



POŻYWNE  
POSIŁKI  
W 30 MINUT!

Andy De Santis, Michelle Anderson

# DIETA

## W CUKRZYCY TYPU 2

**75 przepisów**  
na pyszne dania dla utrzymania  
bezpiecznego poziomu glukozy we krwi

# **DIETA**

**W CUKRZYCY TYPU 2**



POŻYWNE  
POSIŁKI  
W 30 MINUT!

Andy De Santis, Michelle Anderson

# DIETA

## W CUKRZYCY TYPU 2

**75 przepisów**

na pyszne dania dla utrzymania  
bezpiecznego poziomu glukozy we krwi

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk

SKŁAD: Krzysztof Remiszewski

PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski

TEUMACZENIE: Katarzyna Liszyk

ZDJĘCIA: Depositphotos, okładka; Hélène Dujardin, str. 5; Thomas Story, str. 2; Nadine Greeff, str. 6; Andrew Purcell, str. 8 i 148; Monika Ross/Stockfood, str. 12; Daxiao Productions/Stocksy, str. 42; Simone Neufing/Stockfood str. 58; Cameron Whitman/Stocksy, str. 76; Ivan Solis/Stocksy, str. 98; PhotoCuisine/Tom Swalens/Stockfood, str. 118; The Picture Pantry/Stockfood str. 134.

STYLIZACJA POTRAW: Anna Hampton, str. 5, Carrie Purcell, str. 148.

ZDJĘCIE AUTORA dzięki uprzejmości Natalie CD Photography

Wydanie I

Białystok 2023

ISBN 978-83-8272-516-2

Tytuł oryginału: *30-Minute Type 2 Diabetes Cookbook: 75 Fuss-Free Recipes for Healthy Eating*

Copyright © 2021 by Rockridge Press, Emeryville, California

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2022

All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Določono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok

ul. Antoniuk Fabr. 55/24

85 662 92 67 – redakcja

85 654 78 06 – sekretariat


85 653 13 03 – dział handlowy – hurt

85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal

strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND



*Książkę tę dedykuję mojej siostrze  
i jej narzeczonemu, Willowi.  
Jako koledzy po fachu, zajmujący się  
szeroko rozumianym zdrowiem,  
oboje inspirujecie mnie,  
bym był najlepszym dietetykiem,  
jakim tylko potrafię.  
Gratulacje dla was obojga!*

# Spis treści

Wprowadzenie	9
<b>1. Nowy sposób odżywiania – to całkiem proste</b>	13
<b>2. Śniadanie i brunch</b>	43
<b>3. Sałatki i przystawki</b>	59
<b>4. Mięso</b>	77
<b>5. Drób i owoce morza</b>	99
<b>6. Wegetariańskie</b>	119
<b>7. Desery i dodatki</b>	135
Przelicznik miar	149
Bibliografia	151
O Autorach	154

## Wprowadzenie

Witam wszystkich! Nazywam się Andy De Santis i ogromnie cieszę się, że mogę być twoim przewodnikiem na drodze ku zdrowszemu stylowi odżywiania, jeśli zdiagnozowano u ciebie cukrzycę typu 2.

Jestem dietetykiem praktykującym w Toronto w Kanadzie, a podczas swej zawodowej ścieżki pomogłem już bardzo wielu osobom z takim samym problemem jak twój. Chociaż obecnie pracuję na własny rachunek, to moją pierwszą pracą, po uzyskaniu tytułu magistra na Uniwersytecie w Toronto, była praca na rzecz Kanadyjskiego Stowarzyszenia Diabetologicznego (dawniej Canadian Diabetes Association, a obecnie Diabetes Canada). Sporo czasu spędziłem, pracując tam ramię w ramię z niezwykleymi naukowcami w tej dziedzinie i naprawdę rozumiem, że usłyszenie diagnozy cukrzycy typu 2 może onieśmielać i zniechęcać.

Możliwe, że czytasz te słowa tuż po otrzymaniu takiej właśnie diagnozy i być może czujesz się nieco przestraszony lub niepewny tego, co cię czeka. Chcę, żebyś wiedział, że jesteś w dobrych rękach. Moim celem w tej książce jest zapewnienie ci najlepszego możliwego wsparcia i udzielenie wskazówek, które stanowią będą uzupełnieniem opieki, którą otacza cię twój lekarz i jego zespół.

Mamy po swojej stronie naukę o żywieniu i mamy do dyspozycji bardzo wiele strategii oraz narzędzi żywieniowych. Będziemy zatem pracować nad opanowaniem poziomu cukru we krwi, postaramy się zmniejszyć ryzyko powikłań zdrowotnych związanych z cukrzycą, a tym samym pomóc ci cieszyć się doskonałą jakością życia.

Jedno z powiedzonek, które krążyło w Stowarzyszeniu Diabetologicznym za moich czasów, brzmiało: „Komplikacje przy dobrze kontrolowanej cukrzycy są niczym”. To właściwie dobrze znane stwierdzenie w świecie opieki diabetologicznej. Zasadniczo oznacza to, że jako osoba, u której niedawno zdiagnozowano cukrzycę typu 2, nie musisz akceptować powikłań zdrowotnych, które wiele osób kojarzy z cukrzycą. Wspólnie, we współpracy z opiekującym się tobą zespołem lekarzy, możemy pracować nad odwróceniem klasycznego scenariusza wydarzeń, jaki pojawia się w przypadku cukrzycy typu 2, i w twoje ręce oddanie kontroli nad własnym stanem zdrowia.

