

## Diabetyk w pracy – jak zaplanować posiłki na cały dzień

Każdy diabetyk powinien pamiętać o właściwym sposobie odżywiania się. Nie tylko w domu, ale również w pracy. Odpowiednio przygotowane posiłki dostarczają nam energii do pracy, warunkują dobre działanie leków i wyrównane glikemie oraz prawidłowy metabolizm węglowodanów w organizmie.

Pamiętać należy, że gdy zaplanujemy, przygotujemy sobie wcześniej posiłek do pracy, z pewnością go zjemy. Jeśli natomiast nie zabierzemy ze sobą nic do jedzenia, spożyjemy wysokokaloryczną przekąskę kupioną szybko w pobliskim sklepie lub nie zjemy nic, co nie wpływa korzystnie na zdrowie i glikemie.

### Śniadanie, najważniejszy posiłek w ciągu dnia

Wielu z nas nie jada śniadań z uwagi na brak czasu czy apetytu. Jest to jednak bardzo ważny posiłek, który dostarcza nam energii do pracy. Warto pamiętać, że im później zjemy pierwszy posiłek, tym wyższej glikemii przed tym posiłkiem możemy oczekiwać. Brak energii, brak węglowodanów z posiłku często w takim wypadku uzupełnia wątroba, uwalniając zgromadzone zapasy glukozy w postaci glikogenu.

Najczęściej na śniadania jadamy kanapki lub mleczne posiłki – zupy mleczne, jogurty z płatkami. Warto wspomnieć, że produkty mleczne (cukier mleczny laktoza) rano przy pierwszym posiłku mogą u osób z cukrzycą podnosić szybko glikemię. Warto skontrolować glikemie po zjedzeniu takiego śniadania. Przy leczeniu cukrzycy insuliną warto wówczas podać ją wcześniej przed posiłkiem. Kanapki pełnoziarnistego pieczywa z dodatkiem chudej wędliny, gotowanego jajka oraz warzywami to zdecydowanie zdrowsze śniadanie dla diabetyka. Taki posiłek zdecydowanie wolniej podnosi glikemię i dostarcza wszystkich ważnych składników odżywczych.

### Kilka pomysłów na zdrowe i szybkie śniadania dla diabetyka:

1. Pełnoziarniste pieczywo ciemne z szynką drobiową i sałatką z pomidora i fety.

Zrób kanapki - pieczywo posmaruj cienko masłem i połóż plastry szynki. Pomidora umyj, pokrój w kostkę, dodaj ¼ opakowania sera fety pokrojonego również w kostkę, kilka oliwek oraz dopraw łyżeczką oliwy, oregano, solą i pieprzem.

Czas wykonania: 3-4 minuty, 400kcal, 3WW, 2,5WBT

2. Dietetyczny omlet z warzywami i szynką

1 jajko i 1 białko zmiksować z 4 łyżkami płatków owsianych górskich oraz przyprawami (sól, pieprz, bazylija). Warzywa – mały pomidor (ok 60g), pół małej cukinii (ok 80g) oraz

¼ papryki czerwonej (ok 30g) umyć i pokroić w kostkę. Szynek drobiową (2 plasterki) również pokroić w kostkę.

Na rozgrzaną patelnię do beztłuszczowego smażenia wlać jajko z płatkami, a następnie dodać pokrojone warzywa i szynkę. Gdy brzegi omletu będą dobrze ścięte, przełożyć omlet na drugą stronę. Gotowy omlet można posypać posiekaną bazylią.

Czas wykonania: 5-8 minut, 320 kcal, 3WW, 2WBT

### 3. Warzywny koktajl z orzechami

Do jogurtu naturalnego 1,5% tłuszczu 150g, dodać 2 garście jarmużu (ok 40g), seler naciowy 2 łodygi (ok 100g), pół małego jabłka (ok 50g), łyżkę posiekanych orzechów włoskich, oraz 2 łyżki górskich płatków owsianych.

