NovoCare®
Education + Resources
DIABETES

Jedzenie na mieście, gdy masz cukrzycę

Prowadzenie zdrowszego trybu życia pomimo cukrzycy może nie być tak trudne, jak myślisz.

Cukrzyca nie musi powstrzymywać Cię od czerpania przyjemności z życia. Dotyczy to również jedzenia w restauracjach. Możesz jeść poza domem i nadal przestrzegać swojego planu żywieniowego. Oto kilka wskazówek, które mogą Ci w tym pomóc.

Trzymaj się harmonogramu

Jeśli przyjmujesz leki na cukrzycę, czas posiłków może być istotny. Dobrym pomysłem jest zaplanowanie z wyprzedzeniem, czy będziesz jeść w restauracji czy zamówisz jedzenie na wynos z odbiorem własnym lub dostawą.

- Jeśli będziesz jeść z rodziną lub przyjaciółmi, zapytaj, czy byliby skłonni wybrać się do restauracji w czasie, kiedy zwykle jadasz, abyś nie musiał(a) zmieniać swojego harmonogramu
- Unikaj godzin, gdy w restauracji jest duży ruch, aby nie trzeba było czekać. Jeśli nie masz pewności, kiedy w restauracji jest duży ruch, zadzwoń wcześniej i zapytaj
- Zrób rezerwację i przyjdź na czas. Gdy będziesz dzwonić do restauracji lub zaraz po przyjściu, możesz poinformować personel, że masz cukrzycę, więc musisz zjeść posiłek o określonej porze
- Zapoznaj się z menu restauracji w Internecie. W ten sposób możesz wybrać zdrową opcję, będąc jeszcze w domu, dzięki czemu nie stracisz czasu na analizowanie menu
- Jeśli będziesz jeść obiad lub kolację później niż zwykle, rozważ zjedzenie zdrowej przekąski o zwykłej porze posiłku
- Przed złożeniem zamówienia zapytaj, czy przygotowanie wybranego dania wymaga dodatkowego czasu

Gdy będziesz składać zamówienie

Nie wybieraj pierwszego lepszego dania, które Ci odpowiada. Zastanów się dobrze, jaka potrawa będzie pasować do Twojego planu żywieniowego.

- Jeśli nie wiesz, co zawiera dana potrawa lub jak jest przygotowywana, zapytaj kelnera, aby zdecydować, czy pasuje do Twojego planu żywieniowego
- Zwracaj uwagę na określenia takie jak chrupiący, śmietankowy, Alfredo, au gratin lub panierowany/w panierce. Produkty żywnościowe opisane w ten sposób mogą zawierać więcej kalorii lub tłuszczów
- Jeśli przestrzegasz planu żywieniowego o niskiej zawartości soli, poproś o danie bez dodatku soli
- Poproś, aby dressing do sałatek, dipy i sosy podano w oddzielnych naczyniach – pozwoli Ci to kontrolować ich spożycie
- Zapytaj, czy potrawa może zostać przygotowana poprzez pieczenie, gotowanie na parze, grillowanie lub duszenie zamiast smażenia
- Mieszaj i łącz pozycje z menu, jeśli lepiej pasują do Twojego planu żywieniowego. Zamów sałatkę i zupę lub przystawkę zamiast dania głównego lub rozważ zamówienie jednej potrawy do podzielenia się z inną osobą przy stole
- Nie wahaj się prosić o zamienniki. Przykładowo poproś o warzywo zamiast frytek
- W dużych restauracjach możesz poprosić o informacje o wartościach odżywczych, które zazwyczaj zawierają dane na temat łącznej zawartości węglowodanów. Możesz też sprawdzić menu w Internecie przed przyjściem

Gdy dostaniesz zamówioną potrawę

Czujesz głód i chcesz jak najszybciej zacząć jeść! Poświęć jednak chwilę na zapoznanie się z tymi wskazówkami, aby móc nadal trzymać się swojego planu żywieniowego.

- Staraj się jeść takie same porcje jak zwykle. Porcje w restauracjach bywają duże. Zanim zaczniesz jeść, oszacuj swoją typową porcję i włóż nadmiarowe jedzenie do pojemnika. Dzięki temu nie pokusisz się o zjedzenie wszystkiego z talerza
- Możesz oszacować wielkość porcji, nawet jeśli nie możesz jej zmierzyć.* Przykładowo:
  - Porcja mięsa, ryb lub drobiu waży około 85 g, czyli jest mniej więcej wielkości dłoni
  - Porcja sera waży około 28 g, czyli jest mniej więcej wielkości kciuka
  - Porcja mleka, jogurtu lub świeżych warzyw ma objętość 1 filiżanki, czyli jest mniej więcej wielkości piłki tenisowej

*Ponieważ nasze dłonie różnią się wielkością, przed oszacowaniem porównaj swoją dłoń z faktycznymi wartościami pomiaru.

- Nie polewaj sałatki sosem. Zamiast tego Amerykańskie Towarzystwo Diabetologiczne zaleca zanurzenie czubka widelca w sosie, a następnie nabranie na niego kawałka sałaty. W ten sposób zjesz mniej sosu
- Postaraj się ograniczyć spożywanie alkoholu i napojów słodzonych. Dodają one kalorie do posiłku, ale nie zawierają żadnych składników odżywczych
- Nie spiesz się! Jedz powoli i delektuj się posiłkiem

Stosuj metodę talerza diabetyka

Gdy nadejdzie czas powrotu do domu

Kilka wskazówek przed wyjściem:

- Czy składanie zamówienia było łatwe, ponieważ w menu było dużo zdrowych opcji do wyboru? Powiedz o tym kierownikowi. Restauracje chcą zadowalać klientów, ale nie będą wiedzieć, czego oczekujesz, jeśli im o tym nie powiesz.
- Nie zapomnij zabrać pojemnika na wynos, aby mieć jedzenie na jutro!

Aby uzyskać więcej informacji na temat zdrowego odżywiania się, poproś lekarza o bezpłatny egzemplarz broszury **NovoCare®** zatytułowanej **„Planowanie posiłków i liczenie węglowodanów”** lub zadzwoń pod numer 1-800-727-6500 od poniedziałku do piątku w godzinach od 8:30 do 18:00 czasu EST.

Odwiedź stronę **www.NovoCare.com,** aby uzyskać dodatkowe materiały i przydatne informacje! Skieruj aparat smartfona na kod QR, aby uzyskać szybki dostęp do strony internetowej na telefonie.

Zeskanuj mnie!

Firma Novo Nordisk Inc. udziela pozwolenia na powielanie tego dokumentu do celów edukacyjnych organizacji non-profit wyłącznie pod warunkiem, że będzie on przechowywany w oryginalnym formacie oraz że wyświetlane będą informacje o prawach autorskich. Firma Novo Nordisk Inc. zastrzega sobie prawo do wycofania tej zgody w dowolnym momencie.

NovoCare® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Novo Nordisk A/S.

Novo Nordisk jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Novo Nordisk A/S.

© 2022 Novo Nordisk Wydrukowano w Stanach Zjednoczonych US22DI00430 Listopad 2022 r.

www.NovoCare.com

novo nordisk®