

OWOCE I WARZYWA W DIECIE DIABETYKA

Wiadomo, że warzywa i owoce są źródłem niezbędnych witamin, zawarte zaś w nich związki mineralne pomagają utrzymać równowagę kwasowo-zasadową. Nie mniej cenny jest zawarty w nich błonnik, który chociaż nie jest trawiony, zmniejsza uczucie głodu, pobudza pracę jelit i zapobiega zaparciom. Błonnik, zwłaszcza ten rozpuszczalny w wodzie, jest uznanym środkiem hamującym wchłanianie cholesterolu, dzięki czemu zapobiega miażdżycowym powikłaniom cukrzycy. Warzywa i owoce mają zróżnicowaną zawartość węglowodanów – jedne zawierają ich niewielkie ilości, inne dość znaczne. Na potrzeb diety cukrzycowej podzielono więc warzywa i owoce na grupy, w zależności od zawartości węglowodanów.

Grupa I – warzywa o zawartości 2–5 proc. węglowodanów: boćwina, brokuły, cykorja, kalafior, ogórek, pomidor, rzodkiewki, rabarbar, sałata, szczypiorek, szpinak, szparagi. **Owoce:** arbuzy, cytryny, grejpfruty, melony, poziomki, truskawki, żurawiny.

Grupa II – warzywa o zawartości 5–10 proc. węglowodanów: brukiew, brukselka, buraki, cebula, dynia, jarmuż, fasolka szparagowa, kalarepa, kapusta biała, czerwona i włoska, marchew, papryka, nać pietruszki, pory, rzepa, szczaw, włoszczyzna z kapustą i bez. **Owoce:** agrest, ananasy, borówki, brzoskwinie, czarne jagody, czereśnie, gruszki, jabłka, jeżyny, maliny, mandarynki, morele, pomarańcze, porzeczki białe i czerwone, wiśnie.

Grupa III – warzywa o zawartości 10–25 proc. węglowodanów: bób, chrzan, czosnek, groszek zielony, koperek zielony, korzeń pietruszki, seler, ziemniaki. **Owoce:** banany, czarne porzeczki, śliwki, renklody, winogrona, owoce suszone.

Grupa IV – warzywa o zawartości do 75 proc. węglowodanów: groch, fasola, soja, soczewica, kukurydza.

Warzywa z grupy I i II mogą być spożywane przez chorych na cukrzycę prawie bez ograniczeń, ponieważ charakteryzują się niewielką ilością węglowodanów i ogólną niską wartością energetyczną. Ograniczać należy spożywanie warzyw z grupy IV i III, szczególnie ziemniaków. Powodem jest bardzo duża ilość skrobi – wielocukru przekształcanego w organizmie w cukry proste. W sytuacji niedoboru insuliny może to skomplikować metabolizm spalania glukozy.

Owoce, w odróżnieniu od warzyw, są bogate w łatwo przyswajalne węglowodany proste. W diecie osoby chorej na cukrzycę określa się ich ilość w zależności od wartości energetycznej oraz zalecanej dziennej liczby węglowodanów. Ograniczenia dotyczą szczególnie owoców z grupy II i III. Duże ich spożycie może spowodować zwiększenie stężenia glukozy we krwi i w moczu. Rezygnując z innych pokarmów bogatych w kaloryczne węglowodany (ziemniaki, produkty zbożowe), można zjeść więcej owoców.

Owoce o niskim indeksie glikemicznym to arbuzy, grejpfruty, poziomki, truskawki. Średni wskaźnik glikemiczny mają agrest, brzoskwinie, czereśnie, jagody, jabłka, gruszki, kiwi, maliny, morele, mandarynki, pomarańcze, czerwone porzeczki, wiśnie.

Owoce o dużej zawartości węglowodanów, których spożycie należy kontrolować, to czarne porzeczki, śliwki, winogrona, banany, ananasy, brzoskwinie z puszkami. Należy wystrzegać się owoców suszonych.

By uniknąć wysokiego stężenia glukozy we krwi, należy także kontrolować spożywanie soków owocowych. Zaleca się, by soki były spożywane wraz z posiłkiem lub zostały rozcieńczone wodą mineralną.

Owoce i warzywa zawierają witaminy antyoksydacyjne – C, E i beta-karoten, których spożycie może zmniejszyć ryzyko miażdżycy. Dzienna porcja spożywanych owoców nie powinna przekroczyć 300 g.

oprac. W. M