Pomogłem wykorzystać moc odżywiania w zmaganiach z chorobą setkom pacjentów ze świeżo zdiagnozowaną cukrzycą typu 2. W rozdziale 1. przedstawię ci podstawy nauki o żywieniu, na których opieram się w swojej pracy. Następnie moja koleżanka z Kanady i autorka wielu przepisów kulinarnych, nadzwyczajna szefowa kuchni Michelle Anderson, pokaże ci, że zdrowe odżywianie, nawet z cukrzycą, może być znacznie smaczniejsze, niż kiedykolwiek sobie wyobrażałaś. Michelle i ja bardzo ściśle współpracowaliśmy, starając się, aby wypracowane przez nas 30-minutowe kreacje kulinarne, zamieszczone w tej książce, były w pełni zoptymalizowane i zgodne z zasadami nauki o żywieniu, tak by zapewnić ci wymarzony sukces w powrocie do zdrowia.



Poznając treści zawarte w rozdziale 1., uzyskasz praktyczne zrozumienie, czym są owe ważne zasady. W kolejnych rozdziałach poświęconych przepisom zobaczysz, jak te zasady można wprowadzać w życie. Myślę, że będziesz mile zaskoczony, gdy zorientujesz się, jak wiele powszechnie lubianych produktów i składników jest tu zastosowanych, ponieważ w przeciwieństwie do tego, co być może słyszałeś, wcale nie musisz przestrzegać wielce skomplikowanej czy restrykcyjnej diety, aby uzyskać dobry stan zdrowia przy cukrzycy typu 2.

Czy to wszystko brzmi zbyt dobrze, aby mogło być prawdziwe? Zapraszam do dalszej lektury.



Szakszuka, str. 48



## **NOWY SPOSÓB ODŻYWIANIA – TO CAŁKIEM PROSTE**

A zatem, niedawno zdiagnozowano u ciebie cukrzycę typu 2. I co dalej? Celem rozdziału 1. niniejszej książki jest: odpowiedzieć na to pytanie z perspektywy dietetycznej.

Prawdopodobnie otrzymałeś już jakieś wytyczne od swojego lekarza prowadzącego i chciałbym, abyś to, co przeczytasz tutaj, traktował jako źródło dalszego wsparcia. Wiele osób, z którymi współpracuję, u których niedawno zdiagnozowano cukrzycę typu 2, wychodzi z założenia, że ich dieta w przyszłości musi być nijaka, pozbawiona finezji i wykluczająca wiele ulubionych grup pokarmowych.

Chociaż faktycznie trzeba będzie wprowadzić w życie pewne zmiany dietetyczne, przede wszystkim w celu kontrolowania poziomu cukru we krwi, żywienie w leczeniu cukrzycy nie musi być tak restrykcyjne, jak to się wydaje niektórym ludziom. Zacznijmy od podstaw.

## Wstęp do diety cukrzycowej

Najnowsze statystyki CDC\* sugerują, że mniej więcej 1 na 10 Amerykanów, czyli ponad 34 miliony ludzi, żyje obecnie z cukrzycą. Zdecydowana większość z nich to osoby chore na cukrzycę typu 2, a corocznie diagnozuje się ponad milion nowych przypadków.

Jeszcze większa liczba Amerykanów, blisko 90 milionów, żyje z tak zwanym stanem przedcukrzycowym. Rozpoznanie stanu przedcukrzycowego oznacza w zasadzie tyle, że organizm wykazuje oznaki, iż może nie być już w stanie właściwie kontrolować poziomu cukru we krwi, ale problem ten nie jest jeszcze wystarczająco nasilony, aby uzasadnić kliniczną diagnozę cukrzycy typu 2. Jeśli osoby wykazujące stan przedcukrzycowy nie dokonają pewnych zmian w swojej diecie i/lub stylu życia, w przyszłości będą narażone na większe ryzyko rozwoju objawów cukrzycy typu 2. Dobrą wiadomością jest to, że wskazówki, wiedza i wsparcie kulinarne zawarte w tej książce są również w pełni odpowiednie dla każdej osoby, o której pojawił się stan przedcukrzycowy – warto bowiem, by taka osoba przejęła kontrolę nad swoim poziomem cukru we krwi i mogła w ten sposób uniknąć ostatecznego zachorowania na cukrzycę typu 2. Chciałbym teraz wyjaśnić kilka kluczowych terminów, których będziemy potrzebować, aby kontynuować naszą rozmowę.

