

ALIMENTATIA DIABETICULUI

Pentru a controla diabetul, alimentatia este tipul de tratament absolut necesar si trebuie sa fie sanatoasa si echilibrata.

- Sunt necesare între 4 si 6 mese pe zi. Este foarte important sa se respecte orarul meselor si în mod special, luarea medicamentelor. În fiecare zi trebuie sa mâncati o cantitate egala din diferite alimente.
- Evitati zaharurile de absorbtie rapida: zahar, miere, sucuri de fructe, alimente pentru diabetici cu fructosa, placinti, bomboane si înghetata, bauturi zaharate si cola si nu mâncati mai mult de doua piese de fructe la zi.
- Controlati-va colesterolul diminuând consumul de grasimi în mâncăruri. Limitati consumul de grasimi animale (unt, untura, slanina...) si ouale. Eliminati placintile si alimentele comerciale cu oua.



Alimentatia unei zile normale



- La toate mesele se vor consuma produse de faina (hidrati de carbon de absorbtie lenta). Sunt o parte importante a alimentatiei Dvoastra: pâinea, cartofii, orezul, legumele (care aporta si multa fibra si proteine) si paste.
- O farfurie de legume si o farfurie de salata: sunt absolut necesare pentru vitaminele lor si pentru fibra pe care o contin.
- Doua fructe de marime mijlocie, repartizate de-a lungul zilei si întotdeauna dupa ce s-a luat masa. Evitati sucurile dat fiind ca zaharurile pe care le contin trec foarte repede în sânge.
- Doua portii mici de carne (120-130 g) sau de peste (150 g).
- Doua pahare mari de lapte degresat. Se poate înlocui un pahar de lapte cu 2 iaurturi degresate sau 100 g de brânza proaspata.
- Alcol si cafea: consultati cu medicul sau cu asistenta.

Mai bine

Peste (mai bine decât carne)
Ulei de masline
Carne de pui, curcan, vita, iepure si cal
Gatiti la gratar, cuptor sau fiert
Lactate degresate

Mai rau

Parti grase ale carni de porc sau oaie/miel
Ulei din seminte, unt, margarina, untura de porc
Alimente prajite
Lactate nedegresate, cascavaluri
Mezeluri si pateuri