



MAGDALENA DRAŻBA
ILONA KLEIN-TRAGIER

INSULINOOPORNA

w podróży



Wydanie I

Magdalena Drażba

Ilona Klein-Tragier

Insulinooporna w podróży

Wydawca: Wydawnictwo TIMO 2023

ISBN: 978-83-967888-0-1

Redakcja: Marek Drażba

Projekt, skład i łamanie: Ilona Klein-Tragier | Grupa IKT

Korekta i korekta składu: Kamila Szyrowska

Zdjęcia i grafiki:

Robert Tragier, Ilona Klein-Tragier, Magda Drażba, Marek Drażba, Mika Szymkowiak Fotografia

© Magdalena Drażba i Ilona Klein-Tragier 2023

Wszystkie prawa zastrzeżone. Prosimy o uszanowanie naszej pracy i nie kopiowanie bez pisemnej zgody. Dotyczy również udostępniania, odsprzedaży całości lub fragmentów e-booka.

Więcej wartościowych materiałów dotyczących podróży i zdrowego odżywiania znajdziesz na naszych profilach instagramowych oraz stronach:

[@wayoftaste](https://www.instagram.com/wayoftaste) | www.wayoftaste.com

[@magdadrazba_dietetyk_trener](https://www.instagram.com/magdadrazba_dietetyk_trener) | www.magdadrazba.pl

Spis treści

5 SKĄD POMYSŁ NA KSIĄŻKĘ

7 O nas | Ilona

9 O nas | Magda

11 ZACZNIJMY OD POCZĄTKU

12 Czym jest insulinooporność i skąd się bierze

16 Co to jest indeks glikemiczny?

18 Czym jest ładunek glikemiczny?

21 PRZEPISY

23 Śniadanie i lunch

25 Omlet orkiszowy z cukinią, szczypiorkiem i fetą

27 Twarogowe placuszki z dżemem z czarnej porzeczki

29 Pełnoziarniste tosty francuskie z serem Cheddar, rukolą i pomidorem

31 Pełnoziarnista tortilla z grillowanym tofu i warzywami

33 Szakszuka

35 Omlet z fetą i pomidorkami

37 Jajka sadzone z chipsem z szynki parmeńskiej i roszponką

39 Quesadilla ze szpinakiem i fetą

41 Rollo z jajka z papryką, camembertem i pełnoziarnistą grzanką

43 Omlet orkiszowy z jogurtem i bananem

45 Hummus z marchewką

47 Placuszki szpinakowe z serkiem śmietankowym i łososiem

49 Smoothie z pietruszką, cytryną i awokado

51 Guacamole z bazylią na pieczywie chrupkim

53 Grecki ser jogurtowy

54 SAŁATKI

- 56 Sałatka z grillowanym kurczakiem, pomarańczą, orzechami i granatem
- 58 Sałatka z quinoa, ciecierzycą, fetą i pietruszką
- 60 Sałatka z kaszy gryczanej z mozzarellą i pietruszką
- 62 Sałatka z tofu i quinoa
- 64 Sałatka Cezar z kurczakiem
- 66 Sałatka z quinoa z ciecierzycą i warzywami
- 68 Sałatka ryżowa z tuńczykiem, groszkiem i ogórkiem

69 DESERY

- 71 Mus prawie czekoladowy
- 73 Orzechowy tofurnik z cynamonem
- 75 Owsianka overnight orzechowo - jabłkowa
- 77 Sernik FIT na zimno z malinami
- 79 Chia z czekoladowymi kulkami ryżowymi i malinami
- 81 Mini karpátka z groszkami ptysiowymi