### Poziom cukru we krwi, glukoza i insulina

Cukier w formie glukozy znajduje się w ludzkim krwiobiegu, pozostając w określonych stężeniach, które nasz organizm bardzo stara się utrzymać we właściwych zakresach. Mimo to, na skutek działania

---

\* CDC – Amerykańskie Centrum Kontroli i Zapobiegania Chorób, ang. Centers for Disease Control and Prevention (przyp. tłum.).

wielu czynników poziom cukru we krwi może się zmieniać. Do takich czynników możemy zaliczyć nasze wybory żywieniowe zarówno w perspektywie krótkoterminowej (tj. zaraz po posiłku), jak i długoterminowej (tj. ogólne wybory żywieniowe). Ogólnie rzecz biorąc, poziomy te są ściśle kontrolowane częściowo przez właściwie funkcjonującą trzustkę, która wydziela odpowiednią ilość insuliny we właściwym czasie, oraz komórki organizmu, które reagują na tę insulinę w zdrowy sposób.

Insulina jest hormonem, który działa jak rodzaj klucza i „otwiera” komórki, aby umożliwić glukozie wejście z krwiobiegu do komórek, by mogły ją wykorzystać jako źródło energii i/lub zmagazynować. Sam hormon został odkryty w 1921 roku przez kanadyjskich naukowców, Fredericka Bantinga i Charlesa Besta, na Uniwersytecie w Toronto (w tym samym miejscu, w którym odbywałem studia z zakresu żywienia i zdrowia publicznego). U osób zmagających się z cukrzycą typu 2 różne komórki organizmu nie reagują na insulinę tak dobrze, jak dawniej.

Zjawisko to jest znane jako insulinooporność, co oznacza zasadniczo, że komórki stają się mniej wrażliwe na insulinę. W ten sposób zdolność do wchodzenia cukru do komórek zostaje zaburzona, a glukoza gromadzi się we krwi, zamiast wnikać do komórek. Dlatego też cukrzycę typu 2 wykrywa się, stwierdzając wyższy niż normalny poziom cukru we krwi na czczo lub w teście HbA1c\*.

HbA1c jest zasadniczo miarą średniego poziomu cukru we krwi w okresie ostatnich trzech miesięcy, a wynik jest często jest wyrażany w procentach. Twój lekarz mógł zdiagnozować u ciebie cukrzycę

---

\* HbA1c – hemoglobina glikowana. Hemoglobina glikowana powstaje w wyniku przyłączenia glukozy do hemoglobiny. Im wyższe poziomy cukru we krwi w okresie życia krwinki (120 dni), tym więcej przyłączy się go do hemoglobiny i wzrośnie poziom hemoglobiny glikowanej. Oznaczanie poziomu HbA1c dostarcza informacji o średniej wartości glukozy we krwi w ciągu ostatnich 2-3 miesięcy (przyp. tłum.).

na podstawie badania stężenia glukozy we krwi na czczo, wyniku testu HbA1c lub obu.

Dlaczego wysoki poziom cukru we krwi jest tak problematyczny? Nadmiar cukru we krwi może uszkadzać niektóre wrażliwe narządy w organizmie, w tym oczy, nerki, narządy płciowe i serce. To wyjaśnia, dlaczego przewlekła, źle kontrolowana cukrzyca znacznie zwiększa ryzyko problemów zdrowotnych związanych z tymi narządami, takich jak między innymi choroby serca i nerek.

#### POZIOM CUKRU WE KRWI\*

WYNIK**	TEST HbA1C	POZIOM CUKRU WE KRWI NA CZCZO	RANDOMOWE BADANIE CUKRU WE KRWI
<b>CUKRZYCA</b>	6,5% lub więcej	126 mg/dl lub więcej	200 mg/dl lub więcej
<b>STAN PRZED-CUKRZYCOWY</b>	5,7–6,4%	100–125 mg/dl	Nie dotyczy
<b>NORMA</b>	Poniżej 5,7%	99 mg/dl lub mniej	Nie dotyczy

\* Tabela ta pochodzi ze strony internetowej CDC: [CDC.gov/diabetes/basics/getting-tested.html](https://www.cdc.gov/diabetes/basics/getting-tested.html).

\*\* Tylko lekarz może zdiagnozować cukrzycę na podstawie wyników badania krwi, a przed podjęciem ostatecznej decyzji pod uwagę należy wziąć także liczne czynniki kontekstowe.

Dobłą wiadomością jest to, że komplikacje związane z dobrze kontrolowaną cukrzycą są bardzo nieliczne, a dzięki poprawie swoich praktyk żywieniowych możesz poprawić reakcję komórek na insulinę i odzyskać kontrolę nad poziomem cukru we krwi.

## Komplikacje związane z cukrzycą typu 2

Pamiętaj, że jeśli twoja cukrzyca typu 2 jest dobrze kontrolowana, ryzyko powikłań jest bardzo niskie. Właściwe zarządzanie poziomem glukozy we krwi stanowi znaczącą część tego procesu, ale często składa się na to bardzo wiele różnych czynników. Osoby z cukrzycą typu 2 często muszą zwracać szczególną uwagę na swoje ciśnienie krwi i poziom cholesterolu, a także mogą wymagać stosowania różnych leków, w zależności od nasilenia objawów choroby.

Ludzki organizm jest bardzo wrażliwy na wahania poziomu glukozy we krwi, zwłaszcza gdy poziom ten wykracza poza normalny zakres stężeń przez dłuższy czas, ponieważ nadmiar cukru może uszkadzać organy wewnętrzne, w tym serce, oczy, nerki, nerwy (np. w stopach), a nawet narządy płciowe.

