

Jak przetrwać Wielkanoc z cukrzyca?

Opracowanie merytoryczne
mgr Ewa Grabani
dietetyk kliniczny



Święta to czas wyjątkowy,
ale pamiętajmy o samokontroli i zachowaniu
rozsądku przy świątecznym stole

Jak przetrwać Wielkanoc?

Podstawowe zasady

Wielkanoc to szczególny czas – spotkanie z rodziną, bliskimi i biesiadowania przy wielkanocnym stole. Dla wielu diabetyków utrzymanie glikemii na prawidłowym poziomie w tym okresie może być nie lada wyzwaniem.

Jak zadbać o to, aby w święta nie mieć kłopotów z hiperglikemią?



Przede wszystkim należy pamiętać o umiarze oraz o rozłożeniu w czasie spożywanych potraw.



Należy zachować regularność posiłków, czyli jeść nieduże porcje nie częściej niż co około 3 godziny i zaplanować, jak w ten rytm posiłków wkomponować wielkanocne potrawy.



Wiele produktów, których używa się do przygotowania wielkanocnych potraw, ma wysoki indeks glikemiczny (IG). Można je zastąpić zamiennikami o niższym IG, które nie wpłyną na walory smakowe potraw.



Kilka wskazówek dla pacjentów stosujących insulinę

-  Przed świętami upewnij się, czy nie zabraknie ci insuliny, czy masz wystarczającą ilość pasków do glukometru i czy twój glukometr jest sprawny.
-  Przed podaniem insuliny doposiłkowej oszacuj WW/WBT, zaplanuj, co spożyjesz, a następnie podaj odpowiednią dawkę insuliny.
-  Unikaj podjadania oraz dostrzykiwania insuliny. Częste dostrzykiwania mogą prowadzić do nakładania się działania insulin, przez co możesz wywołać hipoglikemię.
-  Regularnie mierz poziom cukru.
-  Zadbaj o regularność posiłków oraz o umiar w ilości spożywanych potraw.
-  Pamiętaj o dodatku warzyw do posiłków. Dzięki błonnikowi z warzyw wchłanianie cukru z pożywienia będzie wolniejsze.
-  Unikaj alkoholu, ale jeżeli zdarzy się, że go spożyjesz, to pamiętaj, że może on obniżyć poziom glikemii. Słodkie alkohole zawierające węglowodany mogą wymagać podania insuliny. Oceń sytuację i dostosuj odpowiednią dawkę insuliny, ale przede wszystkim zachowaj umiar w ilości.
-  Zabierz bliskich na spacer. Dawka ruchu wpłynie pozytywnie na glikemię.

WW – wymienniki węglowodanowe
WBT – wymienniki białkowo-tłuszczowe

Wielkanocne menu pod lupą



Jajka

Nie może ich zabraknąć w wielu wielkanocnych potrawach, a do tego często w towarzystwie majonezu. Aby obniżyć wartość energetyczną posiłków, możemy do potraw zamiast całego jajka użyć większej liczby białek, a zamiast majonezu – jogurtu naturalnego.



Mięsa

Wybieraj chude, o mniejszej zawartości tłuszczu – zamiast wieprzowiny sięgnij po drób albo cielęcinę. Upiecz mięso jako danie główne na świąteczny obiad albo przygotuj z niego pieczeń do pokrojenia jako przystawkę. Zamiast mięsa w menu wielkanocnym możesz wykorzystać roślinne odpowiedniki, np. pasztet wegetariański z soi, ciecierzycy, fasoli czy selera.



Zupy

Przygotuj je na wywarze z jarzyn, nie z mięsa. Możesz modyfikować składniki tradycyjnych wielkanocnych zup i zamiast kiełbasy wieprzowej w żurku użyć drobiowej, a śmietanę zastąpić jogurtem.



Pieczyno

Może być tylko dodatkiem do potraw. Wybieraj pieczywo pełnoziarniste, a unikaj pszennego. Najlepsze będzie pieczywo żytnie, razowe, graham.



Ciasta, desery

Wielkanocne wypieki warto modyfikować nie tylko na święta. Mąkę pszenną zamień na razową, gryczaną, kokosową, a cukier – na ksylitol, stewię lub erytrol. Zamiast ciast i deserów wybierz owoce i bakalie, ale i te zawsze jedz z umiarem.

Na co uważać?



Mazurek

Tradycyjny mazurek kajmakowy zawiera dużo węglowodanów i tłuszczu. Masa kajmakowa jest bardzo słodka, a kupiona w sklepie zawiera niezdrowy syrop glukozowo-fruktozowy. Zrezygnuj z klasycznej wersji mazurka albo przygotuj zmodyfikowaną wersję – bez kajmaku.



