

🎯 Ważne wskazówki dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

🕒 Regularność posiłków

- Spożywaj **4–5 posiłków dziennie** o stałych porach.
- Unikaj długich przerw między posiłkami, aby zapobiec wahaniom glikemii.

📦 Ograniczenie cukrów prostych

- Unikaj cukru, miodu, słodczy, ciast i słodzonych napojów.
- Czytaj etykiety – cukier często ukrywa się w produktach gotowych.

🌱 Wybór węglowodanów złożonych

- Zamiast produktów oczyszczonych wybieraj **pełnoziarniste**, ale w umiarkowanych ilościach.
- Preferuj produkty o **niskim indeksie glikemicznym**.

🥗 Łączenie składników w posiłkach

- Każdy posiłek powinien zawierać **białko, tłuszcze i błonnik**, co spowalnia wchłanianie glukozy.
- Unikaj jedzenia samych węglowodanów.

🍖 Odpowiednia ilość białka

- Białko stabilizuje poziom cukru we krwi.
- Wybieraj chude mięso, ryby, jaja, nabiał naturalny, rośliny strączkowe.

📦 Zdrowe tłuszcze

- Stosuj oleje roślinne (oliwa, olej rzepakowy), orzechy i nasiona.
- Unikaj tłuszczów trans i nadmiaru tłuszczów zwierzęcych.

🥬 Warzywa bez ograniczeń

- Warzywa nieskrobiowe (brokuły, cukinia, sałata) powinny stanowić podstawę diety.
- Owoce spożywaj w **ograniczonych ilościach**, najlepiej w całości, nie w sokach.

🚫 Unikanie napojów słodzonych

- Nie pij soków, napojów gazowanych i energetyków.
- Najlepsza jest woda i herbaty niesłodzone.

🍴 Umiar i kontrola porcji

- Zwracaj uwagę na wielkość porcji, szczególnie produktów zbożowych i owoców.
- Unikaj podjadania między posiłkami.

Aktywność fizyczna

- Regularny ruch poprawia wrażliwość na insulinę i pomaga kontrolować poziom glukozy.

CO JEŚĆ (zalecane)

Warzywa nieskrobiowe: brokuły, cukinia, sałata, ogórek

Produkty pełnoziarniste (w umiarkowanych porcjach)

Kasza gryczana, pęczak, brązowy ryż

Chude mięso: drób, indyk

Ryby morskie i słodkowodne

Jaja

Nabiał naturalny: jogurt, kefir

Rośliny strączkowe

Zdrowe tłuszcze: oliwa, olej rzepakowy

Owoce o niskim IG (małe porcje)

Orzechy, nasiona

Woda, herbaty niesłodzone

CZEGO UNIKAĆ (niewskazane)

Ziemniaki, kukurydza, dynia w dużych ilościach

Białe pieczywo, jasne bułki

Ryż biały, kasza manna

Mięso tłuste, panierowane

Ryby w panierce, wędzone

Jaja smażone na dużej ilości tłuszczu

Jogurty smakowe, serki dosładzane

Słodkie dania z roślin strączkowych

Margaryny twarde, tłuszcze trans

Banany, winogrona, owoce suszone

Orzechy w karmelu, solone

Soki owocowe, napoje słodzone

Przykładowy jadłospis

Śniadanie

- Jajecznica z 2 jaj na oliwie
- Chleb pełnoziarnisty (1 kromka)
- Ogórek lub pomidor
- Herbata niesłodzona

II śniadanie

- Jogurt naturalny
- Garść orzechów

Obiad

- Pierś z kurczaka pieczona
- Kasza gryczana (mała porcja)
- Surówka z sałaty i ogórka z oliwą

- Woda

Podwieczorek

- Jabłko (małe)
- Garść migdałów

Kolacja

- Twarożek naturalny z rzodkiewką
- Chleb pełnoziarnisty (1 kromka)
- Herbata ziołowa