Chociaż, oczywiście, musisz ściśle współpracować ze swoim lekarzem i całym zespołem medycznym, pod opieką którego pozostajesz, co pozwoli określić najlepszy, indywidualnie dopasowany sposób radzenia sobie z tymi wszystkimi zagrożeniami, dołożyłem wszelkich starań, aby przedstawione tu wytyczne dietetyczne, których warto przestrzegać, uwzględniały jak najwięcej z tych potencjalnych problemów.

## **Cukrzyca typu 2 – pytania i odpowiedzi**

### **Czy ćwiczenia fizyczne pomagają przy cukrzycy typu 2 i ile powinienem ćwiczyć?**

Regularna aktywność fizyczna może dawać świetne efekty w połączeniu ze zdrową dietą, co pozwala poprawić poziom glukozy we krwi i obniżyć ciśnienie krwi oraz redukować ryzyko rozwoju chorób układu krążenia. Idealnym rozwiązaniem byłoby wykonywanie około 150 minut ćwiczeń aerobowych tygodniowo (np. bieganie, jogging, spacer, jazda na rowerze, pływanie), w podziale na 30-minutowe sesje (pięć razy w tygodniu) i włączenie treningu oporowego (np. z użyciem ciężarów, wykonywaniem pompek) i ćwiczeń rozciągających (np. joga).

### **Czy przy cukrzycy typu 2 muszę zażywać insulinę?**

W większości przypadków osób, u których niedawno zdiagnozowano cukrzycę typu 2, insulina nie jest lekiem pierwszego rzutu. Jeśli inne strategie postępowania z pacjentem (takie jak modyfikacja diety) i inne leki (takie jak metformina) nie przynoszą pozytywnych rezultatów, możliwe, że chory na cukrzycę typu 2 będzie w końcu wymagał przyjmowania insuliny. Jednakże jest to decyzja, którą podejmujesz wraz ze swoim lekarzem prowadzącym w oparciu o wiele różnych czynników indywidualnych, z uwzględnieniem różnorodnych kwestii zdrowotnych, które wykraczają poza zakres tematyczny tej książki.

### **Jaką rolę przy cukrzycy typu 2 odgrywa stres?**

Praktyki z zakresu mindfulness, takie jak medytacja, mogą odgrywać pewną rolę w przypadku chorych na cukrzycę typu 2, którzy cierpią z powodu stresu emocjonalnego. Badanie z 2013 roku opublikowane w czasopiśmie „Diabetes Care” wykazało, że takie praktyki, chociaż nie oddziałują na kontrolę poziomu glukozy we krwi, poprawiają stan zdrowia psychicznego i jakość życia osób z cukrzycą typu 2.



## Zdrowa dieta przy cukrzycy typu 2

Oprócz wsparcia i wskazówek udzielanych przez zespół medyczny, właściwe zrozumienie niektórych podstawowych zasad żywienia może znacząco przyczynić się do poprawy jakości życia z cukrzycą typu 2.

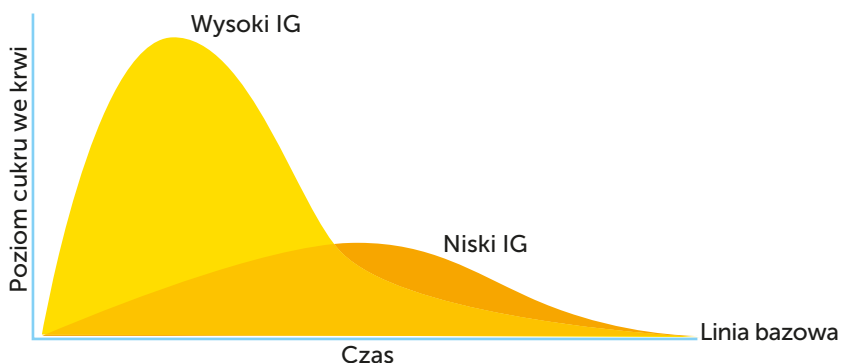
W mojej pracy często spotykam osoby z niedawno zdiagnozowaną cukrzycą typu 2, które uważają, że ich pierwszym sposobem działania jest całkowite unikanie lub zminimalizowanie spożycia węglowodanów. Ważne jest, abyś od razu zdał sobie sprawę, że nie jest to zasada żywieniowa powszechnie przyjęta przez renomowane organizacje zajmujące się leczeniem cukrzycy, a wiele osób cierpiących na cukrzycę typu 2 osiąga dobrą kontrolę poziomu cukru we krwi i optymalny stan zdrowia nawet podczas spożywania węglowodanów. W rzeczywistości wiele produktów spożywczych o największej zawartości składników odżywczych i zdrowych dla serca – zaliczamy tu owoce, warzywa, rośliny strączkowe i produkty pełnoziarniste – zawiera węglowodany.

Biorąc to pod uwagę, rodzaje i ilości spożywanych węglowodanów mają konkretne znaczenie, ponieważ pokarmy zawierające węglowodany odgrywają znaczącą rolę w ustalaniu poziomu glukozy we krwi. Wiedza na temat węglowodanów to nie to samo, co ich unikanie, a aby dalej zagłębić się w to rozróżnienie, musimy zacząć od omówienia sobie, co oznacza termin *indeks glikemiczny*.

