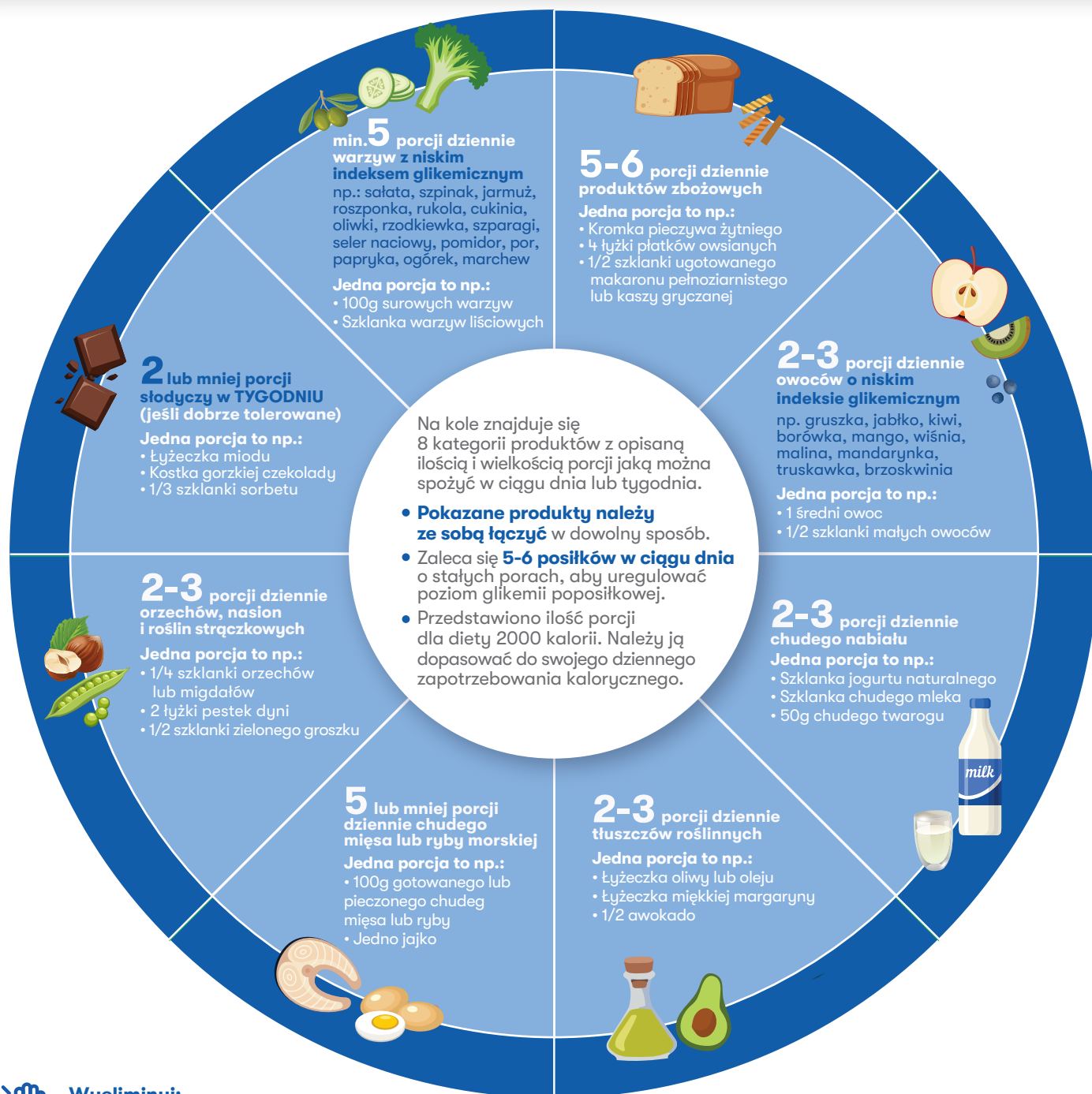


Dieta w cukrzycy typu 2

Jedz zdrowo, żyj zdrowo.



Wyeliminuj:

Cukier, alkohol, napoje słodzone, soki owocowe, produkty pszenne, fast-foody, dania instant, tłuste posiłki, słodycze.

Ogranicz:

Czerwone mięso 2-3 porcje w tygodniu, sól, masło.



Indeks glikemiczny jest procentowym wskaźnikiem porównującym wzrost stężenia glukozy we krwi po spożyciu danego produktu ze wzrostem stężenia glukozy po spożyciu czystej glukozy. Należy skonsultować główne zalecenia w celu dopasowania diety do indywidualnych potrzeb, które mogą mieć istotne znaczenie w odpowiedzi glikemicznej po posiłku.

Czynniki podwyższające indeks glikemiczny:

• prażenie • gotowanie • wysoka dojrzałość • wysokie rozdrobnienie • niska zawartość białek oraz tłuszczów

Czynniki obniżające indeks glikemiczny:

• niska dojrzałość • wysoka zawartość białek oraz tłuszczów • niskie rozdrobnienie

W przypadku nadwagi, otyłości istotna jest odpowiednia podaż kaloryczna, która warunkuje redukcję nadmiernej masy ciała.