywa jego muskulatura.

Sport przeciwdziała

Naturalnymi przeciwnikami tłuszczu w wątrobie i na brzuchu są sport i będąca efektem jego uprawiania muskulatura. Dzięki niej nie tylko spalasz nadmiar spożytych węglowodanów. Jednocześnie produkuje ona substancje, które przeciwdziałają cukrzycy. Ponadto bardziej roz-



PORADY, KTÓRE POMOGĄ ZAPOBIEC CHOROBI I WCZEŚNIE JĄ ROZPOZNAĆ

- Członkowie rodzin wysokiego ryzyka cukrzycy powinni raz do roku badać stężenie cukru we krwi na czczo. Jeśli wynik przekroczy 125 mg/dl (lub 200 mg/dl po posiłku), mówi się o cukrzycy typu 2.
- Jeżeli stężenie cukru we krwi na czczo wzrasta z roku na rok, zachodzi ryzyko stanu przedcukrzycowego (tzw. *prediabetes*).
- Szczególnie wysokie ryzyko cukrzycy pojawia się w przypadku, gdy obwód brzucha przekracza 93 cm u mężczyzn i 88 cm u kobiet. Prawdopodobieństwo zachorowania zwiększają także podniesione ciśnienie krwi, podwyższone stężenie cholesterolu i kwasu moczowego we krwi.

budowana muskulatura to większe zapotrzebowanie energetyczne – również w spoczynku.

Siła genów?

Kogo rodzice chorują na cukrzycę typu 2, ten powinien regularnie badać się w tym kierunku. W takiej sytuacji ryzyko zachorowania wynosi bowiem ponad 50%. Brak ruchu i masy mięśniowej, a także nadmiar węglowodanów i cukrów to dla takiego człowieka przystawiony gwóźdź do trumny. Szczupłe osoby chore na cukrzycę typu 2 to rzadkość – stanowią one mniej niż 10% wszystkich przypadków zachorowań. Ze względu na brak nadwagi mają znacznie mniejsze szanse na wyzdrowienie.

Ważna sprawa: wczesna diagnoza

Dobra wiadomość brzmi następująco: cukrzycy typu 2 można zapobiec, a we wczesnych stadiach nawet ją wyleczyć. Kto zaczyna od zdrowego stężenia cukru we krwi, wynoszącego 80 mg/dl, i do tej wartości „dokłada” co roku 2–5 mg/dl, może łatwo obliczyć, że prę-

dziej czy później zachoruje. Szanse na wyleczenie są największe przy jak najwcześniejszym oszacowaniu ryzyka wystąpienia choroby. Dzięki rozsądnemu odżywianiu i aktywności fizycznej możesz uniknąć zachorowania. Niestety nawet poniżej wartości granicznej – już w okolicy 100 mg/dl – stan przedcukrzycowy również może stanowić poważne zagrożenie dla zdrowia: znacznie wzrasta chociażby ryzyko zawału serca.

CUKRZYCA TYPU 1

W przypadku cukrzycy typu 1 ciało wytwarza przeciwciała przeciwko własnej trzustce, w wyniku czego w ciągu kilku lat produkcja insuliny ustaje. Dlatego też mówi się wówczas o chorobie autoimmunologicznej. Przyczyny tej choroby nie są jeszcze dokładnie znane. W przeciwieństwie do cukrzycy typu 2, cukrzyca typu 1 pojawia się już w dzieciństwie – zaledwie 10% przypadków stanowią zachorowania w wieku późniejszym.



CURRY ZIEMNIACZANE

z ciecierzycą

200 g ziemniaków o średniej zawartości skrobi | 250 g marchwi | 1 łyżka oleju rzepakowego | 1 łyżka koncentratu pomidorowego | 1,5 łyżki mielonego curry | 1 puszka krojonych pomidorów (400 g) | sól | pieprz | 1 łyżeczka mielonego chili | 250 g ugotowanej soczewicy (z puszki) | 1 łyżeczka natki kolendry | 150 ml mleka kokosowego (z puszki)

Dla 2 osób | Przygotowanie: 30 minut

1 Ziemniaki obrać, umyć i pokroić w kostkę o wielkości około 1 cm. Marchew oczyścić, obrać i pokroić w drobną kostkę. Pokrojone ziemniaki i marchew przez 2–3 minuty smażyć na patelni na oleju na średnim ogniu. Dodać koncentrat pomidorowy i mielone curry. Następnie dołożyć pomidory z puszki wraz z sokiem. Doprawić solą, pieprzem i mielonym chili. Całość delikatnie dusić pod przykryciem na małym ogniu przez 10 minut.