## Indeks glikemiczny

Indeks glikemiczny, określany również jako IG, jest bardzo ważnym pojęciem, które powinny poznać osoby żyjące z cukrzycą typu 2. IG żywności określa produkty za pomocą wartości liczbowych w skali

od 0 do 100 i zasadniczo mierzy w ten sposób, jak żywność wpływa na poziom cukru we krwi.



Czy pokarmy szybko i gwałtownie podnoszą poziom cukru we krwi? A może owo podniesienie zachodzi z opóźnieniem, lecz w sposób nieprzerwany? Gwałtowne zmiany poziomu cukru we krwi, które wynikają ze spożycia pokarmów o wysokim indeksie glikemicznym, nie są niestety pożądane, szczególnie w kontekście osoby z cukrzycą typu 2.

Wskaźnik IG żywności zależy od kilku czynników, w tym ilości zawartych w niej węglowodanów, ilości i rodzaju błonnika, obecności innych makroskładników (np. tłuszczu, białka) oraz sposobu gotowania/przygotowywania. Wypieki z białej mąki (np. biały chleb, babeczki, bułeczki itp.), biały ryż, płatki owsiane błyskawiczne i tłuczone ziemniaki to przykłady produktów spożywczych, które mają wysoki wskaźnik IG i potencjalnie mogą bardzo gwałtownie podnosić poziom cukru we krwi.

Po drugiej stronie spektrum mamy pokarmy, takie jak orzechy, nasiona, rośliny strączkowe i produkty pełnoziarniste, a także jęczmień, komosa ryżowa i płatki owsiane górskie, które wykazują znacznie niższy wskaźnik IG. W artykule opublikowanym w „American Journal

of Clinical Nutrition” z 2002 roku stwierdzono, że zastąpienie żywności o wysokim IG żywnością o niższym lub umiarkowanym IG jest ważnym krokiem w kierunku poprawy kontroli poziomu cukru we krwi i takie przekonanie panuje do dziś.

Chociaż nie zawsze musisz unikać żywności o wyższym indeksie glikemicznym, to właśnie z tego powodu Michelle i ja staraliśmy się włączyć do przepisów jak najwięcej składników o niższym indeksie glikemicznym.

## **„Standardowa” dieta amerykańska**

Jednym z głównych celów tej książki jest to, aby pomóc ci zrozumieć, że nadal możesz cieszyć się swoimi ulubionymi potrawami, nawet jako osoba z cukrzycą typu 2. Bardzo często termin „standardowa dieta amerykańska” jest używany jako określenie o cechach pejoratywnych, ale ja staram się patrzeć na nią bardziej z perspektywy tego, jak można sprawić, by niektóre z najpopularniejszych amerykańskich produktów spożywczych były bardziej przyjazne diabetykom.

Aktualne badania sondażowe wskazują, że pośród potraw, które Amerykanie wprost uwielbiają, są pizza, tacos, makarony i hamburgery. Z perspektywy właściwego kontrolowania poziomu glukozy we krwi istnieje kilka istotnych powiązań między wszystkimi tymi produktami spożywczymi: zwykle zawierają one składniki o wysokim indeksie glikemicznym, wytwarzane z białej mąki i mogą zawierać znaczne ilości sodu oraz tłuszczów nasyconych, które bynajmniej nie są dobre dla zdrowia układu krążenia. Ja i moja koleżanka, współautorka tej książki, Michelle, postaramy się coś z tym zrobić, ponieważ wiele przepisów na kolejnych stronach to przepisy na potrawy, które odtwarzają twoje ulubione dania, a jednocześnie są przyjazne dla cukrzyków.

A co z ulubionym warzywem Ameryki? Czy wiesz, że według danych USDA\* to właśnie niepozorny ziemniak jest najczęściej spożywanym warzywem w Stanach Zjednoczonych? Ziemniaki są bardzo interesującym zagadnieniem ze względu na ich wskaźniki indeksu glikemicznego, szczególnie dlatego, że purée ziemniaczane podawane na gorąco będzie miało bardzo wysoki IG, podczas gdy ziemniak podawany na zimno ze skórką (jak w sałatce ziemniaczanej) wykazuje znacznie bardziej umiarkowane wartości IG. Dynia i słodkie ziemniaki (bataty), które również należą do warzyw skrobiowych, mają w rzeczywistości niski IG, mimo że są przecież pokarmami słodszyymi.

Wiele osób automatycznie zakłada, że w przypadku zachorowania na cukrzycę, należy całkowicie unikać wszystkiego, co słodkie lub co w ogóle zawiera cukier. Jak widać na powyższym przykładzie, i jak zademonstruję w kolejnych sekcjach, niekoniecznie tak jest.

---

\* USDA – ang. U.S. Department of Agriculture; Departament Rolnictwa Stanów Zjednoczonych (przyp. tłum.).

## Suplementacja w cukrzycy typu 2

Wielu osobom branża suplementów diety jawi się jako sposób na szybką naprawę zdrowia lub łatwiejsza droga do osiągnięcia celów zdrowotnych. Jako dietetyk całkowicie rozumiem fakt, że dla niektórych osób sięganie po suplementy może wydawać się ogromnie kuszące, zwłaszcza zaraz po otrzymaniu zaskakującej diagnozy w kontekście swego stanu zdrowia.

