

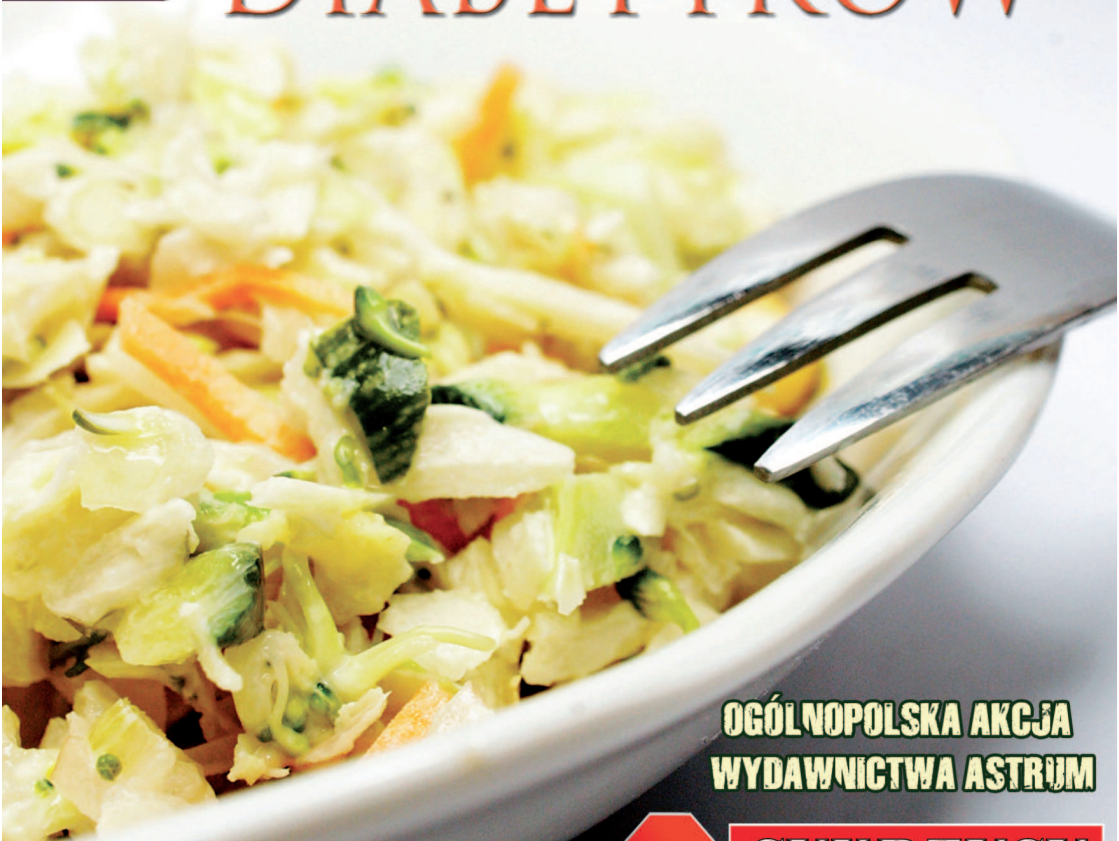
ZDROWIE

jedz zdrowo, żyj dłużej

Barbara Jakimowicz-Klein

KUCHNIA DIABETYKÓW

WYDAWNICTWO
ASTRUM
www.wydawnictwo-astrium.pl



**OGÓLNOPOLSKA AKCJA
WYDAWNICTWA ASTRUM**

STOP

CUKRZYCY



MNIEJ CUKRU WIĘCEJ ŻYCIA

Nakładem Wydawnictwa ASTRUM ukazały się także książki:

