



CUKIER NIE KRZEPI!

ZDROWE PRZEPISY I PORADY
BEZ GRAMA CUKRU

PORTAL DIETY NFZ

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

SPIS TREŚCI

Wstęp	3
Cukier – ile go zjadamy?	4
Jak to z cukrem było?	5
Węglowodany w praktyce	6
Konsekwencje zdrowotne	7
Zdrowie na miarę	10
Gdzie kryją się cukry?	12
Co zamiast cukru?	13
Wiem co piję	14
Cukrowe pułapki	16
Uzależnienie od cukru	18
Jak odzwyczaić się od cukru?	19
Motywuujemy do zmiany	20
Bezcukrowe co nieco	21
Piśmiennictwo	56



WSTĘP

Polacy spożywają coraz więcej cukru, co prowadzi do znacznego wzrostu ryzyka otyłości, chorób serca, chorób jamy ustnej czy cukrzycy typu 2.

Celem niniejszej publikacji jest zwiększenie świadomości na temat ryzyka zdrowotnego, związanego z nadmiernym spożyciem cukru i zachęcenie do prozdrowotnych wyborów żywieniowych oraz poprawy jakości codziennego żywienia.

Narodowy Fundusz Zdrowia w ramach kampanii informacyjno-edukacyjnej „Słodki, słodszy cukrzyca” uświadamiał Polakom, jak dużo cukru spożywamy bezrefleksyjnie i bezwiednie. Poprzez kampanię budowana była społeczna świadomość o najczęstszych i najbardziej zgubnych nawykach, wprost przyczyniających się do otyłości oraz cukrzycy typu 2. O tym, gdzie ukryty jest cukier w popularnych produktach spożywczych i ile cukru dziennie zjadamy nieświadomie, informowaliśmy także w ramach cyklu filmów edukacyjnych "Dziękuję, nie słodzę!" na kanale YouTube Akademia NFZ.

Polacy powinni postawić na zdrowszą dietę i nauczyć się nowych, korzystnych zdrowotnie wyborów. W tym opracowaniu zebraliśmy dla Państwa przepisy i porady na życie bez cukru. Podpowiadamy, jak zmienić nawyki żywieniowe, czym zastąpić powszechnie produkty, jak odzwyczaić się od cukru i być świadomym konsumentem. Omówimy również konsekwencje zdrowotne spożywania nadmiaru cukru, ponieważ z cukrem, nie ma żartów. Niezwykle ważne jest czytanie etykiet produktów żywnościowych, w celu weryfikacji ich składu pod kątem zawartości cukru.

W efekcie słodkich przyjemności – tyjemy, niszczymy zdrowie, wpędzamy kolejne pokolenia w cukrzycę, otyłość i ich katastrofalne konsekwencje oraz powikłania. A wystarczy zminimalizować cukier w codziennej diecie, poznać gdzie się ukrywa i postanowić zmienić nawyki. Jak to dobrze zrobić? Polecamy zapoznanie się z tym, co dla Państwa przygotowaliśmy.

Nie będziemy słodzić!



CUKIER – ILE GO ZJADAMY?

Choć mniej słodzimy świadomie, to coraz częściej jemy i pijemy produkty, które zawierają dużo cukru np. w słodkich przekąskach i gotowych potrawach.

Niepostrzeżenie cukier, który był kiedyś, jak „lekarstwo”, w ciągu stu lat stał się jednym z największych zagrożeń i utrapień zdrowotnych naszych czasów.

Pod koniec XIX wieku na świecie spożywano 1 kilogram cukru na osobę rocznie. W roku 1910 konsumowaliśmy już 9 kilogramów cukru rocznie.

Statystyczny Polak wg danych GUS, w 2017 roku spożył 44,5 kg cukru. **W 2020 r.** średnia roczna konsumpcja wyniosła niewiele mniej, bo **42,7 kg** cukru.

lata 20/30 XX	lata 50.	lata 70.	2007 r.	2017 r.
20 kg	21 kg	35 kg	39,7 kg	44,5 kg

W latach 2008-2017 spożycie nieprzetworzonego cukru w Polsce spadło o 5,7 kg. To oznacza, że przeciętny konsument spożył mniej cukru ogółem. Jednak statystyki nadal pozostają alarmujące, ponieważ odnotowano znaczący wzrost, aż o 11,8 kg konsumpcji cukru „ukrytego”, będącego składnikiem produktów spożywczych w tym żywności przetworzonej. Dlatego należy pamiętać, że cukier w diecie to nie tylko widoczny biały lub brązowy sypki produkt, który dodajemy świadomie do żywności i napojów. To również cukier ukryty pod innymi nazwami będący integralnym składnikiem wielu produktów spożywczych, które zjadamy każdego dnia.