Rzeczywistość jest jednak taka, że dowody naukowe dotyczące działania suplementów w odniesieniu do kontrolowania poziomu cukru we krwi są niestety dosyć mizerne. Jest jednak jeden wyjątek: błonnik babki płesznik\*.

Babka płesznik to roślina, z której pozyskuje się specjalny rodzaj błonnika roślinnego, który często sprzedawany jest w postaci sproszkowanej – można go znaleźć w sklepach ze zdrową żywnością, w wielu sklepach spożywczych lub kupić w sklepach internetowych czy za pośrednictwem Amazona. Badanie z 2019 roku opublikowane w czasopiśmie „Diabetes Care” wykazało, że spożywanie 1 do 2 łyżek stołowych błonnika babki płesznik dziennie może przyczynić się do poprawy wyników pomiaru stężenia glukozy we krwi na czczo i wyników HbA1c u osób z cukrzycą typu 2. Błonnik ten jest również skuteczny w obniżaniu poziomu cholesterolu we krwi, co jest kolejnym ważnym czynnikiem dla zdrowia diabetyków. Nasiona babki płesznik można spożywać zmieszane z wodą lub dodawać do różnych dań, takich jak owsianka lub jogurt. Jest to również jeden ze składników płatków zbożowych All-Bran Buds firmy Kellogg.

---

\* Wysokiej jakości błonnik można kupić w sklepie [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) (przyp. wyd. pol.).

## Szybkie efekty kontra wizja długoterminowa

Chciałbym teraz poruszyć kwestie wizji średnio- i długoterminowej w kontekście życia z cukrzycą typu 2 oraz ogólnego stanu zdrowia w przypadku stwierdzenia tej choroby. Jestem pewien, że wielu z was, czytających tę książkę, spędziło trochę czasu na poszukiwaniach w Internecie i czytaniu artykułów na temat różnych opcji leczenia cukrzycy, z których nie wszystkie są właściwe (niestety). Bardzo często rozwiązania proponowane pacjentom opierają się na stosowaniu drogich suplementów diety lub utrzymywaniu nadmiernie restrykcyjnych diet.

Nie posunę się tak daleko, aby twierdzić, że tego typu diety całkowicie nie działają, ale bądźmy szczerzy: nie są to diety zrównoważone ani przyjemne dla znacznej części populacji. Przy czym, zawsze musimy pamiętać, że dobre zdrowie wynika z tego, co jemy, a nie z tego, czego nie jemy.

Jednym z głównych markerów kontroli poziomu cukru we krwi w cukrzycy typu 2 jest HbA1c (hemoglobina glikowana), który to parametr często mierzy się co trzy miesiące. Podczas gdy docelowe wartości HbA1c są często spersonalizowane pod konkretnego pacjenta, American Diabetes Association (Amerykańskie Towarzystwo Diabetologiczne) określa, że docelowy poziom HbA1c dla większości dorosłych diabetyków wynosi mniej niż 7 procent. Optymalizacja żywienia może ostatecznie obniżyć obecną wartość HbA1c o 1-2 punkty procentowe, ale zmiany te muszą być podtrzymywane, aby utrzymać ten parametr na niskim poziomie – dlatego tak ważna jest długoterminowa perspektywa zrównoważonego podejścia do życia z cukrzycą.

## Kluczowe składniki odżywcze i produkty spożywcze

Do tej pory dałem ci już kilka wskazówek dotyczących mojej filozofii żywienia, jeśli chodzi o cukrzycę typu 2. W tej sekcji przejdziemy jednak na wyższy poziom i skupimy się na kluczowych produktach spożywczych i składnikach odżywczych, które odgrywają największą rolę w twojej drodze do lepszego zdrowia.

Należy pamiętać, że w przypadku większości diabetyków ważne jest również kontrolowanie ciśnienia krwi i cholesterolu – ze względu na podwyższone ryzyko chorób serca. Zdecydowana większość produktów spożywczych wymienionych w tej sekcji, to pokarmy, które są bardzo przydatne w leczeniu cukrzycy i mają również właściwości wspierające prawidłowe ciśnienie krwi i odpowiedni poziom cholesterolu. Istnieje swego rodzaju piękno w pokarmach, które są tak bogate odżywczo – służą one wielu celom w ludzkim organizmie.

### FASOLA, GROCH, SOCZEWICA

Z kulinarnego punktu widzenia termin „rośliny strączkowe” odnosi się do rodziny roślin bobowatych, w tym różnych rodzajów fasoli, grochu i soczewicy, takich jak ciecierzycza, czarna fasola, fasola i tak dalej. Z mojego doświadczenia zawodowego wynika, że rośliny strączkowe są zwykle niedoceniane, a jednak artykuł opublikowany w magazynie „Journal of Clinical Nutrition” w 2018 roku wyraźnie wykazał, że ludzie, którzy spożywają więcej roślin strączkowych, mają mniejsze ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2. Produkty na bazie tych roślin są również bardzo korzystne dla zdrowia diabetyków, ponieważ ze wszystkich pokarmów zawierających węglowodany, rośliny strączkowe mają najmniejszy wpływ na poziom cukru we krwi, mają bowiem niski indeks glikemiczny oraz wysoką zawartość błonnika i białka.







