

11 - Ushqimet e përshtatshme

Ushqimi luan një rol shumë të rëndësishëm në menaxhimin e duhur të diabetit. Më poshtë gjeni një listë të ushqimeve që duhet të konsumoni me raste, në sasi të moderuar dhe ushqimet që duhet të konsumoni rregullisht.

Ushqimet që duhen konsumuar në sasi të moderuar



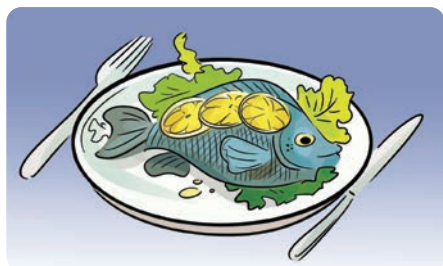
Për t'i dhënë shije qumështit, çajit ose kafes, mund të përdorni ëmbëlsuesit duke kufizuar kështu sheqerin, mjaltin dhe reçelin. Bëni kujdes me ushqimet që lexojnë 'për diabetikët', është e rëndësishme të dini të lexoni etiketat.



Ushqimet me përmbajtje të lartë sheqeri janë gjithashtu të pasura me yndyra. Kufizoni ëmbëlsirat e gatshme në përgjithësi, çokolatën, karamelat e sheqerosura, xhelatinat prej frutash, biskotat, ushqimet e mesvakteve dhe akulloret.



Dy porcione frutash të freskëta me lëkurë, nga 150 gr, bëjnë shumë mirë, por duhet të shmangni lëngjet e frutave, smoothie-t, pijet e ëmbla, shurupërat dhe frutat e tharra (rrush, kumbulla, fiq, hurma arabie dhe frutat e veshur me sheqer).



Mishi ose peshku rekomandohet të konsumohen një herë në ditë por preferohet të gatohen pa yndyrë (në avull, të pjekur në skarë, në furrë apo të zierë).



Bëni kujdes me yndyrat e veshjeve/salcave, ato janë të pranishme në shumë produkte të ambalazuara, të ëmbla ose të kripura, p.sh. ushqimet e mesvakteve apo patatinat duhet të konsumohen vetëm me raste.

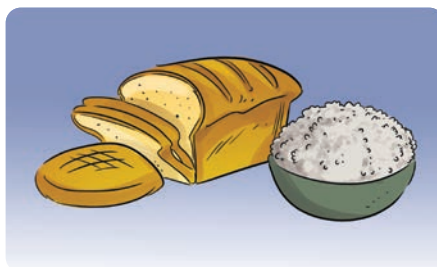


Buka, makaronat, orizi, patatet, mielli, kuskusi dhe picat janë ushqime me përmbajtje të lartë karbohidratesh. Duhet të zgjidhni dhe të konsumoni vetëm një racion prej tyre në çdo vakt, pa e kaluar masën.

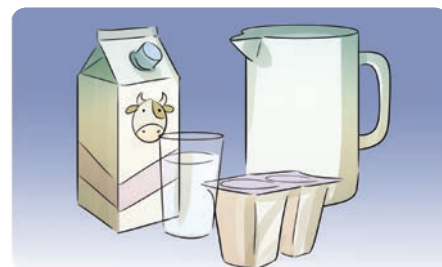
Ushqimet që duhen konsumuar rregullisht



Shijoni perimet (sallatat, domatet, specat...) të cilat mund t'i konsumoni në sasinë e dëshiruar. Për t'i dhënë shije pjatave, mund të konsumoni edhe lëngun e perimeve, erëzat dhe aromërat.



Zgjidhni ushqimet e plota, peshkun dhe mishin e bardhë të gatuar pa yndyrë. Jepini përparësi, pa e ekzagjeruar, pjatave të vetme (për shembull makarona dhe perime apo oriz dhe bizele).



Qumështi dhe kosi rekomandohen deri në dy herë në ditë. Favorizoni konsumin e ujit ndaj pijeve të tjera pa sheqer.