- Paweł Albrzykowski, *Kuchnia koreańska*
- Małgorzata Borgman, *Jedz zgodnie ze swoim charakterem*
- Artur Ciesielka, *Kuchnia włoska z przyprawami leczącymi*
- Marta Frydryk, *Owocowe przysmaki*
- Katarzyna Gronowicz, *Naleśniki na 90 sposobów*
- Barbara Jakimowicz-Klein, *280 potraw Diety Funkcjonalnej*
- Barbara Jakimowicz-Klein, *Dieta na pamięć i koncentrację*
- Barbara Jakimowicz-Klein, *Dieta odpornościowa*
- Barbara Jakimowicz-Klein, *Dieta pielęgnacyjna. Zdrowa skóra, piękne włosy*
- Barbara Jakimowicz-Klein, *Domowe pierogi*
- Barbara Jakimowicz-Klein, *Domowe wypieki*
- Barbara Jakimowicz-Klein, *Kuchnia alergików*
- Barbara Jakimowicz-Klein, *Kuchnia góralska z przyprawami leczącymi*
- Barbara Jakimowicz-Klein, *Kuchnia kresowa z przyprawami leczącymi*
- Barbara Jakimowicz-Klein, *Kuchnia oszczędnej gospodyni*
- Barbara Jakimowicz-Klein, *Kuchnia polska. Tradycja i nowoczesność*
- Barbara Jakimowicz-Klein, *Kuchnia śląska z przyprawami leczącymi*
- Barbara Jakimowicz-Klein, *Potrawy z jajek*
- Barbara Jakimowicz-Klein, *Salatki dla każdego*
- Marlena Krzyżostaniak, *Potrawy pełne witamin*
- Eliza Lamer-Zarawska, *Owoce egzotyczne*
- Stanisława Trela, *Kurczak z przyprawami leczącymi*
- Anna Wasilewska, *Kuchnia indyjska z przyprawami leczącymi*
- Adam Wieczorek, *Ryby*
- Anna Wojtowicz, *Kawowe przysmaki*
- Anna Wojtowicz, *Domowe przetwory*
- Ewa Zysek, *Nastolatki gotują obiady*
- Ewa Zysek, *Salatki warzywne*

„Zdrowie”

- Małgorzata Borgman, *Układ krążenia a żywienie*
- Jadwiga Biernat, *Ochrona organizmu. Jak być zdrowym w świecie trucizn?*
- Dietrich Koch-Heintzeler, Widmar Puhl, *Cukrzyca*
- Paul Edelmann, Uwe Leiendecker, *Choroby żył w pytaniach i odpowiedziach*
- Barbara Jakimowicz-Klein, *Alergie. Pytania i odpowiedzi*
- Barbara Jakimowicz-Klein, *Zdrowe oczy*
- Klaus Kopp, Hanne Keller, *Choroby nerek*
- Andrew Laughin, *Bóle kręgosłupa w pytaniach i odpowiedziach*
- Andrew Laughin, *Cholesterol. Cichy zabójca*
- Andrzej Sieradzki, *Pokonaj stres*
- Klaus Strackharn, *Leczenie bólów migrenowych*
- Lech Tkaczyk, *Dieta Funkcjonalna. Nowe spojrzenie na zdrowe żywienie*
- Karen Vago, *Odrutowanie organizmu. Jak zapobiegać zatruciom toksynami*

Barbara Jakimowicz-Klein

KUCHNIA DIABETYKÓW

W Y D A W N I C T W O
 **ASTRUM**
www.wydawnictwo-astrum.pl

WROCŁAW

© Copyright by Wydawnictwo ASTRUM Sp. z o.o.
Wrocław 2005
Wszelkie prawa zastrzeżone

Redakcja
ZESPÓŁ WYDAWNICTWA

Redakcja techniczna
ELŻBIETA BURSZTYNOWICZ

Zdjęcia na wklejce
ANNA WOJTOWICZ

Projekt okładki
ANDRZEJ SZOT

Wydanie III

*Żadna część tej pracy nie może być powielana i rozpowszechniana,
w jakiegokolwiek formie i w jakiegokolwiek sposób, włącznie z fotokopiowaniem,
nagrywaniem na taśmy lub przy użyciu innych systemów;
bez pisemnej zgody wydawcy (art. 116, 117 Ustawy o prawie autorskim
i prawach pokrewnych z dn. 4.02.1994 r.)*

Nasz adres

Wydawnictwo ASTRUM Sp. z o.o.
50-950 Wrocław 2, skr. poczt. 292
e-mail: handlowy@astrum.wroc.pl
tel. (71) 328-19-92, fax (71) 372-18-34

Zamówienia na książki można składać na **kartach pocztowych**
lub przez **Internetową Księgarnię Wysyłkową**
<http://www.wydawnictwo-astrum.pl>

Napisz do nas lub zadzwoń!

