

Kolacja diabetyka

Kolacja często jest głównym posiłkiem w ciągu dnia. Zdarza się, że jemy go późno, po godzinie 19.00, często jest konkretny, kaloryczny tzw. „obiado-kolacja”.

Niestety, praca, codzienne obowiązki w dzisiejszych czasach często determinują takie jadanie kolacji. Nie wpływa to korzystnie na nasze zdrowie.

Zbyt późno jadana obfita kolacja wpływa na:

- wzrost tkanki tłuszczowej i masy ciała,
- wzrost glikemii po posiłku, mierzony 2 godziny później (większa porcja węglowodanów, WW),
- wzrost glikemii po kilku godzinach od zjedzonego posiłku (większa porcja białka i tłuszczu, WBT), a w konsekwencji również wyższy pomiar glikemii rano na czczo następnego dnia,
- utrudnienie zaśnięcia i zdrowy sen.

Kolacja to bardzo ważny posiłek dla diabetyka. Jednak powinna być lekka, dostarczać tylko niezbędnych składników odżywczych, potrzebnych dla organizmu w nocy. To warunkuje nie tylko dobre wyrównanie glikemii w nocy, ale również utrzymanie prawidłowej masy ciała.

Kolacja powinna być jadana do godziny 19.00 oraz składać się:

- w ¼ z pełnoziarnistych produktów skrobiowych jak pieczywo ciemne o niskim indeksie glikemicznym,
- w ¼ z chudych dodatków białkowo – tłuszczowych jak wędlina, mięso, sery, gotowane jajka
- oraz w połowie z dodatków warzywnych jak sałatki, surówki, warzywa gotowane

Warzywa to bardzo ważny składnik kolacji. Zawierają nie tylko bezcenne witaminy i składniki mineralne, ale również błonnik pokarmowy. Ten ważny składnik warzyw poprawia przemianę materii (pozwala schudnąć), spowalnia wchłanianie się węglowodanów (wolniej rośnie glikemia po posiłku), a także hamuje wchłanianie tłuszczu oraz cholesterolu.

Warzywa są niskokaloryczne, zawierają niewielkie ilości węglowodanów, więc nie wpływają znacząco na glikemię, a stanowią przygotowane w sałatce czy surówce do kolacji duży, objętościowy posiłek. Posiłek kolacyjny spożyty z dużą porcją warzyw,

sprawia, że rzadziej sięgamy w późnych godzinach wieczornych po wysokokaloryczne przekąski jak chipsy, kiełbaski, wędliny, sery itp.

Pamiętajmy jednak, że dodatek do sałatek owoców, ryżu, kaszy, makaronu, gotowanych ziemniaków oraz tłustych sosów, majonezu sprawia, że stają się one znacznie bardziej kaloryczne i z pewnością znacząco mogą podnieść glikemię.

Warzywa należy przygotowywać najlepiej w formie surowej, pokrojonej lub startej doprawionej odrobiną oliwy czy jogurtu naturalnego oraz naturalnymi ziołami do smaku.

Kilka przykładów zdrowych dla diabetyka kolacji:

1) *Zamiast schabowego z ziemniakami purée i kapustą zasmażaną na kolację...*

Pieczony schab z rękawa w sałatce ze świeżymi warzywami podany z kromką pełnoziarnistego pieczywa:

Składniki na 1 porcję:

- schab bez kości, wieprzowy 1 mały plaster wcześniej przygotowanej pieczeni na obiad lub zamrożonej, ok 80g (pieczeń przygotować w rękawie z talarkami cebuli oraz z przyprawami: papryka słodka, papryka ostra, czosnek granulowany, majeranek, tymianek, cząber, sól, pieprz czarny mielony, 1 łyżeczka oliwy, 1 łyżeczka musztardy sarepskiej – piec 1,5-2h w piekarniku w temperaturze 150-160 stopni)
- pomidor 1 średnia sztuka, ok 120g
- ½ małego ogórek zielonego, ok 50g
- 7-8 liści sałaty, ok. 40g
- 1 łyżeczka posiekanego szczypiorku, ok 5g
- oliwa z oliwek 1 łyżeczka, ok 5g
- przyprawy: zioła prowansalskie, sól, pieprz do smaku

Porcję – plaster pieczeni ze schabu wcześniej przygotowanej w rękawie z cebulą, przyprawami i musztardą, pokroić w kostkę (taka porcja często zostaje po zjedzonym obiedzie, wówczas zjadamy ją na dokładkę lub sięgamy jako przekąskę późnymi wieczorami, a warto ją wystudzić i dodać do sałatki na kolację lub zamrozić).