## ŚNIADANIE I BRUNCH

Smoothie szpinakowe z awokado	44
Smoothie malinowe z ricottą	45
▶ Granola z pestkami i orzechami	46
Cytrynowo-jagodowa owsianka nocna	47
Szakszuka	48
Omlet z jabłkiem i cheddarem	49
Pankejki z ricottą i truskawkami	50
Bruschetta śniadaniowa	52
Quesadille z jajkiem i warzywami	54
Łatwa tofucznicza	56

# Smoothie szpinakowe z awokado

**BEZGLUTENOWE, WEGAŃSKIE**

**CZAS PRZYGOTOWANIA:** 5 minut **PORCJE:** 2

Dodanie awokado do tego koktajlu pełnego owoców i zieleniny zaowocuje przyjemną konsystencją przypominającą koktajl mleczny, który zachowuje swoją teksturę, nawet gdy spędzi noc w lodówce. Zdrowe tłuszcze i błonnik zawarte w tym owocu mogą pomóc w zapobieganiu nagłemu skokom poziomu cukru we krwi. Jeśli wolisz, możesz pominąć izolat białka w proszku i użyć pół szklanki niskotłuszczowego jogurtu greckiego, aby uzyskać bardziej słodko-kwaśny smak.

- 2 szklanki niesłodzonego mleka roślinnego
- 2 szklanki szpinaku „baby”
- 1 szklanka mrożonych truskawek
- ½ awokado, obranego ze skórki
- 2 miarki niesłodzonego wegańskiego izolatu białka w proszku
- 2 łyżeczki ekstraktu waniliowego

Mleko, szpinak, truskawki, awokado, izolat białka w proszku i ekstrakt waniliowy umieść w blenderze i miksuj do uzyskania gładkiej konsystencji. Podawaj.

---

**PRZYGOTUJ WCZEŚNIEJ:** Możesz przechowywać ten koktajl w zamkniętym pojemniku w lodówce przez całą noc. Przed podaniem po prostu zamieszaj lub wstrząśnij.

---

**Porcja:** Kalorie: 309; Tłuszcz całkowity: 11 g; Tłuszcze nasycone: 2 g; Sód: 198 mg; Węglowodany: 25 g; Cukier: 6 g; Błonnik: 7 g; Białko: 26 g

# Smoothie malinowe z ricottą

**BEZGLUTENOWE, WEGETARIAŃSKIE**

**CZAS PRZYGOTOWANIA:** 5 minut **PORCJE:** 2

Ser w smoothie? W rzeczy samej! Łagodna ricotta w połączeniu z malinami, bananem i jarmużem tworzy sycący, naładowany białkiem koktajl, który może stać się twoim nowym ulubionym smoothie. Maliny mają niski indeks glikemiczny i są bogate w błonnik. Jeśli nie masz mrożonych malin, zastąp je świeżymi i dodaj kilka kostek lodu.

2 szklanki  
niestodzonego  
mleka roślinnego  
1 szklanka sera ricotta  
o niskiej zawartości  
tłuszczu  
1 szklanka mrożonych  
malin  
1 szklanka posiekanego  
młodego jarmużu  
½ banana  
1 łyżeczka ekstraktu  
waniliowego  
Szczypta mielonego  
cynamonu

Mleko, ricottę, maliny, jarmuż, banana, wanilię i cynamon wrzuć do blendera i zmiksuj na gładką masę. Podawaj natychmiast.

---

**Porcja:** Kalorie: 324; Tłuszcz całkowity: 14 g; Tłuszcze nasycone: 6 g; Sód: 202 mg; Węglowodany: 26 g; Cukier: 8 g; Błonnik: 7 g; Białko: 23 g

# Granola z pestkami i orzechami

**BEZGLUTENOWE, WEGAŃSKIE**

**CZAS PRZYGOTOWANIA:** 5 minut **CZAS GOTOWANIA:** 25 minut **PORCJE:** 8

Domowa granola to uniwersalny, znakomity, niskocukrowy dodatek do jogurtów, smoothie bowls lub jako samodzielny posiłek z dodatkiem ulubionego mleka. Cynamon użyty w tym przepisie dodaje smaku, a także może pomóc obniżyć poziom cukru na czczo.

2 szklanki  
bezglutenowych  
płatków owsianych  
1/2 szklanki pestek  
słonecznika  
1/2 szklanki  
niestodzonych  
wiórków  
kokosowych  
1/2 szklanki  
posiekanych  
orzechów pekan  
1/2 szklanki  
posiekanych  
migdałów  
1/4 szklanki syropu  
klonowego  
2 łyżki oleju  
rzepakowego  
1/2 łyżeczki mielonego  
cynamonu  
1/4 łyżeczki  
mielonej gałki  
muszkatołowej  
1/8 łyżeczki soli  
morskiej

1. Rozgrzej piekarnik do 150°C, a blachę wyłóż papierem do pieczenia. Odłóż ją na bok.
2. W dużej misce wymieszaj płatki owsiane, pestki słonecznika, wiórki kokosowe, orzechy pekan i migdały.
3. W małej misce wymieszaj razem syrop klonowy, olej, cynamon, gałkę muszkatołową i sól, aż do połączenia składników.
4. Dodaj mieszankę wilgotnych składników z syropem klonowym do mieszanki składników suchych z płatkami owsianymi i wymieszaj, aż wszystkie składniki dobrze się połączą.
5. Rozłóż powstałą masę na blasze do pieczenia i piecz przez około 25 minut, często mieszając, aż granola stanie się złotobrązowa i chrupiąca.
6. Po wyjęciu z piekarnika odstaw granolę do ostygnięcia, rozbij duże kawałki, a potem przechowuj w hermetycznym pojemniku w lodówce lub zamrażarce do 1 miesiąca.