ISBN 978-83-7277-346-3

Spis treści

Wstęp	7
Co powinniśmy wiedzieć na temat cukrzycy?	9
Czym jest cukrzyca?	9
Jakie są rodzaje cukrzycy?	10
W jaki sposób można zapobiegać cukrzycy?	12
Jakie są objawy cukrzycy?	13
Jak rozpoznaje się cukrzycę?	14
Jak leczy się cukrzycę?	16
Jakie zioła stosuje się w leczeniu cukrzycy?	18
Jakie są powikłania cukrzycy?	21
W jaki sposób kontrolować cukrzycę?	21
Jaką rolę w cukrzycy odgrywa dieta?	23
Jakie są zasady diety cukrzycowej?	27
Jak skomponować dietę cukrzycową?	29
Jakie produkty spożywcze i potrawy są dozwolone, a jakie są zabronione w diecie cukrzycowej?	38
Jak rozplanować posiłki w ciągu dnia?	43
W jaki sposób należy przygotowywać posiłki w diecie cukrzycowej?	45
Jak powinna wyglądać dieta wakacyjna w cukrzycy?	45
Co trzeba wiedzieć na temat kalorii?	46
Czym są wymienniki dietetyczne?	48
Czym są wymienniki węglowodanowe (WW)?	51
Co to jest indeks glikemiczny?	59
Jakie rodzaje diet stosuje się w cukrzycy?	61

PRZEPISY

Zupy	62
Potrawy mięsne i półmięsne	72

Potrawy jarskie.	89
Potrawy z ryb i owoców morza	101
Surówki i sałatki	115
Desery i napoje	140
Ważne adresy	148
Bibliografia	149

Wstęp

Liczba chorych na cukrzycę wzrasta w zastraszającym tempie. Lekarze przewidują, że w 2025 roku już około 300 mln ludzi na świecie będzie dotkniętych tą chorobą. Jest ona tak powszechna, że zaliczono ją do schorzeń cywilizacyjnych. Oznacza to, że pewne osiągnięcia współczesnego życia, które poprawiają jego poziom, przyczyniają się do wzrastającej zapadalności na tę chorobę.

Cukrzyca to cena, jaką płacimy za coraz wyższy poziom życia. Jej rozwojowi sprzyjają podstawowe błędy żywieniowe, tj. nieregularne, zbyt tłuste i zbyt słodkie pożywienie, siedzący tryb życia, nerwowość i życie w ciągłym pośpiechu, w którym za mało jest czasu na ruch i rekreację. Najważniejszym czynnikiem ryzyka jest otyłość, gdyż rozregulowuje pracę mechanizmu przetwarzania czerpanej z pożywienia glukozy w energię.

Celem książki *Kuchnia diabetyków* jest ułatwienie osobom chorym zrozumienia istoty cukrzycy, co stanowi niezbędny element leczenia tej choroby i przeciwdziałania jej skutkom. Przede wszystkim jednak poradnik ten poświęcony jest diecie, jako ważnemu składnikowi terapii osób chorujących na cukrzycę. Przedstawiam w nim najnowsze zalecenia dotyczące właściwego odżywiania się w cukrzycy oraz przepisy na potrawy stosowane w diecie cukrzycowej. Są to zarówno receptury na dania proste, jak i na potrawy bardziej wykwintne, podawane przy szczególnych okazjach. Wszystkie dania łączy to, że są smaczne, i zdrowe.

Życzę Państwu, abyście żyli pełnią życia, i aby udało się Wam zminimalizować trudności związane z chorobą.

Autor Barbara Jakimowicz-Klein

Książką tą i hasłem **MNIEJ CUKRU WIĘCEJ ŻYCIA** Wydawnictwo Astrum chce się czynnie włączyć w walkę z tą chorobą.

Dlatego też rozpoczęło **OGÓLNOPOLSKĄ AKCJĘ STOP CUKRZYCY**, której celem jest zachęcenie do wykonywania pomiarów cukru, spotkań w grupach diabetyków, do kontaktów z lekarzami i odwiedzania poradni specjalistycznych na terenie całej Polski.

Nie pozwólmy, by kolejna choroba cywilizacyjna zawładnęła naszym życiem.

Przyłącz się i Ty. Przebadaj się, nie zwlekaj.

Prezes Wydawnictwa Astrum
Lech Tkaczyk

Co powinniśmy wiedzieć na temat cukrzycy?

Czym jest cukrzyca?

Cukrzyca, czyli *diabetes mellitus* (słodkie przeciekanie), jest chorobą przemiany materii. Istotą tej choroby jest zmniejszenie albo zahamowanie wytwarzania i/lub wydzielania insuliny, prowadzące do zaburzeń metabolizmu i wykorzystania przez organizm węglowodanów. Uważa się, że cukrzyca nie jest jednorodną jednostką chorobową i pod tą nazwą kryje się wiele schorzeń, których wspólną cechą jest podwyższona ilość cukru we krwi i obecność cukru w moczu. Insulina jest hormonem wydzielanym do krwi przez trzustkę, a ściślej przez wyspecjalizowane komórki trzustki nazywane komórkami β , umiejscowionymi na wysepkach Langerhansa. U chorych na cukrzycę może być tak, że wydzielanie insuliny przez komórki β jest za niskie lub też komórki te mogą nie wydzielać jej wcale albo u chorego osłabiona jest wrażliwość różnych tkanek organizmu na tę substancję¹.