Warzywa umyć, ogórka obrać, pokroić w kostkę. Sałatę porwać. Pokrojone warzywa przełożyć do miski, dodać pokrojony schab, szczypiorek i oliwę. Przyprawić do smaku. Podawać z kromką pełnoziarnistego pieczywa cienko posmarowanym masłem.

Czas wykonania: (sałatki) 5minut

Wartość odżywcza 1 porcji: 297kcal, 2WW, 2WBT

2) Coś innego jak kanapki...

Pełnoziarnista tortilla z kurczakiem i warzywami:

Składniki na 1 porcję:

- pełnoziarnista tortilla 1 mała sztuka, ok 50g (gotowa)
- mięso z piersi kurczaka bez skóry, ok 70g
- 1/2 czerwonej papryki, ok 70g
- 2 garści świeżego szpinaku, ok 50g
- 1 łyżeczka posiekanego koperku, ok 5g
- pół ząbka czosnku,
- 1 łyżka jogurtu naturalnego 2% tłuszczu, ok. 20g
- przyprawy: curry, sól, pieprz, przyprawy do smaku,

Wykonaj sos: do posiekanego koperku i czosnku dodaj jogurt naturalny oraz przyprawy do smaku.

Mięso z kurczaka umyj, pokrój w kostkę, a następnie ugotuj (ok 15-20 min) wraz z curry i innymi przyprawami do smaku. Paprykę umyj i pokrój w paski.

Tortillę posmaruj sosem jogurtowym, następnie nałóż umyty szpinak, mięso i pokrojoną paprykę. Zawień ciasno w folię spożywczą i włóż do lodówki na pół godziny. Przed podaniem pokrój tortille na ukos – mniejsze pokrojone porcje dają wrażenie bardziej obfitego posiłku.

Czas wykonania: ok. 1 godziny

Wartość odżywcza 1 porcji: 276kcal, 3WW, 1,5WBT

3) Może jednak coś na ciepło...?

Wegetariańskie leczo z ciecierzycą:

Składniki na 1 porcję:

- 1/2 puszki pomidorów krojonych, ok 200g
- cukinia 1 mała sztuka, ok 200g
- 1/2 czerwonej papryki, ok 70g
- 1/2 sztuki cebuli, ok 50g
- 3 łyżki ciecierzycy ugotowanej ok. 50g
- pół ząbka czosnku,
- 1 łyżka posiekanej zielonej pietruszki, ok 10g
- 1 łyżka oleju, ok 10g
- przyprawy, sól, pieprz do smaku

Ciecierzycę należy wcześniej namoczyć i ugotować lub wykorzystać ciecierzycę z puszki. Ugotowaną można również zamrozić.

Posiekaną cebulą i czosnek podsmaż na oleju. Dodaj umyte i pokrojone warzywa. Duś na patelni z pomidorami do miękkości. Dopraw do smaku i na koniec posyp posiekana pietruszką.

Czas wykonania: ok. 20 minut

Wartość odżywcza 1 porcji: 378kcal, 3,5WW, 2WBT

4) Wolę tradycyjnie, kanapki, nie chcę radykalnych zmian...

Kanapki z chudą wędliną i świeżymi warzywami:

Składniki na 1 porcję:

- 2 kromki pełnoziarnistego pieczywa, ok 60g
- 1 łyżeczka masła, ok 5g
- szynka z indyka 4 plastry, ok 60g
- 1 średni pomidor, ok 120g
- ½ małego ogórka zielonego, ok 50g
- 4 liście sałaty, ok 20g,
- 1 łyżka posiekanego szczypiorku, ok 10g
- przyprawy, sól, pieprz do smaku

Kromki pełnoziarnistego pieczywa posmaruj masłem. Warzywa umyj, pomidora i ogórka pokrój w plasterki, szczypiorek posiekaj. Na pieczywie z masłem połóż liście sałaty, a następnie plasterki szynki, plasterki pomidora, ogórka, oraz posiekanego szczypiorku. Dopraw do smaku.

Czas wykonania: ok. 5 minut

Wartość odżywcza 1 porcji: 272kcal, 3WW, 1,5WBT

Postarajmy się jeść kolację wcześniej do godziny 19.00 i zaplanujmy lekki smaczny posiłek, a nasza glikemia będzie wyrównana.