



KUCHNIA ŚWIATA DLA DIABETYKÓW

Dorota Drozd

**ZERO
CUKRU**



*Książkę dedykuję Rodzicom, Bratu
oraz Bratanicy Ani i Bratankowi Jasiowi*

KUCHNIA ŚWIATA DLA DIABETYKÓW

Dorota Drozd



KUCHNIA ŚWIATA DLA DIABETYKÓW

Dorota Drozd

Copyright © 2016 by Wydawnictwo RM

Wydawnictwo RM, 03-808 Warszawa, ul. Mińska 25, rm@rm.com.pl, www.rm.com.pl

Żadna część tej pracy nie może być powielana i rozpowszechniana, w jakiegokolwiek formie i w jakikolwiek sposób (elektroniczny, mechaniczny) włącznie z fotokopiowaniem, nagrywaniem na taśmy lub przy użyciu innych systemów, bez pisemnej zgody wydawcy.

Wszystkie nazwy handlowe i towarów występujące w niniejszej publikacji są znakami towarowymi zastrzeżonymi lub nazwami zastrzeżonymi odpowiednich firm odnośnych właścicieli.

Wydawnictwo RM dołożyło wszelkich starań, aby zapewnić najwyższą jakość tej książki, jednakże nikomu nie udziela żadnej rękojmi ani gwarancji. Wydawnictwo RM nie jest w żadnym przypadku odpowiedzialne za jakąkolwiek szkodę będącą następstwem korzystania z informacji zawartych w niniejszej publikacji, nawet jeśli Wydawnictwo RM zostało zawiadomione o możliwości wystąpienia szkód.

Edytor: Justyna Mrowiec

Redaktor prowadzący: Irmina Wala-Pęgierska

Redakcja: Justyna Mrowiec

Korekta: Mirosława Szymańska

Nadzór graficzny i projekt layoutu: Grażyna Jędrzejec

Projekt okładki: Anna Jędrzejec

Zdjęcia na okładce: shutterstock.inc

Redakcja techniczna: Anna Nieporęcka

Skład: Marcin Fabijański

Druk i oprawa: Oficyna Wydawnicza READ ME – Drukarnia w Łodzi,
Olechowska 83, (42) 649-33-91, druk@readme.pl, <http://druk.readme.pl>

ISBN 978-83-7773-519-0

ISBN 978-83-7773-716-3 (ePub)

ISBN 978-83-7773-717-0 (mobi)

ISBN 978-83-7773-785-9 (pdf)

W razie trudności z zakupem tej książki prosimy o kontakt z wydawnictwem: rm@rm.com.pl

Spis treści

Od Autorki	9
Wstęp	11
Co to jest cukrzyca?	11
„Słodkie” mamy	14
Złe nawyki żywieniowe	15
Dieta – klucz do zdrowia!	16
Hipoglikemia i hiperglikemia	21
Samokontrola	22
Kuchnia włoska	31
Zupa z cukinii z parmezanem	33
Zupa krem z dyni	34
Chłodnik pomidorowy	34
Zupa szpinakowa z czosnkiem	35
Zapiekane pomidory z mozzarellą	36
Krewetki z owocami	36
Zapiekana papryka z fasolą	37
Caponata z cukinią	38
Włoskie antipasti	39
Pieczarki po włosku	39
Pesto rosso	40
Pesto genueńskie	40
Pasta z wątróbki i tuńczyka	41
Bakłażanowe roladki	42
Sałatka „Zielono mi”	42
Faszerowane cukinie	43
Faszerowany bakłażan	44
Szparagi zapiekane z parmezanem	45
Panforte	46
Toskańska fantazja	47
Smakowite pomidorki	48