82 OBIADY I KOLACJE

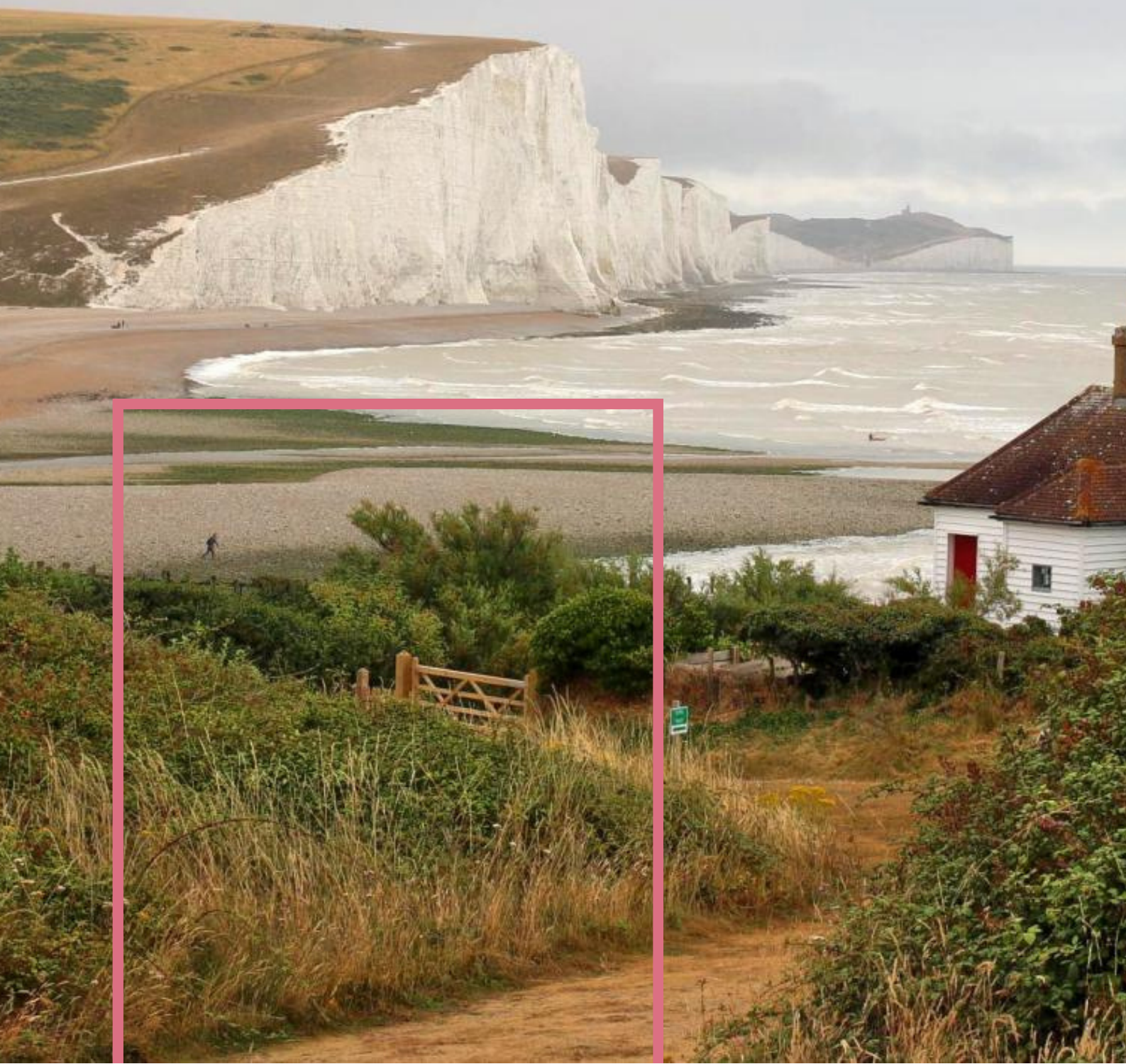
- 84 Monkfish w pomidorach
- 86 Małże w białym winie
- 88 Pęczak z kurczakiem, warzywami i pesto
- 90 Krem z pomidorów i papryki
- 92 Curry z ciecierzycą, kalafiolem i batatami
- 94 Burgery z indyka i cukinii z sosem czosnkowym
- 96 Chili con carne z nachosami z tortilli
- 98 Kotlety z kalafiora z sezamem
- 100 Cytrynowy łosoś z grilla z kaszą bulgur, sosem tzatziki
- 102 Włoska zupa z klopsikami i ziemniakami
- 104 Tarta jajeczna z patelni
- 106 Chłodnik z awokado i bazylią
- 108 Makaron z pesto, fetą i pomidorkami

109 JADŁOSPIS DLA INSULINOOPORNYCH NA 7 DNI 1500 KCAL

118 PRZYGOTUJ SWOJĄ MOBILNĄ KUCHNIĘ

122 CZY TO JUŻ KONIEC?

Skaąd pomysł
na książkę?





Obie jesteśmy podróżniczkami. Jedna podróżuje osobówką, zmieniając co rusz miejsce zamieszkania i tym samym kuchnię, druga praktykuje vanlife na pół etatu, z dobrze wyposażoną własną kuchnią.

Kiedy zdiagnozowano u Ilony insulinooporność, od razu wiedziała, że właśnie Magda pomoże jej zdrowo stanąć na nogi i przygotować się do kolejnej wyprawy vanem.

Ponieważ obie lubimy się dzielić, postanowiłyśmy połączyć doświadczenia podróżnicze, kulinarne i dietetyczne, aby osobom o podobnych problemach ułatwić poznawanie świata ze smakiem.

Książka jest zbiorem inspiracji, które pomogą Ci urozmaicić menu w podróży i odnaleźć frajdę z gotowania.

Obie kierujemy się zasadą zdrowego kompromisu żywieniowego, łącząc smaczne ze zdrowym oraz proste z urozmaiconym. Ponieważ posiłki o niskim indeksie glikemicznym są w gruncie rzeczy znakomitą rozwiązaniem dla wszystkich, którzy chcą zadbać o zdrowie i prawidłowo się odżywiać.

