Jakie warzywa i owoce mogą jeść diabetycy?

data aktualizacji: 2024.11.24

Podstawą diety diabetyka powinny być warzywa, które stanowią doskonałe źródło błonnika, witamin i minerałów. Oczywiście możesz też jeść owoce, kluczowe znaczenie ma to, aby miały niski indeks glikemiczny. Dzięki temu nie musisz obawiać się skoków poziomu glukozy we krwi. Sprawdź, jakie warzywa i owoce mogą jeść diabetycy.

Dlaczego warzywa i owoce są ważne w diecie cukrzyków?

Warzywa, a także owoce dostarczają niezbędnych witamin, minerałów i błonnika, które mają ogromne znaczenie dla zdrowia serca, prawidłowej pracy układu trawiennego i immunologicznego. Poza tym błonnik spowalnia wchłanianie glukozy, a tym samym zapobiega gwałtownym skokom poziomu cukru we krwi, co jest tak ważne dla diabetyków. Czy to oznacza, że diabetycy mogą jeść wszystkie owoce i warzywa? Niektóre z nich mają umiarkowany lub wysoki IG, więc lepiej z nich zrezygnować na rzecz tych, które mają niski IG. Jeśli masz problemy z wyborem odpowiednich warzyw i owoców, to rozwiązaniem może być catering dietetyczny np. https://www.zdrowycatering.pl/tani-catering-dietetyczny/szczecin/.

Jakie warzywa i owoce mogą jeść diabetycy?

Do wyboru masz naprawdę sporo różnych owoców i warzyw, które są odpowiednie dla diabetyków. Wyczarujesz z nich sporo pysznych dań – zarówno deserów, jak i obiadów, przekąsek, śniadań czy kolacji. Sprawdź, jakie warzywa i owoce są odpowiednie dla diabetyków.

Warzywa dla diabetyków

Idealnym wyborem dla diabetyków są niskoskrobiowe warzywa, ponieważ mają minimalne ilości węglowodanów, a do tego niski indeks glikemiczny. Bardzo często wybierają je cateringi dietetyczne – jak np. ten ze strony https://www.zdrowycatering.pl/tani-catering-dietetyczny/warszawa/. Dzięki temu posiłki są bezpieczne dla diabetyków. Ty również powinieneś je wybierać, gdy chcesz przygotować wartościowy, a do tego bezpieczny posiłek.

Przedstawiamy kilka przykładów niskoskrobiowych warzyw idealnych dla diabetyków. Oto one:

- zielone warzywa liściaste – np. szpinak, sałata, rukola i jarmuż; bogate w witaminy i minerały, a do tego mają niski IG;
- brokuły i kalafior – bogate w błonnik, witaminę C oraz przeciwzapalne związki, które pomagają w kontrolowaniu poziomu glikemii;
- ogórki – idealne do lekkich sałatek; mają niski IG i są niskokaloryczne;
- papryka – bogata w witaminę C, a do tego ma niski IG;
- cukinia i bakłażan – niskokaloryczne i z niskim IG; idealne do grillowania lub duszenia.

Owoce zalecane diabetykom

To właśnie podczas wyboru owoców diabetycy powinni zachować czujność. Naturalnie owoce zawierają cukry, więc wiele cukrzyków całkowicie eliminuje je ze swojej diety. To błąd, ponieważ bez problemu znajdziesz też owoce z niskim IG, które na dodatek stanowią doskonałe źródło błonnika.

Jakie owoce są zalecane dla diabetyków? Oto kilka przykładów:

- owoce jagodowe – np. truskawki, maliny, jagody i borówki; to prawdziwe skarbnice zdrowia, ponieważ stanowią doskonałe źródło antyoksydantów i błonnika, a do tego mają niski indeks glikemiczny; zalecana maksymalna dawka dla diabetyków to 10-15 owoców jagodowych na dzień;

- jabłka – najlepszym wyborem są jabłka ze skórką, ponieważ to właśnie tam znajdziesz najwięcej błonnika; jabłka stanowią dobre źródło witamin i mają umiarkowany IG, dlatego spożywaj je z umiarem, najlepiej maksymalnie pół jabłka w ciągu dnia;

- gruszki – mają niski IG, to dobre źródło błonnika i minerałów;

- śliwki – doskonałe źródło błonnika i antyoksydantów, a do tego mają niski indeks glikemiczny;

- pomarańcza i grejpfruty – najlepiej, jeśli będziesz je jeść w całości, a nie w postaci soków, dzięki czemu dostarczysz organizmowi więcej błonnika; bogate w witaminę C.

Artykuł zewnętrzny.

Źródło: https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/76558-jakie-warzywa-i-owoce-moga-jesc-diabetycy