Kuchnia francuska	49
Wytrawne ciasteczka z serem i rozmarynem	51
Zielony groszek na sposób francuski	52
Salatka z ciepłymi wątróbkami drobiowymi	52
Liście cykorii z sosem szczawiowym	53
Salata z grillowanym kozim serem	54
Pietruszka na gorąco	54
Tapenada	55
Grzanki czosnkowe	56
Clafoutis z pomidorkami koktajlowymi	56
Zupa krem z rukwi wodnej	57
Zupa bisque	58
Zupa rybna ze szczawiem i cydrem	59
Zupa bouillabaisse	60
Ratatouille	61
Krem z cieciorki	62
Quenelle z ryby i jogurtu	62
Kotlety jagnięce z tymiankiem	63
Cielęcina z tymiankiem i oliwkami	64
Kurczak w pastisie	65
Krem au citron	66
Mus czekoladowy	66
Parfait z czekoladą	67
Tarta z jabłkami	68
Morele w czerwonym winie	69
Ptasie mleczko brzoskwiniowe	70
Kuchnia grecka	71
Zupa z kurczaka i cytryny (avgolemono)	73
Zupa jogurtowa na zimno	74
Zupa z kurczaka i pieczonych pomidorów	74
Fasolatha – zupa fasolowa po grecku	75
Sos grecki	76
Tzatziki	76
Salata z migdałami	77
Salatka z zielonej fasolki z serem feta	78
Horiatiki	79
Szpinak po grecku	80
Orzechowe roladki z bakłażana	80
Sznycelki z tymiankiem	81
Piersi kurczaka z dynią, kolendrą i serem feta	82

Kotlety z kurczaka po grecku	83
Małże w sosie pomidorowym	84
Kuchnia niemiecka	85
Tosty z selerem naciowym	87
Czekoladowe tosty	88
Zupa chlebowa	88
Brandenburska zupa z węgorka	89
Zupa reńska	90
Zupa makaronowa z selerem naciowym	90
Roladki z cykorii w szynce	91
Sałatka selerowa z matiasami	92
Golonka z piwem	92
Gęś pieczona z gruszkami	93
Eintopf jarzynowy	94
Dorsz po hambursku	95
Sola w sosie śmietanowo-musztardowym	96
Kraby na zielonej sałacie	96
Zapiekane jabłka	97
Pfritzen – maślane babeczki	98
Placki twarogowe	98
Ciasto z Badenii	99
Krem z Saksonii	100
Bawarska lemoniada	100
Kuchnia holenderska	101
Sos holenderski	103
Szparagi z sosem holenderskim	104
Sałatka holenderska	104
Zimowa sałatka holenderska	105
Sałatka z zielonego groszku i sera	106
Sałatka z kalafiora	106
Śledź po holendersku	107
Zupa serowa	108
Erwtensop – grochówka z zielonego groszku	108
Kremowa zupa musztardowa	109
Zupa z porów	110
Papryka po holendersku	111
Piersi kurczaka z serem pleśniowym i porem	112
Pory zapiekane z szynką	112
Sałatka z bobu	113
Królik świąteczny	114

8 KUCHNIA ŚWIATA DLA DIABETYKÓW

Indyk z bogatym wnętrzem	115
Szarlotka holenderska	116
Poffertjes – holenderskie racuszki	117
Mule	118
Kuchnia chińska	119
Wieprzowina słodko-kwaśna	122
Zupa rybna z pomidorem i koperkiem	123
Smażony makaron z wieprzowiną i imbirem	124
Zielone warzywa z sezamem	125
Pieczony dorsz z imbirem i dymką	126
Kapusta pekińska duszona z pieczarkami	127
Kurczak z kalafiozem	128
Kurczak z chili	129
Sałatka z kapusty i makaronu	130
Kaczka po pekińsku	131
Kuchnia japońska	133
Wieprzowina z imbirem	135
Ryba zapiekana z jajkami	136
Yakitori z kurczaka	137
Sałata jak sushi	138
Krewetki w tempurze z porem	139
Futomaki	140
Gyuniku itame	140
Sos teriyaki	141
Placki warzywne okonomiyaki	142
Zupa misoshiru	143
Kurczak teriyaki z sezamem	144
Kuchnia żydowska	145
Sałatka z bakłażanów	147
Sałatka z bobu i kaparów	148
Sałatka grejpfrutowa	148
Śledź siekany	149
Pipkes, czyli gęsie pipki (wersja 1)	150
Gęsi pipek (wersja 2)	151
Nadziewane cebule	152
Gołąbki, czyli holiszkes	153
Cymes z wołowiną	154
Pomarańczowe bułeczki	154
Sernik po żydowsku na ciepło	155
Racuszki Chanuka	156
Tematyczny spis potraw	157

Od Autorki

Kremowa zupa musztardowa, tapenada, *bouillabaisse*, *yakitori* z kurczaka – takie międzynarodowe pyszności integrują narody i pokolenia.