Budujmy więc prawidłowe nawyki nie tylko w codziennym życiu, ale również w czasie urlopu, wakacji, podróży.



Ilona



Nazywam się Ilona Klein-Tragier. Jestem pasjonatką rodzinnego vanlife na pół etatu i uwielbiam jeść. Od niemal 30 lat gotuję i eksperymentuję, testując przepisy na rodzinie i przyjaciółach. Już jako dziecko miałam ogromną frajdę, kiedy szykowałam obiad dla rodzinke z niczego - najczęściej były to zapiekanki, do których mam wyjątkową słabość i nie mam tu na myśli buły z serem, choć taką też lubię.

Przez wiele lat gotowanie było jedynie moją pasją, aż w 2013 roku założyłam bloga kulinarnego, który był początkiem i podstawą do moich późniejszych zawodowych podbojów.



Kiedy zajęłam się tym zawodowo, wszystko postawiłam na jedną kartę. Doskonaliłam swoje kulinarne umiejętności pod okiem wielu specjalistów. Uczestniczyłam w warsztatach, kursach, wykładach. Przeczytałam masę książek.

Z czasem połączyłam swoje zamiłowanie do jedzenia z podróżowaniem. Zgłębiałam (i nadal to robię) kulturę kulinarną odwiedzanych przeze mnie regionów. Wiele smaków, wiele ciekawostek, jednak to kuchnia włoska, którą poznawałam pod okiem pewnej włoszki w Wielkiej Brytanii, skradła moje serca na lata.

Później to szaleństwo potoczyło się lawinowo. Sama zaczęłam prowadzić

warsztaty kulinarne, gdzie dzieliłam się swoją wiedzą z innymi. Byłam zapraszana na doskonałe eventy takie jak: zlot Food trucków w Gdańsku - gotując na żywo dla uczestników, smaki mundialu w Gdyni - jako reprezentantka kulinarna Ekwadoru, czy live cooking świętomarciński w Gdańsku. Z czasem przeniosłam się do sieci. Napisałam ponad 10 książek kulinarnych i setki artykułów. Jedzenie stało się moją zawodową codziennością.

Łącząc obie pasje, do smaków i podróżowania stworzyłam markę Way of Taste. Teraz razem z mężem dzielę się wspomnieniami, aby inspirować. Dzisiaj gotuję jedynie dla najbliższych, jednak (jak widać) smaki ciągle mi towarzyszą, a swoje wieloletnie doświadczenia wykorzystuję w pracy.

Jestem właścicielką firmy Grupa IKT, łączącej pod jednym dachem kilka marek. Way of Taste - kulinarno podróżniczego, wydawnictwa internetowego TIMO, oraz marki osobistej, gdzie wspieram kobiety 45+ zdradzając tajniki pracy zdalnej oraz animatorów społecznych jako wykładowczyni PSAS. W dwóch słowach, jestem wykwalifikowaną Kobietą Renesansu, łączącą różne zawody w jeden projekt - jakim jest życie, aby móc podróżować oraz kreować i realizować fantastyczne pomysły.

Magda

Nazywam się Magda Drażba, jestem dietetykiem klinicznym, instruktorem pilates, fitness i Nordic Walking. Mam totalnego świra na punkcie zdrowego, czyli zrównoważonego stylu życia. Lubię słodczyce, lubię jeść, więc moim osobistym i zawodowym wyzwaniem było znaleźć złoty środek. Czyli jak zjeść ciastko (albo raczej jakie ciastko i ile go zjeść) i nie przytyć.

Przez wiele lat sama zmagalam się z nadwagą. Sięgałam po różne sposoby na odchudzanie, z marnym skutkiem. Teraz dzielę się z moimi pacjentami nie tylko solidną wiedzą, ale również swoim doświadczeniem.





Od 2013 roku prowadzę gabinet dietetyka klinicznego, zajmując się dietoterapią pacjentów z takimi chorobami i problemami zdrowotnymi jak: nadwaga i otyłość, nadciśnienie, hiperlipidemia, hipercholesterolemia, insulinooporność, cukrzyca, niewydolność nerek, choroby układu pokarmowego (nieswoiste zapalenie jelit, zespół jelita drażliwego, refluks żołądkowo - przełykowy, niealkoholowe stłuszczenie wątroby, SIBO, itd.), choroby autoimmunologiczne i endokrynne, np. niedoczynność tarczycy i Hashimoto, alergie i nietolerancje pokarmowe oraz zaburzenia płodności, np. zespół policystycznych jajników.

Poza pracą z pacjentem indywidualnym, prowadzę warsztaty i tematyczne spotkania edukacyjne, między innymi dla seniorów, osób z niepełnosprawnościami oraz młodzieży szkolnej.

