Jak przygotować świąteczne potrawy dla diabetyka

Data aktualizacji
2024-12-20

Z roku na rok przybywa chorych na cukrzycę. W Polsce jedna na dziesięć osób zmaga się z tą chorobą. Dlatego jest bardzo prawdopodobne, że przy niejednym świątecznym stole zasiądzie diabetyk. Dla takich osób utrzymanie prawidłowych glikemii podczas świątecznych spotkań bywa trudniejsze niż na co dzień. Wystarczy jednak odpowiednio wcześniej opracować świąteczny jadłospis, by tradycyjne dania pozwoliły choremu na cukrzycę poczuć smak domowych świąt i utrzymać odpowiedni poziom cukru we krwi.

> **Pamiętaj! Każdy przypadek cukrzycy jest inny, więc zawsze warto skonsultować się z lekarzem lub dietetykiem, aby dostosować przepisy do indywidualnych potrzeb i stanu zdrowia.**

Tradycyjnie i bez cukru

Diabetycy nie muszą odmawiać sobie wszystkich świątecznych potraw. Niektóre tradycyjne dania mogą nie wpływać znacząco na poziom cukru. Takie potrawy to:

- barszcz czerwony
- zupa grzybowa
- ryba z warzywami
- kapusta z grochem.

Na co trzeba uważać?

Podczas kolacji wigilijnej cukrzycy powinni unikać dań z dużą ilością węglowodanów. Tradycyjne świąteczne potrawy z wysokim indeksem glikemicznym to:

- uszka
- pierogi
- kluski z makiem
- krokiety
- jasne pieczywo
- ciasta
- kompot z suszu.

Zdrowe wybory

Na szczęście nawet typowe świąteczne potrawy można tak przyrządzić, żeby były odpowiednie dla diabetyka. Liczą się nie tylko składniki potraw, ale też technika ich przygotowywania.

- Uszka, pierogi czy makaron można przygotować z mąki z pełnego ziarna. Ma ona niższy indeks glikemiczny niż tradycyjna.
- Zamiast białego cukru do ciast możesz dodać jego naturalne zamienniki np. stewię, która nie powoduje wzrostu stężenia glukozy we krwi. Pamiętaj, że stewia nie nadaje się do ciast drożdżowych.
- Ryby nie smaż na głębokim tłuszczu, tylko np. upiecz w warzywach.
- Jasne pieczywo i makarony lepiej zastąp chlebem razowym, grubą kaszą lub makaronem pełnoziarnistym. Aby obniżyć indeks glikemiczny ziemniaków, schładzaj je po ugotowaniu, gotuj na parze lub w mundurkach, najlepiej w całości. Jedz je z produktami, które są źródłem:
    - błonnika (np. świeże lub gotowane warzywa)
    - białka (np. gotowane lub pieczone ryby, mięsa, jaja)
    - tłuszczów (np. oliwa z oliwek, pestki dyni, orzechy).
- Do każdego posiłku dodawaj surowe lub ugotowane al dente warzywa. Pozwoli Ci to zachować sytość na dłużej.
- Przygotowując świąteczne potrawy, używaj oliwy z oliwek lub oleju roślinnego dobrej jakości (rzepakowego lub winogronowego).
- Zamiast kandyzowanych owoców wybieraj orzechy.

> **Pamiętaj o regularnych pomiarach poziomu cukru we krwi, szczególnie jeśli posiłki wypadają poza Twoim normalnym harmonogramem**

Korzystaj ze świątecznych przypraw

Nie musisz rezygnować ze świątecznych smaków. Niektóre z tradycyjnych przypraw pozytywnie wpłyną na Twoje zdrowie.

- Imbir. Ten nieodłączny składnik tradycyjnego piernika działa odkażająco, przeciwzapalnie i przeciwbólowo. Ma właściwości obniżające ciśnienie tętnicze, usprawnia krążenie i wspomaga układ trawienny.
- Cynamon. Jest dodatkiem do wielu dań zimowej kuchni. Działa przeciwbakteryjnie, obniża ciśnienie i wspomaga trawienie. Regularne dodawanie do potraw cynamonu może obniżać stężenie glukozy we krwi u diabetyków.
- Goździki. Dodawane są do kompotu i pierniczków. Wspomagają układ trawienny, mają działanie przeciwbólowe i odkażające. I pięknie pachną!

Wiele pomysłów na proste i szybkie dania znajdziesz na **stronie Diety NFZ**. Możesz tam skorzystać z gotowego planu żywieniowego **DASH Cukrzyca**, który wspomaga leczenie tej choroby i sprzyja obniżeniu poziomu cukru we krwi.

Zdrowe święta nie tylko dla diabetyków

Zakupy zrobione, lista dań ustalona. O czym jeszcze warto pamiętać podczas świątecznych spotkań?

- Unikaj długich okresów bez jedzenia. Warto zachować regułę 4-5 posiłków dziennie.
- Kontroluj wielkość porcji, aby unikać nadmiaru kalorii i węglowodanów.
- Do swojego harmonogramu świątecznego włącz aktywność fizyczną. Spacer po posiłku może pomóc w utrzymaniu prawidłowego poziomu cukru we krwi.
- Planuj posiłki i przekąski z wyprzedzeniem.
- Pamiętaj, żeby znaleźć czas na odpoczynek. Świąteczny stres dopada wszystkich, ale w przypadku diabetyków może być przyczyną niebezpiecznej hiperglikemii.

Przeczytaj także

Co to są choroby dietozależne

Coraz więcej osób zmaga się z chorobami dietozależnymi. Często wiążą się one z niewłaściwym odżywianiem i stylem życia

Jak żyć z cukrzycą

Cukrzyca jest chorobą przewlekłą i nieuleczalną. Możesz ograniczać jej skutki, jednak musisz się stale kontrolować i obserwować swój organizm. Zmień tryb życia, zadbaj o właściwą dietę i ruch

Cukrzyca u dzieci – zadanie dla całej rodziny

Myślisz, że cukrzyca jest głównie problemem ludzi dojrzałych? Niestety, coraz częściej chorują na nią dzieci, nawet najmłodsze. Czy można uchronić swoje dziecko przed tą chorobą? Czy da się wyleczyć dziecko chore na cukrzycę?