2 W tym czasie optukać na sitku ciecierzycę i zostawić do odcieknięcia. Kolendrę optukać, osuszyć i oberwać listki.

3 Do curry dodać mleko kokosowe i ciecierzycę. Całość dusić pod przykryciem na małym ogniu jeszcze przez około 5 minut. Następnie rozłożyć na talerze. Podawać posypane kolendrą.

Wartości odżywcze jednej porcji:

	ok. 400 kcal
	13 g białka
	22 g tłuszczów
	37 g węglowodanów



WIELE
MOŻLIWYCH
WARIACJI

ZAPIEKANKA WARZYWNA z serem halloumi





150 g ugotowanych
czerwonych buraczków
(pakowanych próżniowo)
1 cukinia
1 mała cebula
2 małe ząbki czosnku
200 g sera halloumi
1 łyżeczka ziaren kolendry
2 łyżki oliwy z oliwek
1 łyżka płynnego miodu
sól | pieprz
100 g mrożonej dyni hokkaido
(rozmrożonej, w kawałkach)
1 łyżeczka czarnuszki

Dla 2 osób

Przygotowanie: 15 minut

Pieczenie: 15 minut

Wartości odżywcze jednej porcji:

	ok. 545 kcal
	26 g białka
	37 g tłuszczów
	27 g węglowodanów

1 Piekarnik rozgrzać do temperatury 200°C (termoobieg). Buraczki pokroić w drobną kostkę (najlepiej w rękawiczkach jednorazowych). Cukinię oczyścić, umyć i pokroić na plasterki. Cebulę i czosnek obrać i drobno posiekać. Ser halloumi pokroić na cienkie plasterki. Ziarna kolendry drobno rozgnieść w moździerzu.

2 Olej wymieszać z cebulą i czosnkiem, a następnie dodać miód i całość jeszcze raz wymieszać. Otrzymaną w ten sposób marynatę doprawić solą i pieprzem. Dodać ziarna kolendry. W dużej misce wymieszać marynatę ze wszystkimi warzywami (buraczki, dynia, cukinia).

3 Warzywa przełożyć do naczynia żaroodpornego, a następnie ułożyć na nich ser halloumi. Całość zapiekać w piekarniku (na środkowym poziomie) przez około 10 minut, aż warzywa zmiękną. Następnie przełączyć piekarnik na funkcję grillowania. Danie zapiekać przez kolejne 5 minut, aby ser halloumi nabrał złotego koloru i chrupkości.

4 Zapiekaną wyjąć z piekarnika i odstawić na chwilę do przestygnięcia. Przed podaniem rozłożyć na talerzach i posypać czarnuszką.

PORADA

Taka zapiekanka wybornie smakuje również z innymi warzywami. Zastąp buraczki przykładowo 1 bakłażanem albo dynią 150 g marchwi – warzywa wystarczy oczyścić i umyć albo obrać i pokroić na plasterki.



LOW CARB W 30 MINUT

Chorujesz na cukrzycę i szukasz smakowitych, a jednocześnie sprawdzonych przepisów na potrawy przygotowywane każdego dnia? Przy odrobinie wiedzy i odżywianiu zorientowanym na białko z łatwością zmienisz swoje dotychczasowe nawyki żywieniowe. W niniejszej książce znajdziesz przepisy na dania, które spełnią wszystkie twoje wymagania: w czasie nie dłuższym niż pół godziny wyczarujesz pyszności!

Książka ta pomoże w prowadzeniu aktywnego życia z dobrym jedzeniem, a wszystko to przy odrobinie uważności i bez konieczności rezygnacji z ulubionych smaków.

Doktor Matthias Riedl nie tylko wręcza ci najlepsze przepisy kulinarne, ale również w przystępny sposób przybliży potrzebną wiedzę i daje praktyczne, przydatne na co dzień wskazówki.

cena 49 zł
(w tym 5% VAT)

ISBN 978-83-66067-84-4



9 788366 067844

www.esteri.pl

esteri