

RESET METABOLICZNY • BIBLIOTEKA DOBRYCH NAWYKÓW

DIETA NISKIE IG

Spokojniej o glikemii

Świadome porcje • 21 przepisów



PROSTE SKŁADNIKI • DOBRE NAWYKI • TWOJA CODZIENNOŚĆ

Bez białego cukru dodanego i rafinowanej białej mąki

Inspiracja tradycją. Współczesna wiedza o żywieniu.

Zanim zaczniesz

01 Dla kogo jest ten materiał?

To ogólny przewodnik edukacyjny dla osób dorosłych. Nie diagnozuje, nie leczy i nie zastępuje indywidualnej konsultacji. Porcje w przepisach są przykładowe; nie tworzą diety o ustalonej kaloryczności. Przy większym zapotrzebowaniu może być potrzebny dodatkowy posiłek lub większa porcja. Przy mniejszym - indywidualne dostosowanie.

02 Kiedy najpierw konsultacja?

Ciąża, karmienie, dzieci i młodzież, historia zaburzeń odżywiania, niedowaga, choroby przewlekłe, choroby nerek lub wątroby oraz przyjmowanie leków wpływających na glikemię lub ciśnienie wymagają oceny specjalisty przed zmianą. Przy insulinie, pochodnych sulfonilomocznika lub lekach SGLT2 nie rozpoczynaj samodzielnie restrykcyjnej diety ani postu. Nie zmieniaj dawek leków.

03 Objawy, których nie ignorujemy

Nie traktuj osłabienia, omdleń, nawracających zawrotów głowy ani pogorszenia samopoczucia jako dowodu „detoksu”. Przerwij eksperyment i zasięgnij porady. W nagłym zagrożeniu zdrowia szukaj pilnej pomocy.

04 Zakres tego wydania

Materiał edukacyjny dla dorosłych. To nie indywidualna dieta lecznicza ani obietnica redukcji masy ciała. Każdy przepis opisuje jedną przykładową porcję dla osoby dorosłej; dobór energii i wielkości porcji wymaga indywidualizacji. Nie wyliczono ani nie zweryfikowano kalorii i makroskładników. Wszystkie masy dotyczą części jadalnych; zboża opisane jako suche ważymy przed gotowaniem, strączki opisane jako ugotowane lub odsączone po obróbce. Woda technologiczna do płukania i gotowania w nadmiarze nie jest składnikiem porcji. Czasy obejmują przygotowanie i gotowanie, nie rozmrażanie; używaj ryb rozmrożonych w lodówce. Alergeny wynikają ze składu: sprawdź także etykiety. Ciąża, choroby przewlekłe, zaburzenia odżywiania i przyjmowanie leków wymagają uzgodnienia zmian z odpowiednim specjalistą.

Indeks glikemiczny bez magii liczb

01 Co opisuje IG

Indeks glikemiczny porównuje odpowiedź glikemiczną po standaryzowanej ilości przyswajalnych węglowodanów z produktu do produktu referencyjnego. Nie jest oceną całej wartości odżywczej ani prostą miarą tego, ile cukru zawiera zwykła porcja. [1] Dlatego nie przypisujemy przepisom wymyślonych wartości liczbowych. Tytuł książki wskazuje kierunek wyborów: mniej rozdrobnione produkty zbożowe, strączki i przemysłane porcje. Nie oznacza laboratoryjnego potwierdzenia niskiego IG każdej gotowej potrawy podanej w twojej kuchni.

02 Porcja zmienia znaczenie

Ilość zjedzonych węglowodanów ma znaczenie obok indeksu glikemicznego. Ładunek glikemiczny łączy IG z ilością przyswajalnych węglowodanów w porcji. [1] Z tego powodu duża miska produktu o niższym IG nie staje się automatycznie dowolnym wyborem. W przepisach podajemy masy, aby dało się odtworzyć porcję i omówić ją ze specjalistą. Nie obliczamy jednak ładunku całych dań, ponieważ nie mamy zweryfikowanych danych dotyczących konkretnych produktów i przygotowania.

03 Posiłek mieszany jest złożony

Na odpowiedź po jedzeniu wpływają między innymi skład posiłku i sposób przygotowania, a reakcja konkretnej osoby może się różnić. [1] Nie można po prostu przepisać liczby z tabeli dla jednego składnika na talerz zawierający kaszę, sos i białko. Nasze dania łączą różne grupy produktów, lecz nie obiecują płaskiej krzywej glukozy. Jeśli prowadzisz pomiary zalecone przez zespół leczący, interpretuj je w ustalonym kontekście, bez samodzielnego zmieniania leków na podstawie pojedynczego posiłku.

04 Niski IG nie znaczy bez węglowodanów

W książce są kasze, pieczywo pełnoziarniste, owoce i strączki. Nie eliminujemy ich tylko dlatego, że dostarczają węglowodanów. [2] Zamiast tego uczymy wyboru produktu, porcjowania i tworzenia posiłku z warzywami oraz białkiem. Bez dodanego cukru nie znaczy bez wszystkich naturalnie obecnych cukrów; jogurt i owoce mogą je zawierać. Podobnie pełnoziarnisty napis na etykiecie nie zwalnia z przeczytania składu ani zastanowienia się, jaka ilość pasuje do twoich potrzeb.



Karta 1. Etykieta, porcja, kontekst

Wybierz dwa zwykle kupowane produkty zbożowe i porównaj fakty.

Jakie mąki lub ziarna są pierwsze w składzie?

Czy produkt zawiera dodany cukier i jaka jest moja rzeczywista porcja?

Z jakimi warzywami i źródłem białka go połączę?

Jakich informacji brakuje, aby nie zgadywać IG gotowego dania?



RECEPTURA 02

Żytnie kanapki z jajkiem i awokado

1 przykładowa porcja / 20 min

Składniki

chleb żytni pełnoziarnisty bez dodatku cukru - 70 g

jaja surowe bez skorupki - 110 g

awokado surowe bez skóry i pestki - 50 g

pomidor surowy - 160 g

sok z cytryny - 10 g

szczypiorek - 8 g

Alergeny: jaja, gluten. Sprawdź etykiety i możliwość kontaktu z innymi alergenami.



Ilustracja potrawy / sposób podania może się różnić.

Przygotowanie

- 01** Jaja ugotuj w skorupkach na twardo, około 9-10 minut od zagotowania, i obierz.
- 02** Awokado rozgnieć z sokiem, a pomidor i jaja pokrój w plastry.
- 03** Posmaruj chleb awokado, dodaj jaja i szczypiorek, a pomidor podaj obok.

WARTO WIEDZIEĆ

Podana masa pieczywa jest ważniejsza dla odtwarzania porcji niż umowna liczba kromek.

MOJA KUCHNIA / DATA, SMAK, CO UŁATWIĆ NASTĘPNYM RAZEM