

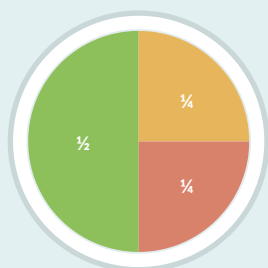
Ce mâncăm când avem diabet

Pentru persoanele cu diabet zaharat de tip 2.

1 Principii de bază

- Nu contează doar câte calorii mâncați, ci mai ales **ce alimente alegeți**.
- Se recomandă **alimentația de tip mediteraneean**: legume, fructe, cereale integrale, fasole, linte, nuci și semințe, ulei de măsline și mai mult pește decât carne roșie.
- Dacă aveți kilograme în plus, slăbiți **3-7% din greutate**. Pentru 90 kg, asta înseamnă cam 3-6 kg.
- Gătiți la abur, prin fierbere sau înăbușire. Evitați prăjelile.
- Sare puțină: **cel mult o linguriță (5-6 g) pe zi**, iodată. Dați gust cu verdeață și condimente.
- Citiți etichetele și evitați produsele cu zahăr adăugat, sirop de porumb sau fructoză.

2 Farfuria sănătoasă (farfurie de 21 cm)



1/3 legume fără amidon: roșii, ardei, varză, spanac, broccoli, salată, dovlecel, castravete

1/3 glucide complexe: pâine sau paste integrale, orez brun, ovăz, hrișcă, mei, fasole, linte

1/3 proteine slabe: pește, pui, curcan, ouă, năut, brânză slabă

Această metodă scade HbA1c la fel de bine ca numărarea glucidelor și este mult mai ușoară.

3 Glucidele: care și cât

Cresc glicemia încet

pâine integrală, bulgur, orz, orez brun, fasole, linte, năut, măr, caise, căpșuni, prune, lapte, iaurt, chefir

Cresc glicemia repede

pâine albă, baghetă, orez alb fiert, paste din făină albă, cartof fiert sau prăjit, piure, banană coaptă, pepene verde, curmale, cereale cu zahăr, pufuleți

Exemplu: un măr și un cartof mic fiert au aceeași cantitate de glucide (15 g), dar cartoful crește glicemia de **două ori mai mult**. Alegeți alimente bogate în fibre, fulgi mari de ovăz în loc de cereale măcinate, legume întregi în loc de piure și nu fierbeți prea mult paste.

4 Ce alegeți mai des și ce limitați

Mai des

- legume de toate culorile, fructe întregi
- fasole, linte, năut, cereale integrale
- pește (somon, ton, sardine, macrou)
- pui sau curcan fără piele, lactate slabe
- nuci și semințe neprăjite, fără sare
- ulei de măsline, de rapiță sau de floarea-soarelui

Mai rar

- carne roșie și mezeluri
- pâine albă și făină albă
- dulciuri: bomboane, prăjituri, gogoși, biscuiți
- unt, untură, smântână, lactate grase
- chipsuri, semințe sărate, cuburi pentru supă
- produse ultraprocesate

5 Orarul meselor

- **2-3 mese principale pe zi** și, dacă doriți, 2-3 gustări, la **3-4 ore** distanță. Nu ronțăiți tot timpul.
- **Nu săriți peste micul dejun.** Noaptea, nu mâncați cel puțin 8 ore.
- Dacă faceți insulină în doze fixe, mâncați la aceleași ore și cam aceleași cantități.
- Înainte de un post lung, inclusiv religios, vorbiți cu medicul.

6 Alcoolul

- Nu beți alcool? Nu începeți acum. Dacă beți: **cel mult 1 porție pe zi pentru femei și 2 pentru bărbați** (o porție = 10 g de alcool). O halbă de bere de 500 ml înseamnă deja 2 porții și 20 g de glucide.
- Beți doar la masă sau imediat după. Evitați vinul dulce, lichiorurile și cocktailurile cu sirop.
- **Atenție la hipoglicemie**, mai ales dacă faceți insulină sau luați sulfonilureice: semnele se pot confunda cu efectul alcoolului. Măsurați glicemia mai des.

7 Băuturile

Apa este prima alegere (puteți adăuga lămâie, castravete sau ghimbir). Evitați sucurile cu zahăr, inclusiv cele de fructe, smoothie-urile și cafeaua îndulcită. Ocazional, băuturi fără zahăr. Îndulcitorii fără calorii pot înlocui zahărul, cu măsură.