

Jedz zdrowo! Zbilansowana dieta to podstawa.



KUCHENNE INSPIRACJE Z NFZ  
**LATO**  
NFZ

Gotowy jadłospis **DASH CUKRZYCA** znajdziesz na portalu [Diety.nfz.gov.pl](http://Diety.nfz.gov.pl).

Komponując swoją dietę, sięgnij również po przepisy z e-booka: „**Kuchenne inspiracje z NFZ. LATO**”.



DIETY NFZ



Na portalu [Diety.nfz.gov.pl](http://Diety.nfz.gov.pl) znajdziesz m.in.:

- bezpłatne jadłospisy oparte na diecie DASH z przepisami na zdrowe dania oraz listą zakupów
- porady żywieniowe
- e-booki.

Na fanpage'u **Akademia NFZ** znajdziesz:

- codziennie nowe wiadomości o profilaktyce chorób i zdrowym stylu życia.

Na kanale **YouTube Akademia NFZ** zobaczysz m.in.

- filmy edukacyjne
- plany treningowe.

**Śledząc Twittera NFZ**, będziesz na bieżąco z informacjami o systemie ochrony zdrowia, poznasz nasze projekty i inicjatywy dla zdrowia.

## ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

### Cukrzyca i otyłość a letnie pokusy.



Według danych Narodowego Funduszu Zdrowia cukrzycę zdiagnozowano u blisko **3 milionów osób w Polsce.**

**Kolejny milion osób nie wie, że choruje...**

### Cukrzyca – nie taka słodka.

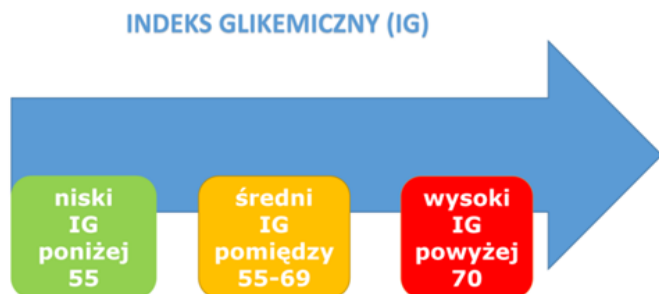
Cukrzyca jest nieuleczalną chorobą metaboliczną, która charakteryzuje się podwyższonym stężeniem glukozy we krwi na skutek upośledzonego działania lub wydzielania insuliny. Nieleczona lub niezdiagnozowana cukrzyca daje powikłania i niszczy wzrok, nerki, mózg, naczynia krwionośne, powoduje uszkodzenia stóp.

Na poziom glukozy we krwi mają wpływ węglowodany. Węglowodany to podstawowe źródło energii dla organizmu. Zalecane jest regularne spożywanie węglowodanów, rozłożonych równomiernie na wszystkie posiłki w ciągu dnia.

Konieczne kontroluj zawartość węglowodanów w swoich posiłkach.

## Co to jest indeks glikemiczny (IG)?

Indeks glikemiczny to klasyfikacja produktów żywnościowych według ich wpływu na stężenie glukozy we krwi w ciągu 2-3 godzin po ich spożyciu. Im wyższa wartość tego wskaźnika, tym szybciej produkt jest trawiony. Takie szybkie trawienie powoduje najpierw gwałtowne zwiększenie poziomu glukozy (cukru) we krwi, a następnie jego gwałtowny spadek.



## Aktywność fizyczna w cukrzycy?

Systematyczny wysiłek fizyczny zmniejsza oporność tkanek na insulinę (a im większa oporność, tym większe ryzyko insulinooporności). Wykonuj aktywność fizyczną systematycznie, najlepiej codziennie, np. przez 30–45 min. Dostosuj ją do swojego stanu zdrowia i stylu życia.



## Odżywianie w cukrzycy.

Dieta cukrzycowa to zdrowy sposób odżywiania. Jeżeli chorujesz na cukrzycę lub chcesz jej zapobiec, zadbaj o zbilansowane posiłki. Powinny one zawierać dużo produktów o niskim indeksie glikemicznym oraz błonnik pokarmowy.

### LETNIE POKUSY

WYBIERAMY	UNIKAMY
owoce świeże lub mrożone codziennie do godziny 16.00, 200-300 g dziennie	owoców w syropie, suszonych, glazurowanych cukrem, winogron
koktajle, jogurty naturalne z dodanymi owocami, gorzką czekoladę, ciastka zbożowe zrobione w domu, małe lody, orzechy, pestki dyni i słonecznika	kremów, tortów, pączków, tłustych ciast, np. francuskich, przemysłowych wyrobów cukierniczych, czekolady białej i mlecznej, batonów, słonych przekąsek

## ! Zapamiętaj!

- **Jedz posiłki regularnie i o stałych porach** – nie duże porcje, ale często. Unikniesz w ten sposób ryzyka niedocukrzenia.
- **Zrezygnuj ze słodyczy**, węglowodanów o wysokim indeksie glikemicznym oraz nasyconych kwasów tłuszczowych.
- **Nie przekraczaj** swojego dziennego **zapotrzebowania kalorycznego**.
- **Dbaj o jakość spożywanych posiłków**. Twoja dieta powinna być bogata w warzywa i nasiona, które dostarczą witaminy, składniki mineralne, wielonienasycone kwasy tłuszczowe oraz błonnik.
- **Podjmuj regularnie aktywność fizyczną**.