Supra med

@onaciaglegotuje
Katarzyna Puławska | bez cukru

Coś na ząb

Prezent

dla odbiorców relacji live na Instagramie @onaciaglegotuje i @supramed.pl - świątecznej rozmowy Kasi Puławskiej z endokrynolożką lek. Adrianą Kwiatkowską z kliniki Supramed

O diecie bez cukru oraz o tym, jak nie przytyć w święta.

Supra med

@onaciaglegotuje
Katarzyna Puławska | bez cukru

1.

Przepis Kasi Puławskiej **na bezcukrowe, świąteczne serniczki.**

To bardzo prosty deser, który można wykonać również w formie torcika.

Potrzebne nam składniki:

- 400 g twarogu (tłusty, sernikowy, gładki)
- 200 g czekolady bez cukru

Sposób przygotowania:

- Rozpuściłam czekoladę i dodałam do twarogu. Wymieszałam (możesz za pomocą blendera lub miksera). Można dosłodzić i opcjonalnie dodać aromat do ciasta. Przełóż do tortownicy o średnicy 16 cm, albo jak ja do silikonowych foremek. Polewa to ganasz czekoladowy.

2.

Porady endokrynolożki
lek. Adriany Kwiatkowskiej
z kliniki Supramed

Jak nie przytyć w święta?
Kilka prostych zasad:

↓

- zredukuj napoje z cukrem na rzecz wody, herbaty;
- ogranicz alkohol;
- nakładaj mniejsze porcje;
- nie kupuj dodatkowych słodyczy;
- nie idź głodny na imprezę;
- postaraj się wykorzystać przerwy między spotkaniami; wykorzystać na aktywność fizyczną;
- nie musisz spróbować każdej potrawy więc staraj się wybierać zdrowsze opcje;
- **konsekwencja jest ważna tak naprawdę przez cały rok!**

Jakie można stosować zamienniki niezdrowych produktów na święta?

- zamiast tradycyjnych ciastek spróbuj wybrać przepis w którym zredukowano ilość dodanego cukru;
- wybierz gorzką czekoladę zamiast mlecznej;
- wybieraj potrawy gotowane bądź pieczone zamiast tych przygotowanych na tłuszczu.

Zdrowe przekąski też należy ograniczać, dlaczego?

3/7

- Chociaż zdrowe przekąski, takie jak chociażby orzechy, są bogate w składniki odżywcze to nadmierna ich ilość także będzie prowadzić do dodatniego bilansu energetycznego i tym samym będzie przyczyną nadmiernej masy ciała.

Jakie są objawy cukrzycy i insulinooporności?

4/7

- Objawy cukrzycy zależą przede wszystkim od rodzaju cukrzycy a także stopnia zaawansowania choroby na etapie jej rozpoznania. Zwykle pierwszym objawem cukrzycy typu 1 jest zwiększone pragnienie i zwiększona ilość oddawanego moczu oraz niezamierzona utrata masy ciała. Te same objawy mogą występować także w cukrzycy typu 2, ale manifestują się już w zaawansowanej chorobie, dlatego ważne jest wykonywanie badań profilaktycznych, takich jak regularna ocena stężenia glukozy na czczo. Pierwsze objawy tworzącego się stanu insulinooporności to najczęściej przewlekłe zmęczenie, senność po posiłkach bogatych w cukry proste, zaburzenia koncentracji oraz trudność w redukcji masy ciała pomimo podjętych starań.

Jakie są wskazania do stosowania diety z ograniczeniem cukru?

5/7

- Właściwie każdy z nas skorzysta z tak zwanej diety “low carb” ze względu na przesunięcie równowagi metabolicznej w kierunku wykorzystywania zapasów energii zgromadzonych w postaci glikogenu. Warto też zwrócić uwagę na to, że osoby zmniejszające w diecie zawartość węglowodanów, wybierają żywność bogatą w białko i zdrowe tłuszcze, co zwykle prowadzi do większego uczucia sytości przy niższym spożyciu kalorii. Największą korzyść z takiej diety, wobec tego, w pierwszej kolejności odniosą osoby z cukrzycą, bez względu na jej typ, otyłością, stanem przedcukrzycowym i osoby ze zwiększonym stężeniem trójglicerydów. Należy także zwrócić uwagę na indeks glikemiczny pokarmów i wybierać produkty o niskim indeksie aby nie prowokować nadmiernego wydzielania insuliny.

Otyłość brzuszna - zadbaj o swojego partnera!

6/7

Mężczyźni, ze względu na obecność w organizmie większej ilości hormonów androgenowych, mają tendencję do rozwoju otyłości brzusznej.

Prowadzi ona do otłuszczenia narządów wewnętrznych, dlatego inna jej nazwa to otyłość trzewna. Należy pamiętać, że otyłość brzuszna jest związana z większym ryzykiem wielu chorób, a między innymi: cukrzycy typu 2, miażdżycy, nadciśnienia tętniczego czy choroby niedokrwiennej serca.

Dla kogo jest dieta ketogeniczna?

7/7

Dieta ketogeniczna to dalszy etap eliminowania z diety cukru, czyli w zdecydowanie większym stopniu niż w diecie “low carb”.

Dążenie do zminimalizowania ilości spożywanych węglowodanów w szybszym tempie prowadzi do redukcji masy ciała wobec czego wybierana jest przede wszystkim przez osoby ze znaczną otyłością. Dieta ketogeniczna może być także wykorzystywana przez chorych na cukrzycę typu 2, ale takie osoby wymagają stałego nadzoru dietetyka i diabetologa. Ze względu na dużą zawartość białka w diecie z tego modelu żywieniowego bardzo często korzystają osoby budujące masę mięśniową.

Ważne jest aby znaleźć zrównoważony plan żywieniowy, który będzie zdrowy i dostosowany do indywidualnych potrzeb.

Supra^med

@onaciaglegotuje
Katarzyna Puławska | bez cukru

3.

Oferta specjalna od kliniki

Polub instagramowy **profil kliniki Supramed** i odbierz

aż 15% rabatu na wizytę

u lekarza dowolnej specjalizacji do wykorzystania do końca lutego 2024.

Zapisz się telefonicznie na hasło **COŚ NA ZĄB**
pod numerem +48 606 315 315.
Klinika znajduje się przy ul. Biały Kamień 1 w Warszawie.

Do zobaczenia!