Książka kucharska *Kuchnia świata dla diabetyków* w swoim przesłaniu może śmiało łączyć rodziny, bowiem jest tak przygotowana, aby osoby dotknięte cukrzycą i zdrowe mogły delektować się różnymi potrawami, które zaspokoją gusta niejednego łakomczucha.

Dania główne, przekąski, sałatki i desery – wszystkie receptury zostały tak skomponowane, aby niższa zawartość węglowodanów odpowiadała kanonom współczesnej dietetyki i zadowoliła kubki smakowe wszystkich biesiadników. Przepisy te łamią stereotypy mówiące o tym, że diabetycy muszą sobie wszystkiego odmawiać, więc ich posiłki są ubogie i nudne.

W poradniku znajdziesz przepisy zaczerpnięte z kuchni chińskiej, japońskiej, holenderskiej, żydowskiej, włoskiej, francuskiej, niemieckiej i greckiej; przyszykujesz z nich zarówno dania proste, codzienne, jak i te bardziej wyszukane, którymi można miło zaskoczyć gości.

Do każdego dania wyliczono: indeks glikemiczny, wymienniki węglowodanowe, wymienniki białkowo-tłuszczowe i liczbę kalorii.

Książka adresowana do całej społeczności „słodkich” ludzi jest przewodnikiem po meandrach medycznego słownictwa, oswaja z etiologią choroby i przystępnie wyjaśnia rolę samokontroli w chorobie przewlekłej dietozależnej. Można się dowiedzieć, jak prawidłowo mierzyć poziom glikemii (cukru we krwi) i jakie działania podjąć w stanach alarmowych.

Kuchnia świata dla diabetyków to mądry sposób na codzienne osvajanie cukrzycy.

Wstęp

Niech twoje pożywienie będzie lekarstwem!

Tę trafną sentencję sformułował przed wiekami Hipokrates – grecki lekarz, ojciec nowoczesnej medycyny. Tak jak 400 lat p.n.e., tak i dziś stanowi ona przesłanie do ludzkości, mówiące o tym, aby w prosty sposób dbać o zdrowie i życie, czerpiąc z darów natury. Odpowiednio skomponowane, przemyślane żywienie już od rozwoju prenatalnego człowieka aż do późnej starości może być gwarancją życia w dobrej kondycji.

W prawidłowej diecie wszystkich, którzy dbają o zdrowie, istotne są jakość posiłków, ich częstotliwość oraz wielkość porcji. W stanie przedcukrzycowym i z rozpoznaną cukrzycą te czynniki pełnią ważną funkcję, bo w cukrzycy „każdy kęs ma sens”!

Pierwszy posiłek należy spożyć 30 minut po przebudzeniu się i nie później niż przed godziną 8 rano. Śniadaniem budzimy hormony regulujące procesy życiowe, zmuszamy do optymalnej pracy metabolizm, a insulinie dajemy szansę na unormowanie gospodarki węglowodanowej.

Zatem z samego rana czas oswoić cukrzycę posiłkiem urozmaiconym pod względem doboru produktów, umiarkowanym pod względem porcji i niezawierającym zbyt dużo cukru, soli ani konserwantów.

Co to jest cukrzyca?

Cukrzyca to grupa chorób metabolicznych charakteryzująca się podwyższonym stężeniem glukozy we krwi, które może być wynikiem defektu wydzielania lub działania insuliny. Zaburzenia wydzielnicze gruczołu trzustkowego, w którym znajdują się wyspy trzustkowe (beta) Langerhansa produkujące insulinę, prowadzą do nieprawidłowej przemiany węglowodanów, białek i tłuszczów, przez co uniemożliwiają właściwe wykorzystanie składników pożywienia.

Głównym kryterium różnicowania typów cukrzycy są brak insuliny lub defekty w jej działaniu.

Cukrzycę typu 1 cechuje bezwzględny niedobór insuliny, który oznacza, że od początku rozpoznania choroby pacjent wymaga leczenia tym hormonem. Cukrzyca typu 1 ma bardzo gwałtowny początek i rozpoznawana jest w młodym wieku.