Smażenie

Podczas przygotowywania wielkanocnych potraw spróbuj zrezygnować ze smażenia. Zastąp je pieczeniem, gotowaniem na parze, duszeniem. Duża zawartość tłuszczu w potrawach wielkanocnych sprzyja opóźnionemu wzrostowi glikemii, ponieważ tłuszcz początkowo hamuje wchłanianie cukru z posiłku.



Jedzenie zbyt dużej ilości potraw w krótkim czasie

Pamiętaj o umiarze, gdy sięgasz po kolejne wielkanocne potrawy. Spożycie dużej ilości produktów w krótkim czasie spowoduje nie tylko niestrawność, lecz także hiperglikemię. Jeśli nie chcesz przytyć albo jesteś na etapie zmniejszania masy ciała, zadbaj o czas spożywania potraw – nie jedz w pośpiechu, bo zanim poczujesz sytość, spożyjesz więcej, niż jedząc powoli.



Spędzanie czasu przy stole i brak aktywności ruchowej

Okres świąt nie sprzyja aktywności ruchowej ze względu na to, że dużo czasu spędzamy przy wielkanocnym stole. Pamiętaj, aby w tym okresie zadbać o codzienną dawkę ruchu, nawet w formie rodzinnego spaceru. Aktywność ruchowa sprzyja utrzymaniu normoglikemii.



Wielkanocne przepisy dla diabetyków

Żurek

1058 kcal, 4,4 WW, 8,2 WBT, 15 g błonnika



1 porcja żurku zawiera:

264 kcal | 1,1 WW | 2,05 WBT | 3,75 g błonnika



Składniki (4 porcje):

Zakwas (500 ml):

mąka żytnia 2000 ½ szklanki (60 g)
czosnek 1 ząbek
pieprz 2 ziarna
ziele angielskie 2 ziarna
liść laurowy

Bulion:

filet z kurczaka 500 g
marchew 1 sztuka (60 g)
pietruszka 1 sztuka (80 g)
seler (60 g)
cebula 1 sztuka
kiełbasa z kurczaka 250 g
czosnek 1 ząbek
pietruszka ½ pęczka
lubczyk ½ pęczka bądź 2 tyżeczki
majeranek 2 tyżeczki
chrzan 2 tyżeczki
przyprawy: sól, pieprz

Sposób przygotowania:

Zakwas: Czosnek rozgnieć, przyprawy zasymp mąką, dolej 500 ml letniej, przegotowanej wody. Przykryj gazą. Pozostaw na 4 dni, ale mieszaj raz dziennie.

Bulion: Ze składników przygotuj 2,5 l bulionu.

Bulion gotuj przez około pół godziny. Dodaj pokrojoną w plastry kiełbasę oraz czosnek, gotuj kolejne pół godziny. Odcedź i wlej zakwas. Dopraw chrzaniem, majerankiem oraz pieprzem. Podaj z kiełbasą z piersi kurczaka oraz jajkiem.

WW - wymienniki węglowodanowe
WBT - wymienniki białkowo-tłuszczowe

Wielkanocny pasztecik warzywny

1982,3 kcal, 11,1 WW, 16,2 WBT, 32,4 g błonnika



1 plaster (40 g) zawiera:

82,6 kcal | 0,46 WW | 0,675 WBT | 1,35 g błonnika

Składniki (24 porcje):

soczewica czerwona 1 szklanka (180 g)
oliwa 100 ml

marchewka 3 średnie sztuki (180 g)
seler ½ sztuki (150 g)

jajka 3 sztuki (180 g)

masło orzechowe 2 łyżki (20 g)

cebule 2 sztuki (150 g)

czosnek 3 ząbki

przyprawy: sól, pieprz, papryka ostra

Sposób przygotowania:

Warzywa zetrzyj na tarce, cebulę pokrój i podsmaż na oliwie razem z warzywami. Soczewicę zalej dwoma szklankami wody i gotuj, aż wchłonie całą wodę. Połącz warzywa z soczewicą, dodaj przyprawy, jajka oraz masło orzechowe. Wymieszaj masę do uzyskania gładkiej konsystencji, a następnie przełóż do keksówki. Piecz w 180°C około 40 minut.

WW – wymienniki węglowodanowe
WBT – wymienniki białkowo-tłuszczowe

Wielkanocne przepisy dla diabetyków

Jajka faszerowane

995 kcal, 0,7 WW, 9,7 WBT, 0 g błonnika



1 porcja (2 połówki jaj faszerowanych) zawiera:
199 kcal | 0,14 WW | 1,94 WBT

Składniki (5 porcji):

jajka 5 sztuk (300 g)
tosoś wędzony 100 g
serek śmietankowy o obniżonej zawartości tłuszczu 100 g
jogurt naturalny 2 łyżki (50 g)
koperki 1 łyżka
pietruszka 1 łyżka
przyprawy: sól, pieprz

Sposób przygotowania:

Ugotuj jajka na twardo. Obierz i przekrój na pół. Wydrąż żółtka i rozdrobnij widelcem. Wymieszaj żółtka z drobno pokrojonym tოსosiem i serkiem. Dodaj jogurt naturalny i dopraw do smaku. Połówki białek jajek wypełnij farszem. Udekoruj natką pietruszki i koperkiem.

