

DIETA W CUKRZYCY

DIETA

Dieta w cukrzycy powinna

- opierać się na zdrowych, racjonalnych zasadach odżywiania się, uwzględniając indywidualne potrzeby oraz stan zdrowia,
- być urozmaicona, oparta na sezonowych lub mrożonych warzywach.

ILE POSIŁKÓW DZIENNIE?

W ciągu dnia zjedz od 4 do 5 posiłków: 3 główne posiłki i 2 mniejsze w postaci przekąsek. Kolację zjedz 2-3 godziny przed snem.

WARZYWA I OWOCE

- W ciągu dnia zjadaj 500 g warzyw, tak by w każdym posiłku była min. 1 porcja warzyw po 80 - 100 g.
- Warzywa wybieraj świeże lub mrożone. Jedz surowe w sałatkach, gotuj je na parze, blanszuj, gotuj, zapiekaj.
- Owoce wybieraj średnio dojrzałe, jedz je przy posiłkach - łącznie do 200 g w ciągu całego dnia.
- Preferuj owoce mało słodkie, np. jabłka, wiśnie, truskawki, jagody, cytrusy.

PIECZYWO

Wybieraj pieczywo z mąki pełnoziarnistej, najlepiej chleb razowy, może być na zmianę chleb na zakwasie lub drożdżach. Unikaj jedzenia jasnego pieczywa.

NABIAŁ I MIĘSO

- Nabiał półtłusty, np. twarogi, jogurty naturalne, kefiry, maślanki, mleko zsiadłe.
- Wybieraj mięso chude i jasne. Mięso czerwone jedz maksymalnie raz w tygodniu.
- Tłuste ryby jedz co najmniej 1 - 2 razy w tygodniu, np. śledź, makrela, tuńczyk, łosoś.

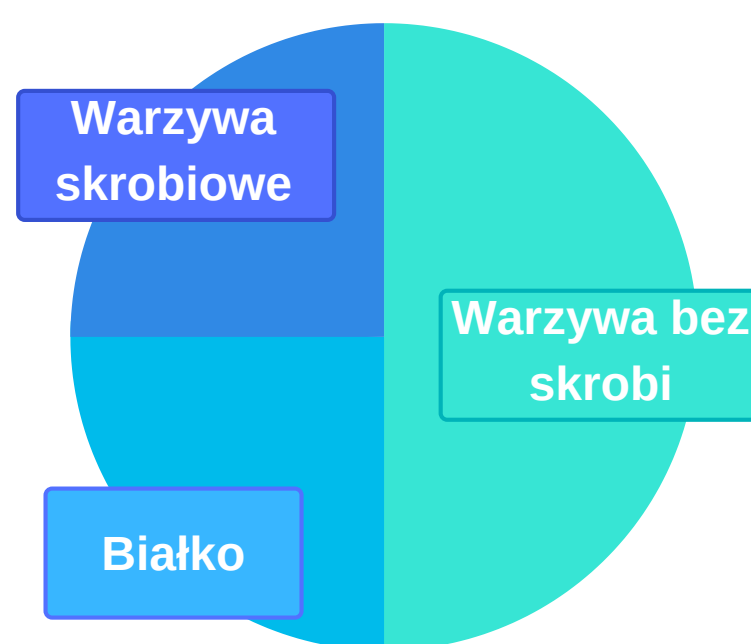
UNIKAJ:

- alkoholu,
- słodczy, np. batoników, ciast, daktyli, słodkich napoi,
- nadmiaru soli - dzienna zalecana ilość soli to 5 g.

TALERZ CUKRZYKA

Posiłek powinien składać się z:

- 50% warzyw bez skrobi, np. biała kapusta, ogórki, pomidory, fasolka szparagowa,
- 25% warzyw skrobiowych, np. ziemniaki, bataty, dynia, zboża,
- 25% białka, np. chude drobiowe mięso, nabiał, jajka.



ZDROWY RUCH

Aby zadbać o zdrowie wystarczy, że codziennie będziesz ćwiczyć przez 30 minut. Jeśli nie masz czasu rozdziel to na 3 podejścia po 10 minut np. spacer do sklepu, spacer z psem.

W ciągu tygodnia inwestuj w ruch co najmniej 150 minut np. 3 spacery po 50 minut.

Gdy jesteś w domu co 60 minut wstań z fotela i rozprostuj nogi, zrób kilka wymachów rękoma, unosź ramiona do góry, przejdź się do łazienki.

SEN I PSYCHIKA

Odpowiednia ilość snu w ciągu nocy pozwala organizmowi odpocząć oraz zregenerować się po całym dniu. Dodatkowo korzystnie wpływa na samopoczucie, które jest bardzo ważne przy zachowaniu zdrowia fizycznego i psychicznego.

HIGIENA SNU

- codziennie kładź się spać o tej samej porze,
- 2 godziny przed snem wyłącz TV, komputer,
- wywietrz sypialnię, zasłoń zasłony i zgaś wszystkie światła.



mgr Noemi
Lipnicka - Krzciuk

 **EDUKATOR
CUKRZYKOWY**

ZDROWY STYL ŻYCIA

Jak rozpocząć dzień by tworzyć zdrowe nawyki?

- wstawaj o stałej porze,
- zacznij dzień od szklanki wody,
- wykonaj poranną gimnastykę - 10 minut ruchu,
- zjedz zdrowe śniadanie z co najmniej 1 warzywem,
- wycisz natłok myśli dzięki modlitwie lub medytacji,
- czytaj o tym jak możesz dbać o zdrowie - 15 minut,
- otwórz kalendarz i zapisz plan dnia, uwzględniając to co poprawia twoje samopoczucie i stan zdrowia, np. spotkanie ze znajomymi, ciepła kąpiel po wieczornym spacerze.