Cukrzycę typu 2, która stanowi większość przypadków, rozpoznaje się w zaburzonem działaniu insuliny. Obraz schorzenia jest bardzo niejednorodny, obarczony często chorobami współistniejącymi, poprzedzony stanem przedcukrzycowym zwanym *prediabetes*. Dawniej cukrzyca typu 2 była postrzegana jako choroba starcza. Obecnie jednak, ze względu na dużą populację otyłych nastolatków, rozpoznaje się ją również u młodego pokolenia. Metody leczenia tego schorzenia są różne: często zaleca się dietę i wysiłek fizyczny, terapię lekową, a niekiedy wstrzyknięcia insuliny.

Wśród głównych typów cukrzycy wyróżniamy także **cukrzycę ciążową**, wykrywaną w przebiegu ciąży za pomocą testu tolerancji glukozy i wywiadu rodzinnego. Objawy chorobowe zwykle ustępują po porodzie, jednak stwarzają ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 2 u kobiet po czterdziestym roku życia.

Według *IDF Diabetes Atlas 2015* na świecie jest zdiagnozowanych około 415 milionów osób chorych na cukrzycę. Liczba ta niepokojąco rośnie. Naukowcy alarmują, że w roku 2040 może być około 642 milionów „słodkich” ludzi. W Polsce choruje na cukrzycę 2,73 miliona osób.

Ryzyko zachorowania na cukrzycę jest bardzo wysokie. Badaniom profilaktycznym, glikemii przygodnej oraz szczegółowym testom powinny poddać się przede wszystkim:

- osoby, u których w rodzinie wystąpiła cukrzyca (rodzice, rodzeństwo),
- pacjenci mało aktywni fizycznie, z nadwagą i otyłością,
- osoby z grup etnicznych częściej narażonych na chorobę (Hindusi, Afroamerykanie),
- kobiety z przebytą cukrzycą ciążową,
- kobiety, które urodziły dziecko z masą urodzeniową powyżej 4 kilogramów,
- pacjenci z nadciśnieniem tętniczym i chorobami układu sercowo-naczyniowego,
- kobiety z zespołem policystycznych jajników,
- osoby z zaburzeniami cholesterolu (hiperlipidemia).

Dodatkowo badaniom powinny poddać się osoby, które:

- przez długi czas stosowały terapię lekami sterydowymi i psychotropowymi,
- odczuwają senność, zmęczenie, brak koncentracji,
- zaobserwowały u siebie nadmierne pragnienie, spadek masy ciała,

- zauważyły gwałtowne pogorszenie się wzroku,
- mają trudno leczące się zmiany bakteryjne i grzybicze skóry.

Jeżeli poziom glukozy przygodnej (oznaczonej przypadkowo) wynosi 200 mg% lub więcej, należy natychmiast zasięgnąć porady medycznej!

Wysoki poziom cukru we krwi niesie ryzyko wystąpienia ostrych powikłań, takich jak: kwasica ketonowa, kwasica mleczanowa i stan hiperglikemiczno-hipermolalny.

Jak dochodzi do kwasicy ketonowej?

Podstawowym źródłem energii w organizmie jest glukoza. Insulina zaś odpowiada za transport glukozy w głąb komórek. Jeśli w organizmie brakuje insuliny lub występuje insulinooporność, komórkom zaczyna brakować energii. Aby zapobiec kryzysowi energetycznemu, organizm pozyskuje ją w następstwie rozpadu tłuszczów, czyli lipolizy. W wyniku tego procesu powstają **ciała ketonowe**, które odkładając się w komórkach, powodują **zakwaszenie organizmu**. Dodatkowo, w odpowiedzi na zapotrzebowanie energetyczne wątroba zwiększa produkcję glukozy we krwi. Nadmiar cukru jest wydalany wraz z moczem. Dochodzi wówczas do wielomoczu, odwodnienia i osłabienia organizmu.

Kwasica mleczanowa

Kwasica mleczanowa to nadmierne nagromadzenie się kwasu mlekowego w organizmie, z poziomem przekraczającym w surowicy 5 mmol/l. **Kwas mlekowy** jest związkem chemicznym powstającym w komórkach mięśniowych w procesie tzw. beztlenowej glikolizy (czyli spalania glukozy w warunkach niedoboru tlenu). Może gromadzić się w organizmie w wyniku zwiększonej syntezy, niewystarczającej eliminacji lub obu tych mechanizmów jednocześnie.