Niepokojący jest systematyczny wzrost spożycia napojów słodzonych cukrem i jego zamiennikami przez dzieci. Wyniki badań pokazują, że ok. 30% dzieci w wieku 8 lat spożywa słodkie napoje co najmniej raz w tygodniu. Niemal 45% nastolatków w Polsce pije napoje dosładzane. 67% nastolatków pije napoje energetyczne.

Słodkie napoje gazowane lub niegazowane są popularne wśród wielu konsumentów. Ta kategoria produktów, ze względu na wysoką zawartość cukrów jest istotnym źródłem tzw. pustych kalorii, które zwiększają m.in. ryzyko nadwagi i otyłości.

Osoby, które sięgały po napój słodzony cukrem raz lub dwa razy dziennie, miały o 26% wyższe ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2, niż osoby spożywające mniejsze ilości tego typu napojów (poniżej jednej porcji miesięcznie).

JAK TO Z CUKREM BYŁO?

Cukier to potoczna nazwa sacharozy, którą znamy w postaci cukru białego otrzymywanego z buraków cukrowych lub brązowego pozyskiwanego z trzciny cukrowej.

W starożytności na Bliskim Wschodzie oraz w Indiach i Chinach cukier pozyskiwano z trzciny cukrowej. Do Europy sacharozę sprowadzili Grecy w IV wieku p.n.e.

Skromnie, ale zdrowo

Europejski klimat nie pozwalał na uprawę trzciny cukrowej, więc cukier był luksusowym i drogim produktem dostępnym tylko dla monarchów. Mniej zamożni zadowalali się miodem i owocami takimi jak winogrona, rodzynki, suszone daktyle i figi.

Znaczny wzrost dostaw cukru do Europy nastąpił po odkryciu Ameryki, gdzie powstało mnóstwo plantacji trzciny cukrowej. Pierwszą udaną próbą otrzymania cukru z buraków cukrowych przeprowadził w XVIII wieku niemiecki chemik Andreas Sigismund Marggraf. Pierwsza cukrownia w naszym kraju została wybudowana na Śląsku w 1802 r.

Przez wiele lat cukier był uznawany za zdrowe źródło energii, zalecane wszystkim grupom wiekowym i społecznym. Wiele haseł i sloganów tj. „Cukier krzepi, czy Spożywajcie cukier! Kto dużo pracuje, musi jeść dużo cukru. Cukier wzmacnia kości, daje siłę i zdrowie!” zachęcały do jak największego spożycia właśnie cukru. Jednak w latach 70. XX wieku w USA określenie, że cukier jest odżywczy, uznano za wprowadzające w błąd. To był przełomowy moment w myśleniu o cukrze. Wreszcie okazało się, że cukier nie krzepi, nie jest zdrowy i może stanowić duży problem zdrowotny.

W latach 50. XX wieku toczyła się wojna tłuszczu z cukrem. Szukano głównego winnego otyłości, a co za tym idzie – chorób serca i układu krążenia. Okrzyknięto nim tłuszcz.

Aktualnie aż 80–90 proc. produktów przetworzonych dostępnych na sklepowej półce zawiera cukier i/lub jego zamienniki. Boczek jest konserwowany cukrem, do parówek jest dodawany cukier, cukier jest w musztardzie czy przecierze pomidorowym. W puszcze fasolki są, aż cztery łyżeczki cukru. Dlaczego tak się dzieje? Cukier i jego zamienniki wpływają na walory smakowe (a my lubimy słodki smak), zwiększają masę produktu (są tańsze w porównaniu z innymi wypełniaczami). Warto pamiętać, że cukier jest również konserwantem.

Czy wiesz, że...?

W średniowieczu egipscy kalifowie imponowali gościom figurami i modelami wykonanymi z cukru. Dzisiejszą spuścizną tego zwyczaju są tradycyjne symbole dobrobytu tj. wielkanocne baranki z cukru, marcepan i chałwa.

WĘGLOWODANY W PRAKTYCE

Nasz organizm, aby funkcjonować prawidłowo, potrzebuje węglowodanów, lecz nie w postaci cukru, który jest w cukiernicy, wyrobach cukierniczych czy napojach słodzonych. Prawidłowo zbilansowana dieta dostarcza nam różnych form węglowodanów obecnych w owocach, produktach zbożowych i roślinach strączkowych w wystarczającej ilości i nie ma potrzeby dodatkowego słodzenia potraw.