---

**Porcja:** Kalorie: 289; Tłuszcz całkowity: 18 g; Tłuszcze nasycone: 3 g; Sód: 43 mg; Węglowodany: 25 g; Cukier: 7 g; Błonnik: 5 g; Białko: 7 g

# Cytrynowo-jagodowa owsianka nocna

## BEZGLUTENOWE, VEGETARIAŃSKIE

**CZAS PRZYGOTOWANIA:** 5 minut plus odstawienie na całą noc **PORCJE:** 2

Pamiętam, jak odkryłam nocne owsianki. Byłam wówczas na wy-cieczce w Niemczech, a moja urocza gospodyni w ślicznym pen-sjonacie każdego ranka serwowała kremową owsiankę na zimno, posypaną obficie owocami i pestkami. Do mojej wersji dodałam nasiona chia, ponieważ zawierają mnóstwo błonnika, który poma-ga kontrolować poziom glukozy we krwi i zapewnia uczucie syto-ści przez wiele godzin.

½ szklanki dowolnego  
mleka  
½ szklanki  
niskotłuszczowego  
jogurtu greckiego  
½ szklanki  
bezglutenowych  
płatków owsianych  
2 łyżki nasion chia  
Sok i otarta skórka  
z 1 cytryny  
1 łyżka syropu  
klonowego  
1 łyżeczka ekstraktu  
waniliowego  
Szczypta soli morskiej  
1 szklanka jagód

1. W średniej wielkości misce wymieszaj razem mleko, jogurt, płatki owsiane, nasiona chia, sok z cytryny, skórkę z cytryny, syrop klonowy, ekstrakt waniliowy i sól.
2. Dodaj jagody, przykryj i wstaw do lodówki na co najmniej 4 godziny lub na całą noc.

---

**PRZYGOTUJ WCZEŚNIEJ:** Podwój ilość składników przepisu, równomiernie podziel je na cztery słoiki, zamknij każdy i odstaw do lodówki, a dzięki temu zyskasz wygodną opcję gotowego śniadania na wynos.

---

**Porcja:** Kalorie: 283; Tłuszcz całkowity: 6 g; Tłuszcze nasycone: 1 g; Sód: 133 mg; Węglowodany: 42 g; Cukier: 17 g; Błonnik: 10 g; Białko: 10 g



**Andy De Santis** – jest licencjonowanym dietetykiem, dawniej zawodowo związany był z Kanadyjskim Stowarzyszeniem Diabetologicznym, a obecnie prowadzi prywatną praktykę. Klientom pomaga zrozumieć, jakim potężnym narzędziem w ich rękach jest sposób odżywiania. Udowadnia, że nadal mogą cieszyć się pełnymi smaku posiłkami.

**Michelle Anderson** – jest szefową kuchni oraz autorką licznych przepisów kulinarnych. Napisała ponad 50 książek kucharskich skoncentrowanych na idei zdrowego żywienia.



Diagnoza cukrzycy typu 2 często oznacza konieczność zmiany nawyków żywieniowych. Ale ta zmiana wcale nie musi być trudna! Ta książka jest pełna przepisów na przepyszne dania, stworzonych z myślą o osobach, które powinny ograniczyć węglowodany i cukier. Zaproponowane przez Autorów potrawy z łatwością skomponujesz z podstawowych produktów. Nie napracujesz się w kuchni, ponieważ przygotowanie posiłku nie zajmie ci więcej niż 30 minut! Zjesz smacznie, a co najważniejsze – uregulujesz poziom cukru we krwi i utrzymasz w ryzach pozostałe objawy cukrzycy czy insulinooporności.

Dzięki 75 prostym przepisom przygotujesz istną ucztę na bazie dań ze zmniejszoną zawartością węglowodanów i cukru, ale nadal pełnych smaku i aromatu. Ponadto – dzięki informacjom z tej książki – zrozumiesz związek pomiędzy cukrzycą a dietą i dowiesz się między innymi, czym jest poziom cukru we krwi, insulina i indeks glikemiczny.

Trzymanie się nowych dietetycznych wytycznych będzie znacznie prostsze, dzięki zawartym w książce wskazówkom od profesjonalnego dietetyka. Dowiesz się, jak zaopatrzyć swoją spiżarnię oraz które dania można przygotować z wyprzedzeniem. Zyskasz pomysły na zdrowe zaspokajanie swoich zachcianek!

**Dieta w cukrzycy typu 2 może być smaczna i prosta**

Patroni:

