

Talerz diabetyka – jak dobrze skomponować swój posiłek

Wielokrotnie wszyscy słyszymy od lekarzy, edukatorów, dietetyków, aby dobrze komponować swoje posiłki. Powinny być dobrze zbilansowane. Co to właściwie znaczy? Jak powinien taki posiłek wyglądać na talerzu?

Każdy posiłek diabetyka powinien zawierać odpowiednią porcję węglowodanów (produktów skrobiowych). Zbyt duża ich ilość w posiłku spowoduje wzrost glikemii po nim.

Posiłek powinien również zawierać odpowiednią porcję białka i tłuszczu (wędlin, serów, mięsa, ryb i jaj). Zbyt duża porcja tych składników może spowodować wzrost glikemii po kilku godzinach w nocy, nawet po 4-5 godzinach.

Ważnym jest również, aby każdy posiłek zawierał dużą porcję warzyw, które są źródłem cennego błonnika pokarmowego. Błonnik pokarmowy ma istotny wpływ na regulowanie się glikemii po posiłku – spowalnia wchłanianie węglowodanów, białek oraz tłuszczu.

„To jak w końcu ma wyglądać mój talerz...”

Tak właśnie większość diabetyków reaguje na zalecenia dietetyczne w cukrzycy.

Obecnie została opracowana prosta, bardzo pomocna metoda, pozwalająca nakładać na talerz diabetykom odpowiednie porcje składników odżywczych.

Metodę opracowało Amerykańskie Towarzystwo Diabetologiczne (ADA), aby ułatwić pacjentom kontrolę spożywanych porcji na posiłek. Również aby posiłki pacjentów były lepiej zbilansowane.

Talerz diabetyka jest łatwą metodą kontroli porcji, przygotowania zbilansowanych posiłków, dostarczających wszystkich niezbędnych składników odżywczych. Pozwala przede wszystkim kontrolować ilość spożywanych węglowodanów mających wpływ na glikemię po posiłku.

Talerz należy przy porcjowaniu posiłku podzielić na trzy części:

- pierwszą ¼ talerza powinny zajmować produkty węglowodanowe (skrobiowe);
- kolejną ¼ talerza powinny zajmować produkty białkowo – tłuszczowe
- pozostałą połowę talerza powinny zajmować warzywa, nie skrobiowe

Produkty węglowodanowe (skrobiowe) – ¼ talerza

W tej części talerza powinny znaleźć się węglowodany w postaci produktów zbożowych: pieczywo, kasze, ryż, makaron, płatki zbożowe, produkty z mąki. Wybierać powinnyśmy produkty z ziaren grubo zmielonych, nieoczyszczonych, nierozgotowanych, o niskim indeksie glikemicznym (IG) np. ciemne pełnoziarniste pieczywo, kasza gryczana ugotowana na sypko. Takie produkty wolno się wchłaniają i nie powodują gwałtownego wzrostu glikemii po posiłku.

Po tej części talerza należy również nakładać ziemniaki i warzywa skrobiowe jak dynia, bób, bataty. W tym miejscu powinny się również znaleźć marchewka gotowana, buraki jak również niewielka porcja owoców.

Produkty białkowo – tłuszczowe – ¼ talerza

W tym miejscu powinny znaleźć się chude dodatki do pieczywa – wędlina, sery, jajka oraz niewielka ilość masła lub margaryny do posmarowania pieczywa. W posiłku obiadowym po tej stronie talerza nakładamy porcje mięsa lub ryby. Warto pamiętać aby dodatki białkowo – tłuszczowe stanowiły chude porcje przygotowane przez pieczenie, duszenie lub gotowanie. Smażenie w głębokim tłuszczu powoduje zwiększenie kaloryczności potrawy (tłuszcz wnika w potrawę). Zbyt duża ilość tłuszczu może powodować wzrost glikemii po kilku godzinach po posiłku (3-5 godzin).

Warzywa, bez skrobi – ½ talerza

Warzywa bez skrobi powinny stanowić największą część naszego posiłku. Warzywa nieskrobiowe to między innymi: kalafior, brokuł, pomidory, ogórki, sałata, kapusta, szpinak, cukinia, kabaczek, papryka, cykorja i inne. Warzywa te są cennym źródłem błonnika pokarmowego, który zapewnia uczucie sytości oraz co najważniejsze spowalnia wchłanianie węglowodanów do krwi, same nie wpływają znacząco na glikemię. Warzywa są też ważnym źródłem wielu witamin i składników mineralnych mających wpływ na naszą odporność, stan zdrowia i kondycję fizyczną.

Warzywa możemy jadać w formie sałatek, surówek, jarzyn gotowanych, na parze lub po prostu plasterków do kanapek.

Wielkość talerza ma znaczenie

W obecnych czasach mamy dostępne coraz większe talerze do posiłków. Dyktuje to moda oraz często coraz większe spożywane posiłki. Z nawet o 30% większych talerzy korzystamy w porównaniu do tych, które były dostępne jeszcze w ubiegłym wieku.

Warto, w szczególności do posiłków obiadowych zaopatrzyć się w talerze nie większe niż 24 cm. Ta sama porcja posiłku nałożona na mniejszy talerz sprawia wrażenie obfitości, dając szybciej uczucie sytości. Pamiętać również należy o mniejszych sztuccach. Posiłek jedzony dłużej, nadaje również sytość na dłużej.

Pamiętać należy również aby jadać przy stole, posiłek dobrze jest rozpocząć od jedzenia warzyw. Uprzednio można napić się szklanki wody. Po posiłku dobrze jest uprzątnąć stół, aby uniknąć dokładek.

Metoda talerza jest bardzo prostym i skutecznym sposobem jedzenia dobrze zbilansowanych posiłków, nie wymagająca liczenia kalorii. Wraz z odpowiednią wielkością talerza oraz zdrowym przygotowaniem potraw pozwoli utrzymać prawidłowe glikemie po posiłku i pozytywnie wpłynie na sylwetkę.