Węglowodany stanowią podstawowe źródło energii dla organizmu. Ich niedostateczna ilość w diecie sprawia, że organizm na potrzeby energetyczne zużywa białko, które jest cennym materiałem budulcowym. Diety o bardzo niskim udziale węglowodanów prowadzą do ketozy (zmęczenie, wahania nastroju, problemy z koncentracją) oraz niedoborów błonnika pokarmowego, witamin i składników mineralnych.

Pod względem budowy chemicznej węglowodany dzielimy na proste i złożone. Korzystniejsze dla zdrowia są węglowodany złożone, ponieważ ich trawienie przebiega dłużej, są wolniej wchłanianie, a tym samym dłużej zaspokajają głód. Obecne są w pełnoziarnistych produktach zbożowych tj.: pieczywo razowe, gruboziarniste kasze (kasza gryczana, pęczak), otręby, płatki zbożowe (owsiane górskie, gryczane, jęczmienne), w warzywach, nasionach roślin strączkowych oraz w mniejszym stopniu w owocach.

Węglowodany proste to inaczej **cukry proste**. Powszechnie używamy nazwy „cukry” do określenia jednocukrów (np. glukoza, fruktoza, galaktoza, arabinoza) i dwucukrów (sacharoza, maltoza, laktoza) w żywności. Występują naturalnie np. w owocach, w produktach spożywczych lub są dodawane do żywności przetworzonej w trakcie procesów technologicznych m.in. w słodkich wypiekach, słodyczach, napojach słodzonych. Warto też pamiętać o cukrach dodanych znajdujących się w produktach mlecznych, sosach i daniach z torebki, ketchupie, musztardzie, a nawet w pieczywie.

Nadmiar cukrów prostych doprowadza do wahań poziomu glukozy we krwi, który regulowany jest poprzez wydzielanie insuliny. Gdy poziom cukru we krwi szybko rośnie, odczuwamy przypływ energii. Niestety po gwałtownym wzroście, następuje bardzo szybki spadek poziomu glukozy, a razem z nim pojawiają się senność, zaburzenia koncentracji i napady wilczego głodu. Wpadamy w błędne koło.

Cukier (potocznie sacharoza) jest produktem wysokoenergetycznym dostarczającym 405 kcal na 100 g produktu. Poza energią nie dostarcza organizmowi żadnych składników odżywczych.

Według rekomendacji żywieniowych ilość węglowodanów prostych, czyli cukrów w diecie człowieka nie powinna przekraczać 10% energii z dziennego zapotrzebowania, a już najlepiej, aby nie przekroczyć 5%.

Spożywanie cukru, zwłaszcza w większych ilościach wiąże się z występowaniem różnych schorzeń oraz chorób przewlekłych. Jego nadmiar wpływa negatywnie na wiele aspektów zdrowotnych np. masę ciała, kondycję zębów, wskaźniki lipidowe.

KONSEKWENCJE ZDROWOTNE

Jest wiele konsekwencji zdrowotnych wynikających ze spożywania nadmiernych ilości cukrów prostych, ale to otyłość stanowi największy problem. Jako społeczeństwo szybko przybieramy na wadze. Otyły jest już co czwarty Polak, a nadwagę ma trzech na pięciu pełnoletnich Polaków. Szacuje się, że w 2025 r. otyłych będzie 26% kobiet i 30% mężczyzn. Co gorsza, rozrasta się epidemia otyłości wśród dzieci. Już co trzeci ośmiolatek ma nadwagę lub otyłość.

Otyłość przybiera różne formy. Szczególnym zagrożeniem dla zdrowia jest otyłość brzuszna. Nadmierne gromadzenie się tkanki tłuszczowej w jamie brzusznej, wokół narządów (tzw. trzewna tkanka tłuszczowa) sprzyja występowaniu zaburzeń metabolicznych, a w konsekwencji zwiększa ryzyko wielu chorób. Warto podkreślić, że nadmierna masa ciała to stan chorobowy, a nie problem estetyczny.

Nieleczona otyłość:

- powoduje przewlekły stan zapalny w organizmie,
- upośledza odporność,
- zwiększa ryzyko cukrzycy typu 2,
- prowadzi do insulinooporności, zaburzeń hormonalnych,
- sprzyja rozwojowi chorób układu sercowo-naczyniowego,
- zwiększa ryzyko rozwoju niektórych nowotworów złośliwych (szczególnie hormonozależnych oraz przewodu pokarmowego),
- powoduje choroby dróg żółciowych, wątroby, trzustki,
- to zwyrodnieniowe choroby układu ruchu,
- wpływa na zaburzenia psychiczne, może powodować depresję,
- zwiększa ryzyko ciężkiego przebiegu covid-19.