WW - wymienniki węglowodanowe
WBT - wymienniki białkowo-tłuszczowe

Majonez jogurtowy

274,5 kcal, 1,2 WW, 2,3 WBT, 0,2 g błonnika



1 łyżeczka majonezu (10 g) zawiera:
9,3 kcal | 0,04 WW | 0,077 WBT

Sposób przygotowania:

Zblenduj wszystkie składniki.
Do jogurtu dodaj musztardę,
cytrynę, jajka (tuż po ugotowaniu,
jeszcze gorące). Zblenduj
wszystkie składniki na gładką
masę. Dopraw do smaku
przyprawami. Gotowy majonez
możesz dodawać do potraw.

Składniki:

jogurt naturalny 2 opakowania (150 g)
gorące jajka na twardo 2 sztuki (120 g)
musztarda 2 łyżeczki (10 g)
sok z cytryny 2 łyżeczki (10 g)
ocet winny 1 łyżeczka (5 g)
przyprawy: sól, pieprz



WW - wymienniki węglowodanowe
WBT - wymienniki białkowo-tłuszczowe

Wielkanocne przepisy dla diabetyków

Babka wielkanocna dla diabetyka

1444 kcal, 19,5 WW, 5,9 WBT, 21 g błonnika



1 porcja babki (60 g) zawiera:

134,3 kcal | 1,81 WW | 0,55 WBT | 1,95 g błonnika

Sposób przygotowania:

Ubij jajka mikserem, dodaj jogurt, olej i ksylitol. Zmiksuj. Do masy dodaj przesianą przez sito mąkę, proszek do pieczenia, sodę i płatki. Ponownie zmiksuj blenderem. Dodaj żurawinę i wymieszaj. Masę przelej do foremki na babkę i piecz około 30 minut w temperaturze 180°C.

Składniki (1 porcji):

płatki owsiane 120 g
mąka pełnoziarnista 120 g
jaja 2 sztuki (120 g)
jogurt naturalny 200 g
olej rzepakowy 15 g
żurawina suszona 2 łyżki
ksylitol 60 g
proszek do pieczenia 1 łyżeczka
soda oczyszczona ½ łyżeczki

WW - wymienniki węglowodanowe
WBT - wymienniki białkowo-tłuszczowe

Sernik dla diabetyka

1968,4 kcal, 17,9 WW, 15,0 WBT, 0,2 g błonnika



1 porcja (125 g) zawiera:
196,84 kcal | 1,8 WW | 1,5 WBT

Składniki (10 porcji):

twaróg mielony półtłusty 1000 g
jajka 4 sztuki (240 g)
mąka ziemniaczana 2 łyżki (50 g)
ksylitol 200 g
aromat waniliowy

Sposób przygotowania:

Oddziel białka od żółtek. Żółtka ubij w mikserze razem z ksylitolem. Dodaj mąkę ziemniaczaną oraz twaróg. Białka ubij w naczyniu na sztywną pianę. Połącz delikatnie ubitą pianę z białek z masą serową. Masę wylej do okrągłej tortownicy. Wstaw do nagrzanego piekarnika i piecz sernik w temperaturze 180°C około godziny.

WW – wymienniki węglowodanowe
WBT – wymienniki białkowo-tłuszczowe

Wszelkie prawa zastrzeżone. © ITEM Publishing Sp. z o.o.
Določono wszelkich starań, aby informacje zostały w niniejszej publikacji przedstawione jak najdokładniej. Ani wydawca, ani autorzy nie mogą zostać pociągnięci do odpowiedzialności za błędy czy jakiegokolwiek konsekwencje wynikające z opierania się na informacjach przedstawionych w niniejszej publikacji. Opinie wyrażone w niniejszej publikacji nie muszą być zgodne z opiniami wydawcy lub grantodawcy.



**Masz pytania dotyczące
stosowania insuliny?**

**Zadzwoń na infolinię
diabetologiczną**



Z telefonów stacjonarnych:

22 266 81 60

(koszt połączenia wg stawek operatorów)



Z telefonów komórkowych:

801 102 222

(koszt połączenia wg stawek operatorów)

Infolinia diabetologiczna SANOFI dla pacjentów
z cukrzycą zapewnia konsultację z doświadczoną
Edukatorką Diabetologiczną w zakresie:

- użycia i przechowywania insuliny
- wskazówek z zakresu insulinoterapii
- doboru właściwej diety
- ograniczenia ryzyka hipoglikemii

Zadzwoń i porozmawiaj

Godziny pracy infolinii:
pon.–pt. w godz. 9.00–20.00