



[polsk]

Cukrzyca i dieta śródziemnomorska (Diabetes og middelhavskost)

Region Morza Śródziemnego tradycyjnie oferuje produkty spożywcze, które zmniejszają ryzyko zachorowania zarówno na raka, jak i na choroby sercowo-naczyniowe.

Dieta śródziemnomorska jest różna w różnych regionach, lecz charakterystyczne dla niej są oliwa z oliwek, niewielka ilość mięsa, wiele produktów pochodzenia roślinnego, oraz trochę wina.

Oliwa z oliwek

Oliwy z oliwek używa się dużo - w niektórych regionach Morza Śródziemnego jest to jedyny tłuszcz, jaki tradycyjnie stosuje się w gospodarstwach domowych. Oliwa ta wyróżnia się dużą zawartością kwasów tłuszczowych jednonienasyconych. Ten rodzaj tłuszczu nie podnosi poziomu cholesterolu, poza tym oliwy można używać zarówno do smażenia, do dressingów w sałatkach, jak i do polewania ugotowanych warzyw dla poprawy ich smaku. Olej rzepakowy zawiera prawie tyle samo kwasów tłuszczowych jednonienasyconych, co oliwa z oliwek, lecz ma bardziej neutralny smak.

Dużo warzyw i owoców

Mieszkańcy krajów śródziemnomorskich często używają warzyw jako głównego składnika posiłków. Przygotowuje się zupy, sałatki i różnego rodzaju dania z sezonowych warzyw. Owoce i warzywa zawierają antyoksydanty (przeciwutleniacze) oraz substancje przeciwnowotworowe. Antyoksydanty zapobiegają temu, aby znajdujący się we krwi cholesterol utleniał się i odkładał na ścianach żył. Poza tym w ostatnich latach wykryto, że wiele warzyw zawiera substancje przeciwnowotworowe. Najwięcej pochwał zebrał czosnek, ale znaczący wpływ na zdrowie ma najprawdopodobniej spożywanie dużej ilości różnych warzyw.

Orzechy

Orzechy stanowią stały składnik diety w wielu regionach wokół Morza Śródziemnego. Poza wieloma pożytecznymi substancjami orzechy zawierają również kwasy tłuszczowe, które korzystnie wpływają na serce. Kilka orzechów lub migdałów każdego dnia stanowi zarówno dobrą przekąskę między posiłkami jak i dodatek do dań z warzyw.

Fasola, soczewica, ryż, ziarna zbóż i makaron

Fasola, groch i soczewica stanowią ważny składnik diety śródziemnomorskiej. Ryż i inne ziarna zbóż są ważne w pewnych regionach, natomiast w niektórych regionach ważną częścią codziennej diety jest makaron. Chleb natomiast je się razem z głównymi posiłkami, a nie jako główny składnik dania. Je się również o wiele mniej ziemniaków niż w Norwegii.

Fasola, groch i soczewica są szczególnie korzystne dla osób chorych na cukrzycę, ponieważ wyrównują poziom cukru i wymagają mniejszej ilości insuliny. Natomiast ziemniaki i biały/półrazowy chleb są szybko trawione i powodują nagły wzrost cukru we krwi. Ryż, makaron i chleb pełnoziarnisty znajdują się pośrodku, lecz warto zauważyć, że na rynku dostępny jest dziś makaron z pełnego ziarna i z większą zawartością błonnika. Zarówno makaron pełnoziarnisty jak i ryż naturalny powodują słabszy wzrost poziomu cukru we krwi (mają niski wskaźnik glikemiczny - GI) i ponieważ zawierają więcej błonnika, są też bardziej sycące.

Ryba i mięso

Wołowina nie wchodzi w skład tradycyjnej diety śródziemnomorskiej, zamiast tego na lepszy posiłek przygotowuje się rybę lub kurczaka. Ryby, zwłaszcza tłuste ryby jak śródziemnomorskie sardynki i śledź zawierają korzystne dla serca kwasy tłuszczowe omega-3. Kurczak i inne ptactwo są lepsze od pozostałych rodzajów mięsa, ponieważ zawierają lepsze zestawienie kwasów tłuszczowych.

Mleko, sery i masło

W przeszłości produkty mleczne nie wchodziły w skład diety śródziemnomorskiej. Dzieci przestawały pić mleko wraz z końcem okresu karmienia piersią. Masła używa się rzadko, lecz ser wchodzi w skład diety w większości krajów śródziemnomorskich. Osoby chore na cukrzycę powinny uważać na zawarte w serze laktozę i tłuszcz.

Wino

Małe ilości alkoholu wydają się mieć korzystny wpływ na zdrowie, szczególnie, kiedy pije się go w sposób śródziemnomorski - jako dodatek do posiłku i w małych ilościach. Poziom alkoholu we krwi rośnie wtedy powoli. Poza alkoholem samym w sobie, pozytywny wpływ na zdrowie mogą też mieć antyoksydanty i inne

korzystne substancje zawarte w czerwonym winie. Duże ilości alkoholu, szczególnie poza posiłkami, są niekorzystne dla zdrowia.

Aktywność fizyczna

Podczas omawiania diety śródziemnomorskiej zapomina się często, że wielu z drobnych rolników i rybaków, stosujących tę dietę na co dzień, jest aktywnych fizycznie przez cały dzień, z przerwą na zasłużoną sjęstę. Aktywność fizyczna i "mała ilość stresu" są ważnym warunkiem zachowania dobrego zdrowia i muszą być postrzegane w połączeniu z dietą.

Porady!

Zasady diety śródziemnomorskiej możesz zastosować do diety norweskiej w następujący sposób: Do gotowania używaj oliwy z oliwek i oleju rzepakowego. Jedz więcej produktów pochodzenia roślinnego i włącz do diety orzechy, groch, fasolę i soczewicę. Sałatki, dania z warzyw i zupy można przygotowywać w nieskończonej ilości wariantów.

PS! Nie zapomnij o rybie!

Ostatnia aktualizacja niniejszej broszury informacyjnej ze Stowarzyszenia Diabetyków miała miejsce w 2013 roku.