Nowotwory – ogromnym problemem zdrowotnym, przyczyną wielu zgonów.

Proces powstawania nowotworu jest złożony z wielu etapów i może trwać od kilku do kilkudziesięciu lat. Według Międzynarodowej Agencji ds. Badań nad Rakiem (IARC) nadwaga i otyłość wiążą się z podwyższonym ryzykiem zachorowania na raka okrężnicy, gruczolakoraka przełyku. Stwierdzono, że otyłość najprawdopodobniej zwiększa ryzyko rozwoju raka pęcherza moczowego i trzustki. Tkanka tłuszczowa nie tylko magazynuje nadwyżki energii, ale także produkuje różnego typu substancje. Jedną z nich jest estrogen. Wysoki poziom tego hormonu zwiększa ryzyko raka piersi, trzonu macicy i kilku innych nowotworów. Osoby otyłe mają we krwi większe ilości insuliny i podobnego do insuliny czynnika wzrostu (IGF), niż osoby szczupłe. Taki stan sprzyja rozwojowi niektórych guzów, na przykład raka wątroby i chłoniaków niezłośliwych u mężczyzn oraz raka okrężnicy i pęcherza moczowego u kobiet.



KONSEKWENCJE ZDROWOTNE

Słodki problem

Ogromnym globalnym wyzwaniem jest cukrzyca typu 2, której konsekwencje zdrowotne dotyczą ludzi na wszystkich kontynentach, w każdym wieku, z każdej grupy społeczno-ekonomicznej. To choroba generująca niepełnosprawności, prowadząca do ciężkich powikłań oraz obniżająca jakość codziennego życia. Często jest skutkiem określonego stylu życia, w tym nieprawidłowych wyborów żywieniowych. Statystyki przewidują, że do 2030 roku ponad 10% populacji w Polsce będzie chorowało na cukrzycę. U około 90% chorych na cukrzycę typu 2 stwierdza się nadwagę lub otyłość.

Cukrzyca typu 2 jest chorobą, która związana jest z zaburzeniem pracy trzustki. Konsekwencją są wahania poziomu glukozy we krwi, które oddziałują na funkcjonowanie całego organizmu. Choroba może rozwijać się latami i nie dawać o sobie znać, dlatego pamiętajmy o regularnych badaniach kontrolnych. Jeżeli zauważymy u siebie niepokojące objawy, takie jak np. ciągłe przemęczenie, nadmierne pragnienie, oddawanie dużej ilości moczu lub nawracające infekcje układu moczowo-płciowego należy umówić się na wizytę do lekarza. Nieleczona cukrzyca to wiele poważnych powikłań zdrowotnych w postaci kwasicy, hipotensji i hiperglikemii, chorób układu sercowo-naczyniowego, uszkodzenia nerek, uszkodzenia nerwów (neuropatia cukrzycowa), uszkodzenia wzroku.

Zgodnie z raportem Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) cukrzyca jest główną przyczyną ślepoty, niewydolności nerek, zawałów serca, udaru mózgu i amputacji kończyn dolnych.

Próchnica jest chorobą przewlekłą zębów. Charakteryzuje ją demineralizacja nieorganicznej części zęba (szkliwo i zębina), a potem proteolityczny rozpad części organicznej (miazga). Jama ustna to naturalne środowisko bytowania wielu rodzajów bakterii, ale tylko niektóre z nich produkują kwasy podczas rozkładania cukrów w jamie ustnej. Są to tzw. bakterie próchnicotwórcze. Częstotliwość spożywanych posiłków, ich forma a także skład wpływają na aktywność bakterii, oraz tempo zmian próchnicowych. Dieta obfitująca w cukier, będący pożywką dla bakterii, niesie rzeczywiste ryzyko rozwoju próchnicy. W jamie ustnej zachodzi wstępna obróbka pokarmu i przygotowanie do dalszego trawienia. Jeżeli nasza dieta będzie składać ze sporej ilości cukrów prostych, głównie w postaci soków i słodkich napojów oraz słodkich przekąsek musimy się liczyć z zachorowaniem na próchnicę zębów.

Nadmiar cukru w diecie powoduje nie tylko kłopoty z masą ciała.