Zespół hiperglikemiczno-hipermolalny

Jest to zaburzenie metaboliczne przebiegające ze znacznym odwodnieniem organizmu. Zwykle zespół hiperglikemiczno-hipermolalny pojawia się u osób starszych chorych na cukrzycę typu 2 w wyniku dużych glikemii, zwykle przekraczających 600 mg/dl. W tym schorzeniu dochodzi również do zwiększenia stężenia sodu, mocznika i kreatyniny w surowicy krwi.

„Słodkie” mamy

Szczególnie powinny dbać o siebie kobiety w ciąży chore na cukrzycę. Nie są one pozostawione same sobie. Poza opieką medyczną mają możliwość konsultacji z profesjonalistą od prawidłowego żywienia, który zajmuje się m.in. programowaniem żywieniowym. Ten dział nauki jest poświęcony problemom żywienia już w okresie prenatalnym, w którym kształtują się wszystkie układy i narządy człowieka.

Dziś kobieta z cukrzycą ciążową zdobywa wiedzę o tym, jak zapewnić dziecku i sobie zdrowe, godne życie. Stosowanie się do zaleceń lekarskich minimalizuje wpływ czynników zewnątrznych, które działają nieprawidłowo na matkę i dziecko nie tylko w czasie ciąży, lecz także tuż po rozwiązaniu. Nieprzestrzeganie ich może negatywnie wpływać na potomstwo i w późniejszym etapie rozwoju prowadzić do chorób dietozależnych, takich jak cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, otyłość albo miażdżyca.

„Słodka” mama może się stać ekspertem w swojej chorobie, jeśli tylko zdecyduje się na obserwację własnego organizmu i skrupulatne prowadzenie notatek w dzienniczku samokontroli. Dzięki temu jest w stanie wyeliminować z diety produkty, które powodują u niej rozchwianie glikemii.

Każda ciąża ma wyjątkowy charakter i powinna być prowadzona bardzo indywidualnie. Należy być przygotowanym na własny „styl” ciąży i rozumieć, że polecane postępowanie dietetyczne sprawdzi się u 99% „słodkich” mam, a odmienność nie jest niczym złym i że trzeba na nią jedynie odpowiednio zareagować. Za przykład mogą służyć... truskawki. Większość przyszłych mam chorujących na cukrzycę ciążową dobrze je toleruje. Jednak jeżeli kobieta ciężarna ewidentnie ma podwyższone glikemie po spożyciu tego owocu, trzeba z niego na jakiś czas zrezygnować.

W trzecim trymestrze ciąży kobiety przeżywają burzę hormonalną. W tym okresie konieczna jest wnikliwa obserwacja glikemii. Rygorystycznie zaleca się także niespożywanie więcej niż 180 g węglowodanów na dobę.

Należy pamiętać o tym, że w okresach zwanych krytycznymi (czyli wtedy, kiedy najintensywniej rozwijają się narządy ludzkie) dochodzi do programowania metabolizmu i procesów fizjologicznych odpowiedzialnych za kontrolę łaknienia i regulację bilansu energetycznego. Przyszłe matki z cukrzycą ciążową powinny się dostosować do następujących podstawowych zasad:

- dbać o prawidłowe żywienie w czasie ciąży,
- karmić dziecko wyłącznie piersią przez pierwsze sześć miesięcy jego życia,
- zapewnić dziecku zbilansowaną dietę,

- podawać suplementy witaminy D,
- zapewnić sobie pięć regularnych posiłków dziennie,
- ograniczyć sól i cukier w diecie.

Złe nawyki żywieniowe

Żywnienie diabetyka i osób z grupy zagrożonej wystąpieniem choroby można porównać do wyborów, które podejmuje kierowca samochodu. Musi on zdecydować, które paliwo jest najlepsze do jego auta albo z jaką prędkością może jechać autostradą lub polnymi drogami. Zatankowanie nieodpowiedniej benzyny lub niedostosowanie prędkości jazdy do warunków panujących na drodze może doprowadzić do awarii samochodu albo, co najgorsze, do wypadku.