Wszystkie składniki zmiksować blenderem.

Czas wykonania: 2-3 minuty, 330 kcal, 3WW, 2WBT

## Posiłki w pracy

Wielu z nas nie zabiera ze sobą posiłków do pracy. Jednak te niewielkie przekąski (drugie, trzecie śniadanie) mają istotny wpływ na metabolizm węglowodanów oraz wyrównanie glikemii. Po długiej kilkugodzinnej przerwie często zjadamy obfity późny posiłek w domu, co sprzyja tyciu oraz hiperglikemii po posiłku. Ważnym jest aby zaplanować sobie posiłki w pracy w odstępnych ok. 4 godzinnych. Wówczas lepiej regulują się glikemie, a my nie mamy napadu „wilczego apetytu” po powrocie do domu z pracy.

Przykłady posiłków do pracy:

1. Szybkie przekąski - mały owoc lub kubeczek jogurtu, kefiru naturalnego plus kilka orzechów włoskich (np. małe jabłko, pomarańcza, kiwi).

Ta niewielka przekąska dostarcza niewiele, ale bardzo potrzebnych kalorii. Taki posiłek to źródło energii potrzebnej do pracy, a przygotowanie jej jest czasochłonne. Takie przekąski mają zwykle 150-200kcal i ok 1WW oraz 1-1,5WBT.

2. Sałatki warzywne z dodatkiem wędliny, jajka gotowanego, czy sera sałatkowego, wraz z kromką pełnoziarnistego chleba.

Taki posiłek jest w pełni zbilansowany i dostarcza wszystkie niezbędne składniki. Jest również syty i jednocześnie niskokaloryczny. Jednak jest bardziej czasochłonny w przygotowaniu i spożywaniu. Można skorzystać z gotowych sałatek dostępnych w sklepach, jednak należy uważać na wysokokaloryczne, dosładzane sosy dołączane często do takich posiłków.

### Przykładowe sałatki na drugie śniadanie:

#### Sałatka z szynką i warzywami

Szynka z piersi kurczaka 60g, mały pomidor 80g, ogórek zielony (1/4 szt) 50g, sałata 6 liści, szczypiorek 1 łyżeczka, pół łyżeczki oliwy, szczypta soli, pieprzu i oregano.

Warzywa umyj, obierz, pokrój w kostkę, liście sałaty poszarp. Szynkę pokrój w kostkę. Sałatkę dopraw oliwą i przyprawami do smaku. Sałatkę zjedz z kromką chleba pełnoziarnistego posmarowanego cienko masłem.

Czas wykonania: 5-8 minut, 260kcal, 1,5WW, 2WBT

#### Łosoś wędzony ze świeżymi warzywami

Łosoś wędzony 50g (1/2 opakowania), mały pomidor 80g, ogórek zielony (1/4 szt) 50g, sałata 6 liści, szczypiorek 1 łyżeczka, pół łyżeczki oliwy, szczypta soli, pieprzu i oregano.

Warzywa umyj, obierz, pokrój w kostkę, liście sałaty poszarp. Łososia pokrój w kostkę. Sałatkę dopraw oliwą i przyprawami do smaku. Sałatkę zjedz z kromką chleba pełnoziarnistego posmarowanego cienko masłem.

Czas wykonania: 5-8 minut, 220kcal, 1,5WW, 1,5WBT

Pamiętać należy, że takie sałatki najlepiej jest przygotować wieczorem i schłodzić przez noc w lodówce. Rano przeważnie brakuje nam czasu na przygotowania takich posiłków. Warzywa umyte i pokrojone, ale nie przyprawione zachowują świeżość i chrupkość. Doprawić je warto dopiero tuż przed spożyciem.