Jednocześnie od 2010 roku jestem instruktorką Nordic Walking, a od kilku lat również instruktorką fitness oraz pilates. Prowadzenie zajęć grupowych i aktywność fizyczna to mój sposób na ładowanie akumulatora, odskocznia od codziennych wyzwań i wielka fabryka endorfin.

Uwielbiam pracę z drugim człowiekiem. Pracę z pacjentem, kiedy widzę w jego oczach radość z lepszego samopoczucia, poprawy zdrowia czy też zgubionych kilogramów. I oczywiście pracę z grupą, która na zajęciach daje mi zawsze zastrzyk pozytywnej energii.

Zamiłowanie do zdrowego stylu życia łączę z pasją do podróżowania i poznawania świata. Razem z mężem uwielbiamy chodzić po górach, poznawać miejsca, ludzi i nowe smaki. I choć fascynuje nas to co nieznane i zawsze wspominamy piękno i majestat gór skalistych w Kanadzie i Stanach Zjednoczonych, włoskich Dolomitów, rumuńskich Karpat, to zawsze wracamy w nasze góry odkrywając w nich nowe nieznane szlaki.

Zaczniemy od
początku





Czym jest
insulinooporność
i skąd się bierze

Insulinooporność - skąd się wzięła??? Czy dotyczy Cię ten problem? Czy już wiesz, że ona może być przyczyną Twojej nadwagi? A może to nadwaga jest przyczyną insulinooporności?

Tak, insulinooporność może być zarówno przyczyną jak i skutkiem i z pewnością w znacznym stopniu utrudnia odchudzanie i utrzymanie prawidłowej masy ciała.

O co chodzi z tą insulinoopornością? Już tłumaczę.

Zjadając kromkę chleba dostarczasz węglowodanów, konkretnie skrobi. Skrobia (wielocukier), w trakcie trawienia rozkłada się do cząsteczek glukozy (cukrów prostych), które ostatecznie z wątroby przenikają do krwi, gdzie powinny być aktywnie transportowane do komórek lub magazynowane w postaci glikogenu. Kiedy glukoza pojawia się we krwi trzustka otrzymuje sygnał do wyprodukowania insuliny. Pojawienie się insuliny jest z kolei sygnałem dla komórki, żeby "wpuścić" glukozę. Jeśli mechanizm działa prawidłowo, niewielka ilość insuliny sprawia, że komórki przechwytyują glukozę, poziom we krwi glukozy wraca do normy i wszystko jest ok.

Niestety bywa tak, że w pewnym momencie komórki przestają reagować na obecność insuliny, stają się coraz bardziej "ślepe i głuche", stają się INSULINOOPORNE. ☹ To zmusza trzustkę do produkowania coraz to większej ilości insuliny.

Wytwarzanie przez trzustkę coraz większej ilości insuliny i pogłębiająca się insulinooporność ma swoje konsekwencje.

- 1 utrzymujące się wysokie stężenie glukozy we krwi prowadzi do hiperglikemii, a w dłuższej konsekwencji do cukrzycy typu 2,
- 2 wysoki poziom insuliny stymuluje syntezę tkanki tłuszczowej i prowadzi do nadwagi, a potem do otyłości,
- 3 ciągła praca trzustki, z czasem może doprowadzić do jej niewydolności i niedoboru insuliny, co oznacza konieczność insulinoterapii.

Co zatem robić, gdy podejrzewasz u siebie insulinooporność?

Insulinooporność rozwija się stopniowo, nie boli, na początku nie daje odczuwalnych objawów.

Jeżeli jednak bez innych, istotnych powodów zauważasz u siebie:

- senność i zmęczenie zwłaszcza po zjedzeniu posiłku,
- rozdrażnienie i spadki nastroju,
- przyrost masy ciała pomimo kontrolowania ilości spożywanych kalorii,
- brak efektów odchudzania mimo ujemnego bilansu energetycznego,
- ochota na "słodkie" zwłaszcza po posiłku, napady głodu,
- brak energii i słabą wydolność fizyczną,

to:

1. Udaj się do lekarza, żeby wykluczyć inne przyczyny.
2. Skorzystaj z badań diagnostycznych w kierunku insulinooporności.
 - poziom glukozy na czczo i insuliny na czczo - na ich podstawie wylicza się wskaźnik HOMA-IR, który oceni stosunek poziomu glukozy do poziomu insuliny na czczo,
 - test obciążenia glukozą, który pozwala ocenić poposiłkową glikemię i poziom insuliny,
3. Umów wizytę u dietetyka klinicznego, który przygotuje Ci właściwy plan odżywiania, nauczy jak radzić sobie z insulinoopornością i efektywnie schudnąć.



*Dalsza część książki dostępna w wersji
pełnej.*