Tak samo złe nawyki żywieniowe destrukcyjnie wpływają na stan ludzkiego organizmu.

Przejadanie się, czyli za duże porcje

Nieprawidłowa praktyka żywieniowa wynika przede wszystkim z pomijania śniadania i spożywania przypadkowego, zbyt obfitego posiłku w stresie podyktowanym uczuciem wilczego głodu. Takie zjawisko sygnalizuje ośrodek sytości w mózgu po upływie trzech godzin aktywności organizmu od momentu obudzenia się.

Zdarza się też, że pierwszy posiłek bywa zjadany za szybko i zanim sygnał o sytości dotrze z trzewi do mózgu, okazuje się, że kaloryczność racji żywnościowej jest większa od zapotrzebowania. Należy jeść wolno, starając się docenić w pełni smak potrawy. Jelita będą za to wdzięczne, a mózg szybciej wyda komendę „stop – jesteś syty”!

Warto też pamiętać, że posiłki serwowane na dużym talerzu wyglądają na mniejsze, niż są w rzeczywistości. Po zjedzeniu wszystkiego diabetyk często ma ochotę na dokładkę. Kiedy taką samą ilość pożywienia rozmieścimy na małym talerzu, porcja wygląda na obfitą.

Zła jakość potraw

Ludzie żyjący w biegu, pochłonięci obowiązkami dnia codziennego, popełniają gwałt na swoim organizmie, dostarczając mu potraw o wątpliwej jakości. Jedzenie (a nie żywienie!) stanowią często przypadkowe produkty, które mają zaspokoić głód. Są spożywane szybko i bezrefleksyjnie. Diabetyk często nawet nie pamięta, co w siebie „wrzucił”, a przecież składniki pokarmowe dobrej jakości to droga ku zdrowiu.

Częste przekąski

Ten zły nawyk polega na spożywaniu produktów żywnościowych między głównymi posiłkami (śniadaniem, obiadem, kolacją), często nie z powodu odczuwania głodu, ale ze zwykłego łakomstwa. W ten sposób, prowadząc nieregularny tryb życia, dostarczamy organizmowi zbyt dużą liczbę kalorii. Są to kalorie „nieuświadomione”. Produkty typu paluszki, ciasteczka, chipsy, cukierki „gubią się” w dobowym cyklu dnia i mają ogromny wpływ na nieprawidłową glikemię.

Zajadanie stresu

Nie tylko nieregularny tryb życia skłania nas do podjadania. Wielu ludzi „zajada stres”. Denerwując się, pochłaniamy niekontrolowaną liczbę przekąsek (głównie słodczy), aby poprawić sobie nastrój. Zdarza się, że jedzenie traktujemy jak sposób rozwiązywania problemów życiowych.

Zbyt duże spożycie białka pochodzenia zwierzęcego (czerwone mięso)

Podczas spalania zbyt dużej ilości białka w organizmie człowieka wytwarzają się kwasy, które obciążają wątrobę. Jeśli narząd ten nie jest w stanie zobojętnić toksyn, zaczynają się one gromadzić w jelicie grubym, przenikać do krwiobiegu, zatruwając kolejno serce, stawy i nerki. W ten sposób powstaje cały łańcuch schorzeń określanych jako choroby przemiany materii.

Mała kultura jedzenia

Posiłki należy jeść przy stole, bo wtedy można łatwiej kontrolować ilość spożywanego pokarmu. Ważne jest także usytuowanie stołu, przy którym zasiadamy do posiłków. Powinien on się znajdować w innym pomieszczeniu niż kuchnia. Oddalenie od niej sprawi, że rzadziej będziemy sięgać po dokładkę.

Dieta – klucz do zdrowia!

Ważnym elementem sprzyjającym właściwemu doborowi diety dla diabetyków jest uwzględnienie indywidualnych preferencji żywieniowych i kulturowych pacjentów oraz ich wieku, płci, poziomu aktywności fizycznej i sytuacji materialnej. Struktura posiłków przyrządzanych przez osoby chorujące na cukrzycę nie wyklucza zasad prawidłowego żywienia skierowanych do osób zdrowych, ale powinna uwzględniać dodatkowo zalecenia **Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego**, które proponuje: