

Зимно меню

Хранителен режим, подходящ за хора със захарен диабет тип 2

ДЕСЕТ ЗЛАТНИ ПРАВИЛА ЗА ХРАНЕНЕТО

1. Избирайте напитки без добавена захар

Добре известно е, че има връзка между консумацията на газирани и енергийни напитки със захар и повишен риск от влошаване контрола на захарния диабет тип 2. Избягване на употребата им може да помогне за подобряване контрола на диабет и за редукция на телесното тегло. Ако ви е трудно да намалите тяхната консумация, потърсете диетични или нискокалорични версии на безалкохолни напитки и проверете дали нямат добавена захар. Опитайте се да не замествате сладките напитки с плодови сокове или смутита, тъй като те също съдържат голямо количество захар. Опитайте обикновена вода, обикновено мляко, чай или кафе без добавена захар като заместители.

2. Изберете въглехидрати с по-високо съдържание на фибри


Яденето на бял хляб, бял ориз и сладки зърнени закуски, съдържащи рафинирани захари, е свързано с повишен риск от влошаване контрола на захарния диабет тип 2. Обратно, пълнозърнестите храни като кафяв ориз, пълнозърнести тестени изделия, пълнозърнесто брашно, пълнозърнест хляб и овесени ядки са свързани с намален риск, така че се препоръчва да ги избирате предпочитателно. Когато пазарувате, не забравяйте да проверите етикетите на храните, за да видите дали дадена храна е с високо съдържание на фибри. Сравнете различни храни, за да намерите тези с най-много фибри в тях.

3. Намалете червеното и преработеното месо

Консумацията на повече червени и преработени меса като бекон, шунка, колбаси, свинско, говеждо и агнешко е свързана с повишен риск от влошаване контрола на захарния диабет тип 2. Те също могат да доведат до сърдечни проблеми и някои видове рак. Опитайте се да си набавяте протеини от по-здравословни храни: варива като боб и леща, яйца, риба, пилешко и пуешко, безсолни ядки. Рибата е наистина полезна, а мазните риби като сьомгата са богати на омега-3 мастни киселини, което помага за защитата на сърцето ви. Опитайте се да ядете поне една порция мазна риба всяка седмица и една порция бяла риба.

4. Яжте плодове и зеленчуци

Включването на повече плодове и зеленчуци във вашата диета е препоръчително за поддържане на добър контрол на диабет тип 2. Препоръчителни са: ябълки, горски плодове, зеленолистни зеленчуци като спанак, къдраво зеле, рукола. Няма значение дали са пресни или



замразени, препоръчва се да намерите начин да ги включите в диетата си. Все пак е необходимо да се следи съдържанието на плодова захар в различните плодове и количествата, които се консумират от тях. Освен това е за предпочитане плодовете и зеленчуците да се приемат цели, вместо в течна форма! В целите плодове и зеленчуци се съдържат фибри, които предотвратяват рязкото покачване на кръвната захар.



5. Изберете неподсладено кисело мляко и сирене

Киселото мляко и сиренето са ферментирани млечни продукти и са препоръчителни за поддържане на добър контрол на диабет тип 2. Може би се чудите дали да изберете пълномаслено или нискомаслено? Когато става въпрос за млечни продукти и диабет тип 2, количеството мазнини от тези млечни храни не е толкова важно. По-важното е да изберете неподсладени варианти като натурално кисело и прясно мляко.



6. Бъдете разумни с алкохола

Консумацията на алкохол е свързана с рискове за здравето. Тъй като е и с високо съдържание на калории, употребата му е нежелателна, ако се опитвате да отслабнете. Чаша червено вино (125 ml) или малка напитка концентрат (до 50 ml) 1-2 пъти седмично се приема като горна граница на препоръчителния прием.



7. Изберете по-здравословни закуски

Ако искате лека закуска, изберете неща като: неподсладени кисели млека, безсолни ядки, семена, плодове и зеленчуци вместо чипс, бисквити, сладки и шоколадови бонбони. Но следете порциите си, тъй като това ще ви помогне да следите теглото си.



8. Включете по-здравословни мазнини в диетата си

Важно е да приемате здравословни мазнини в своята диета, защото те дават енергия. Видът мазнини, който избирате, може да повлияе на здравето ви. Някои наситени мазнини могат да увеличат количеството на холестерола в кръвта ви, увеличавайки риска от сърдечносъдови проблеми. Те се намират главно в червени и преработени меса, масло и някои десерти.



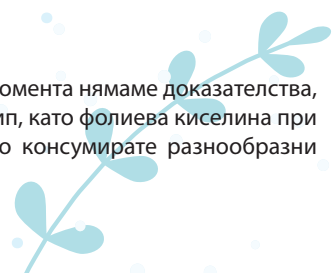
9. Намалете солта

Яденето на много сол може да увеличи риска от високо кръвно налягане, което може да доведе до повишен риск от сърдечносъдови заболявания и инсулт. Опитайте се да се ограничите до максимум една чаена лъжичка (6 g) сол на ден. Много предварително опаковани храни като бекон, колбаси, чипс, готови ястия вече съдържат сол. Така че не забравяйте да проверявате етикетите на храните и да избирате тези с по-малко сол в тях. Вместо да добавяте допълнително сол към храната си, опитайте различни билки и подправки, за да добавите допълнителен вкус.



10. Набавяне на витамини и минерали от храната вместо от таблетки

Може би сте чували, че някои витамини и добавки могат да подобрят контрола на захарен диабет тип 2. В момента нямаме доказателства, които да твърдят, че това е вярно. Така че, освен ако не ви е казано да приемате нещо от вашия медицински екип, като фолиева киселина при бременност, не е необходимо да приемате добавки. По-добре е да получавате витамини и минерали, като консумирате разнообразни здравословни храни – напр. плодове и зеленчуци!