### 3. Kanapki z wędliną czy serem oraz dodatkiem warzywnym

Kanapki to najczęstsza przekąska na drugie śniadanie. To bardziej kaloryczny posiłek. Jeśli zjemy dwie kromki lub więcej, taki posiłek będzie miał znaczący wpływ na glikemię. U pacjentów leczonych intensywną insulinoterapią lub pompą insulinową będzie wymagał podania dodatkowej dawki insuliny.

Pamiętajmy, aby kanapki przygotować z pełnoziarnistego pieczywa, stosować niewielką ilość tłuszczu do smarowania, chude dodatki (wędlina, sery) oraz aby pamiętać o dodatkach warzywnych – pomidor, ogórek, sałata, papryka. Takie posiłki przygotowujemy szybko w 5-8 minut, mają ok 300-400kcal, ok 3-4WW oraz 2-2,5 WBT.

### Obiad w pracy

Wielu z nas jada obiady gotowe w pracy, na których przygotowanie nie mamy wpływu. Jeśli mamy wybór, sięgajmy po potrawy duszone pieczone, nie smażone. Są

mniej kaloryczne. Dodatki węglowodanowe (ziemniaki, kasza, ryż, makaron, kluski) powinny być ugotowane w całości, nie rozgotowane, wówczas wolniej podnoszą glikemię (niższy indeks glikemiczny). Obiad powinien zawierać dużą porcję warzyw, surówek, jarzyny gotowanej, nawet połowę talerza obiadowego. Taki posiłek z pewnością nie podniesie glikemii tak jak potrawy mączne czy obiady na słodko.

### **Praca na zmiany**

Dużym problemem dla wielu diabetyków jest praca na popołudniowe i nocne zmiany. Pamiętajmy przygotowując sobie przekąski do pracy w takich godzinach, aby były one niskokaloryczne. Dobrym pomysłem są lekkie sałatki, czy lekkie sery twarogowe z niewielką zawartością tłuszczu. Obfite posiłki jedzone w porach wieczornych czy nocnych powodują nie tylko hiperglikemię, ale również przyczyniają się do wzrostu masy ciała.

### **Późne obfite posiłki po pracy**

Częstym błędem dietetycznym diabetyków, jest jadenie późnych obfitych posiłków tzw. obiado-kolacji. Takie posiłki jadamy koło godziny 18-19.00. To duża dawka kalorii, często posiłki smażone, z niewielką ilością warzyw. Takie posiłki mają wpływ na glikemię nie tylko po zjedzonym posiłku. Białka i tłuszcze zjedzone w nadmiarze mają wpływ na glikemię nawet do kilku godzin, natomiast my często obserwujemy to w postaci podwyższonych glikemii porannych następnego dnia. Z pewnością również tak późne obiady mają wpływ na masę ciała. W godzinach wieczornych, kiedy zazwyczaj odpoczywamy organizm nie potrzebuje już dużo kalorii. Posiłki powinny być lekkie, z dużą ilością warzyw, sałatek warzywnych.

Posiłki obiadowe jedzone w godzinach wieczornych powinny być lekkie. Niewielka porcja mięsa lub ryby (zajmująca do 1/4 talerza obiadowego) powinna być gotowana, duszona lub pieczona. Dodatek węglowodanowy tj kasza, ryż, makaron winny być ugotowane na sypko, ziemniaki nie rozgotowane i nie ubite na pure. Wówczas wolniej podnoszą glikemię. Późny posiłek obiadowy powinien zawierać dużą porcję sałatki, surówki, bądź jarzyny gotowanej, nawet połowę talerza obiadowego. Tak przygotowany posiłek powinien w mniejszym stopniu wpłynąć na glikemię i przyczyniać się do odkładania tkanki tłuszczowej.

Pamiętajmy o tym aby zaplanować i przygotować sobie posiłki na cały dzień. Diabetyk powinien zjeść 4-5 posiłków w ciągu dnia. Niewielkie przekąski, posiłki w pracy mają ogromne znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu.

Równomierny rozkład podaży kalorii w ciągu dnia ogranicza wieczorne napady „wilczego apetytu”.