Stężenie glukozy we krwi powinno być stałe i wynosić 60-160 mg/dl. W cukrzycy tak nie jest. Ponieważ mechanizmy regulujące poziom glukozy (cukru) przestają działać, następuje jej

Hiperglikemia oznacza zbyt duże stężenie cukru we krwi (180 mg/dl). Hipoglikemia oznacza natomiast niedocukrzenie krwi. Zaczyna się wtedy, gdy poziom cukru spada poniżej 60 mg/dl.

¹ J. Biernat, *Żywność, zdrowie, Wydańictwo ASTRUM, Wrocław 2001, s. 358.*

znaczny wzrost i wystąpienie różnych objawów. Utrzymujący się przez lata wysoki poziom glukozy może doprowadzić do uszkodzenia różnych narządów.

Historia tej choroby sięga starożytnego Egiptu, ale bezpośredni związek cukrzycy z uszkodzeniem trzustki stwierdzili dopiero Niemcy pod koniec XIX wieku. Na szczęście w 1921 roku Kanadyjczycy odkryli insulinę.

Wprawdzie cukrzyca jest – jak na razie – chorobą na całe życie, można jednak sprawić, by było ono normalne i szczęśliwe. Ważne jest, aby każdy chory aktywnie uczestniczył w leczeniu tej choroby, m.in. przez stosowanie odpowiedniej diety.

Jakie są rodzaje cukrzycy?

Klasyfikacja cukrzycy zmieniała się na przestrzeni lat w zależności od kryteriów, jakie były brane pod uwagę. Najnowsza, wprowadzona przez ADA (American Diabetes Association), wyróżnia cztery typy tej choroby²:

♦ *Cukrzyca typu 1 (insulinozależna)*

Pojawia się u dzieci i młodych ludzi, zazwyczaj przed 30. rokiem życia (dlatego określa się ją niekiedy mianem cukrzycy młodzieńczej). Wywołana jest zniszczeniem komórek β trzustki odpowiedzialnych za produkcję insuliny. Cukrzyca typu 1 może być warunkowana genetycznie lub immunologicznie. Jej wystąpienie może poprzedzać infekcja wirusowa, choćby grypa lub zapalenie gardła. W wyniku reakcji obronnych pobudzony zostaje układ odpornościowy, który rozpoczyna produkcję przeciwciał. Młody układ immunologiczny bywa jednak niedoskonały i często dochodzi do nieprawidłowej odpowiedzi przeciwko komórkom własnego organizmu. W tym wypadku atakowane są komórki β występujące w wyspkach trzustkowych. Prowadzi to do ich zniszczenia i w rezultacie zaprzestania produkcji insuliny, hormonu niezbędnego do regulacji stężenia glukozy we krwi. Zdarzają się również

² I. Niziątek, *Cukrzyca raz jeszcze*, „Zdrowa Medycyna” 2004, nr 12, s. 36.

przypadki przyścia na świat osób bez komórek β w trzustce. Najczęściej objawy występują szybko, umożliwiając rozpoznanie choroby. Jedyną skuteczną formą leczenia jest podawanie insuliny, połączone z właściwą dietą i wysiłkiem fizycznym. Ocenia się, że spośród wszystkich chorych na cukrzycę około 15-20 procent stanowią pacjenci z cukrzycą typu 1.

♦ *Cukrzyca typu 2 (cukrzyca dorosłych)*

Nazywana jest też cukrzycą insulinoniezależną – najczęściej chorują na nią osoby po 40. roku życia, z nadwagą i nadciśnieniem tętniczym. W cukrzycy tego typu trzustka produkuje insulinę, ale jej ilość jest niewystarczająca lub wrażliwość komórek na ten hormon jest ograniczona. Zdecydowana większość chorych na cukrzycę cierpi na typ 2 tej choroby (w Polsce stanowi ponad 90 procent wszystkich przypadków choroby).

Występowanie choroby zależy przede wszystkim od dwóch czynników, tzw. środowiskowego i dziedzicznego. Pod pierwszym pojęciem kryje się głównie otyłość. Za otyłą uważa się osobę, która waży 20 procent więcej, niż powinna. Przy dużej nadwadze ilość produkowanej przez trzustkę insuliny może być niewystarczająca. Dlatego m.in. u ludzi otyłych cukrzyca występuje 3-4 razy częściej niż u szczupłych.

Równie ważny jak otyłość jest czynnik dziedziczny. W rodzinach chorych na cukrzycę typu 2 stwierdzono 40 procent ryzyka zachorowania na cukrzycę, gdy choruje jedno z rodziców, i 50 procent ryzyka, gdy choroba dotyczy obojga rodziców. Są rodziny, w których na cukrzycę choruje po kilka osób. **Ważna jest świadomość, że dziedziczy się nie samą chorobę, ale skłonność do niej!** Oznacza to, że u osoby obciążonej skłonnością do zachorowania na cukrzycę – pod wpływem starzenia, otyłości, mało ruchliwego trybu życia lub przewlekłego przyjmowania niektórych leków – może, lecz nie musi, rozwinąć się choroba.

Kolejnym ważnym czynnikiem ryzyka cukrzycy typu 2 jest wiek. Choroba ta objawia się po 40. roku życia, a często nawet później – po 50. roku życia. U kobiet znaczny wzrost zachorowania na cukrzycę odnotowuje się podczas menopauzy.

Rozpoznanie choroby jest znacznie trudniejsze niż cukrzycy typu 1. Niejednokrotnie objawy długo nie budzą podejrzeń chorego. Szacuje się, że prawie połowa chorych na cukrzycę typu 2 nie wie, że jest chora! W leczeniu bardzo ważną rolę odgrywa dieta i wysiłek fizyczny. Chorem przepisuje się przeciwcukrzycowe leki doustne. Podawanie insuliny nie zawsze jest konieczne.

Typ 2 cukrzycy długo przebiega skrycie. Dlatego po 40. roku życia warto raz w roku wykonać profilaktyczne badanie poziomu glukozy we krwi.

♦ *Cukrzyca ciężarnych*

Jak sama nazwa wskazuje, ten typ cukrzycy występuje u ciężarnych kobiet i przeważnie mija po urodzeniu dziecka. Nie oznacza to jednak, że choroba powinna być lekceważona, a wprost przeciwnie – powinna być leczona w wyspecjalizowanych ośrodkach. Nieleczona może spowodować zatrucie ciążowe, wady płodu, a nawet jego śmierć. Stwierdzono też zależność powstawania cukrzycy typu 2 od liczby ciąż (z każdą rośnie ryzyko powstania choroby) i od urodzenia noworodka o wadze powyżej 4,2 kg.

♦ *Cukrzyca wtórna*

Ta postać cukrzycy należy do najbardziej zróżnicowanych pod względem przyczyny występowania. Należą tu bowiem przypadki cukrzycy wywołane przez stosowanie niektórych leków, np. glikokortykosteroidów w dużych dawkach, β -blokerów albo doustnych środków antykoncepcyjnych, a także inne współistniejące choroby (najczęściej endokrynologiczne, genetyczne oraz uszkodzenia trzustki i wątroby). Czynniki ryzyka są również: mała aktywność fizyczna, stres i palenie papierosów.

W jaki sposób można zapobiegać cukrzycy?

Znajomość czynników mających wpływ na ujawnienie cukrzycy powinna prowadzić do ich usunięcia, jeśli to tylko jest możliwe.

Dotyczy to zwłaszcza, choć nie tylko, osób dziedzicznie obciążonych skłonnością do cukrzycy. Należy przede wszystkim:

- ♦ zapobiegać otyłości;
- ♦ dążyć do zwiększenia aktywności fizycznej;
- ♦ unikać zakażeń.

Jakie są objawy cukrzycy?

Objawy cukrzycy są zróżnicowane i zależą od indywidualnych cech pacjenta. Można jednak wyodrębnić grupę symptomów, które występują najczęściej, informując o istnieniu choroby. A są to:

- ♦ nadmierne pragnienie – do kilku litrów na dobę;
- ♦ częste oddawanie moczu (tj. do 5 litrów na dobę);
- ♦ senność, zmęczenie, osłabienie;
- ♦ w zaawansowanym okresie choroby pacjent chudnie, ale częściej jest otyły;
- ♦ wilczy apetyt;
- ♦ charakterystyczny, „gruszkowy” zapach oddechu i moczu chorego;
- ♦ zaburzenia widzenia (zauważane dopiero w okresie powikłań okulistycznych);
- ♦ nudności i wymioty;
- ♦ mrowienia i kurcze;
- ♦ suchość skóry;
- ♦ częste zakażenia bakteryjne i grzybicze skóry;
- ♦ nadmierna potliwość;
- ♦ trudności gojenia się ran;
- ♦ chwiejność i wypadanie zębów;
- ♦ bezsenność;
- ♦ impotencja u mężczyzn;
- ♦ nawracające zapalenia pochwy, grzybica, zaburzenia miesiączkowania.