	понеделник	вторник	сряда	четвъртък	петък	субота	неделя
закуска	Кисело мляко 0.1% масленост, 300 г (189 ккал, 21 г въглехидрати) Овесени трици 2 с.л, накснати от вечерта (117 ккал, 20 г въглехидрати) ¼ ч.л канела	Омлет 2 яйца и 50 гр шунка, домати (345 ккал, 11 г въглехидрати)	1 чушка, 5-6 маслини, 2-3 с.л извара (113 ккал, 10 г въглехидрат)	2 резенчета пуешко филе 70 г, краставица (72 ккал, 0,6 г въглехидрати) 1 филия пълнозърнест хляб с малко масло (69 ккал, 13 г въглехидрати)	1 домати, резенче моцарела с една ч.л. песто дженевезе (75 ккал, 5 г въглехидрати)	1 варено яйце (74 ккал, 0,4 г въглехидрати) Фреш от зеленчуци магданоз, моркови, целина – 250 мл (50 ккал, 10 г въглехидрати)	Бананови палачинки с овесени ядки 3 бр със заливка 1 ч.л. мед (684 ккал, 62 г въглехидрат) Кисело мляко 0.1% масленост – 200 г (126 ккал, 14 г въглехидрати)
обяд	Крем супа с карфиол 1 купичка, 200 г (196 ккал, 15 г въглехидрати) 1 варено яйце (74 ккал, 0,4 г въглехидрати)	Порция салата 400 г – с краставица, пиперки, зелена салата, парченца пилешка пържола на тиган с 1 с.л. зехтин, сол, лимон (333 ккал, 21 г въглехидрати)	Салата – киноа със зеленчуци 200 г (199 ккал, 21 г въглехидрат) Гювече със зеленчуци 1 яйце, извара – 300 г (227 ккал, 15 г въглехидрат)	Печени кюфтета /3 бр. – 240 г/ с печени тиквички, чушки (390 ккал, 13 г въглехидрати) 1 филия пълнозърнест хляб с малко масло (69 ккал, 13 г въглехидрати)	Крем супа с аспержи или карфиол с 3 с.л извара 300 мл (244 ккал, 17 г въглехидрати) Салата с краставици и айсберг сол, лимон, 1 с.л зехтин – 200 г (102 ккал, 5 г въглехидрати)	Мусака от тиквички с нетлъста кайма 300 г (360 ккал, 22 г въглехидрати) Салата със моркови 200г (60 ккал, 0 г въглехидрати) 1 филия пълнозърнест хляб (70 ккал, 12 г въглехидрати)	Миш-маш, приготвен със задушаване от 1 яйце, 3 белтъка, извара, зеленчуци по избор – 200 г (351 ккал, 10 г въглехидрати)
следобедна закуска	Таратор 1 купичка 200 г (281 ккал, 12 г въглехидрати)	1 голяма ябълка 200 г (101 ккал, 27 г въглехидрати)	10 сурови бадема 30 г (170 ккал, 6 г въглехидрат)	Смути от вода, моркови, магданоз, 1 ябълка 200 мл (142 ккал, 21 г въглехидрати)	1 ябълка (62 ккал, 15 г въглехидрати)	1 круша (135 ккал, 36 г въглехидрати)	1 ябълка (95 ккал, 25 г въглехидрати)
вечеря	Яхния от зелен фасул 300 гр (303 ккал, 45 г въглехидрати) Шопска салата 200 г (269 ккал, 6 г въглехидрати)	Сьомга на скара 200 г (390 ккал, 2г въглехидрати) Сладки картофи на тиган 100 г (90 ккал, 20 г въглехидрати)	Паста болонезе 400 г (550 ккал, 58 г въглехидрати) Салата моркови, 1 с.л. зехтин, сол, лимон – 200 г (65 ккал, 13,2 г въглехидрати)	Салата – моркови, домати и краставици 1 с.л зехтин, сол – 250 г (103 ккал, 10 г въглехидрати) Пилешка пържола 200 г (230 ккал, 0 г въглехидрати) Картофи соте 100 г (100 ккал, 16 г въглехидрати)	Печена риба или морски дарове по избор 250 г (315 ккал, 0,8 г въглехидрати) Задушен спанак 300 г (60 ккал, 2,6 г въглехидрати) Черен ориз, варен 200 г (310 ккал, 68 г въглехидрати)	Зеленчуци на фурна, запечени със заливка от кисело мляко и яйце 300 гр. (327 ккал, 20 гр. въглехидрат) Салата Краставици с копър, лимон 1 с.л зехтин – 200 г (33 ккал, 6 г въглехидрати) 1 филия пълнозърнест хляб (70 ккал, 12 г въглехидрати)	Леща яхния 1 чиния (400 г); (208 ккал, 38 г въглехидрати)
Общо килокалории за деня:	1429	1279	1324	1175	1168	1179	1464

Бананови палачинки с овесени ядки



НЕОБХОДИМИ ПРОДУКТИ:

- 2 средни по размер банани
- 1 ½ чаена чаша овесени ядки
- 2 яйца
- ½ чаена чаша неподсладено бадемово мляко
- ¼ ч.л сол
- ½ ч.л канела
- 1 ч.л ванилия
- олио за готвене
- 2 ч.л сода бикарбонат

НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:

Всички продукти се смесват в блендер и се блендират на висока скорост докато станат хомогенна смес за около 30 сек до 1 минута. Намажете леко тиган с олио и поставете на среден огън. След като тиганът стане горещ, добавете 1/3 чаша от тестото за всяка палачинка и гответе 2-4 минути, докато палачинките леко се надуват и видите няколко мехурчета по краищата. Обърнете палачинката и изпечете до златисто кафяво от долната страна. Тестото трябва да стигне за 9 палачинки.



Менюто има препоръчителен характер. За Вашите индивидуални нужди, свързани с режима на хранене, моля, консултирайте се с ендокринолог.

Материалът е изготвен от д-р Явор Асьов, специалист по ендокринология и диететика, с подкрепата на АстраЗенека България.

За повече информация, свързана със захарен диабет, посетете <https://диабет.бг> или сканирайте QR кода.