- Cukier osłabia kolagen i elastynę (białka występujące w tkance łącznej) przyspieszając proces starzenia się skóry.
- Nasila stany zapalne w organizmie, zaburza funkcjonowanie układu trawiennego.
- Sprzyja powstawaniu próchnicy zębów, zapaleniu ozębnej, paradontozy.
- Sprzyja rozwojowi grzybów i drożdżaków (grzybice, kandydoza).
- Zakłóca gospodarkę hormonalną.
- Jest czynnikiem, który może osłabić efektywność układu immunologicznego.
- Istnieje jednoznaczny związek między spożyciem cukru a chorobami serca i układu krążenia.
- Cukier uzależnia!

Na rozwój powyższych konsekwencji zdrowotnych wynikających ze spożywania nadmiaru cukru mamy realny wpływ. Wystarczy zmodyfikować swoje dotychczasowe nawyki żywieniowe. W kolejnych rozdziałach podpowiemy, jak można to zrobić.



ZDROWIE NA MIARĘ

Sprawdź swoje BMI

Jak sprawdzić, czy Twoja masa ciała jest prawidłowa? Najbardziej popularnym i najczęściej wykorzystywanym w tym celu parametrem jest **wskaźnik BMI (Body Mass Index)**, czyli wskaźnik masy ciała. Jest to proste i praktyczne narzędzie stosowane na poziomie populacji, które umożliwia wstępną ocenę nadwagi i otyłości. Oblicza się go, dzieląc masę ciała wyrażoną w kilogramach przez kwadrat wzrostu przedstawiony w metrach.

$$\text{BMI} = \frac{\text{masa ciała [kg]}}{\text{wzrost [m]}^2}$$

Interpretacji wartości wskaźnika BMI należy dokonać na podstawie klasyfikacji Światowej Organizacji Zdrowia (WHO):



Pomimo swojej popularności, wskaźnik BMI ma pewne ograniczenia:

- nie różnicuje szczegółowo masy ciała na poszczególne jej składowe tj. zawartość tłuszczu, mięśni oraz wody,
- nie uwzględnia rozmieszczenia tkanki tłuszczowej,
- u osób intensywnie uprawiających sport (np. kulturystów), indeks masy ciała może wskazywać na nadwagę lub otyłość pomimo prawidłowej zawartości tkanki tłuszczowej w organizmie; powodem tego jest fakt, że tkanka mięśniowa jest znacznie cięższa niż tkanka tłuszczowa.

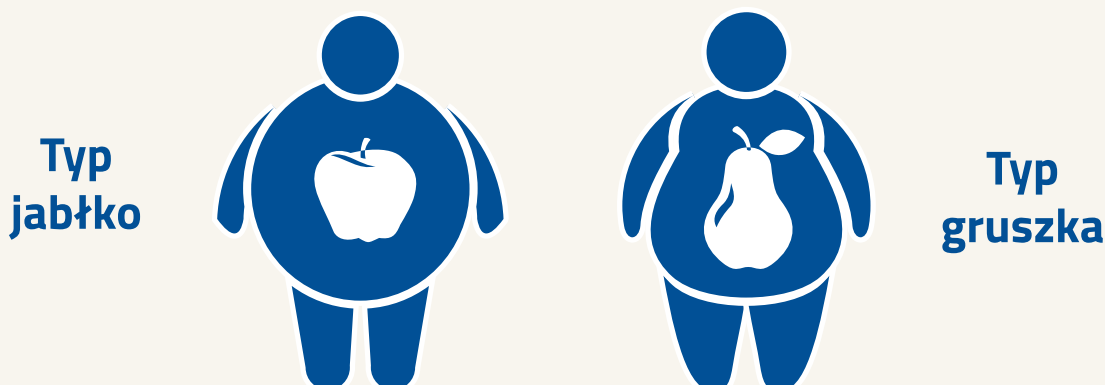


Zmierz obwód talii i bioder (WHR, waist-hip ratio)

Pomiar obwodu talii i bioder można wykorzystać do określenia miejsca rozmieszczenia tkanki tłuszczowej w ciele. Wzajemny stosunek tych dwóch wartości to tzw. wskaźnik WHR.

$$\text{WHR} = \frac{\text{obwód talii [cm]}}{\text{obwód bioder [cm]}}$$

Nadmiar tłuszczu w jamie brzusznej to zwiększone ryzyko wielu zaburzeń zdrowotnych i chorób (nawet, jeśli wartość wskaźnika BMI jest prawidłowa). Rozmieszczenie tkanki tłuszczowej klasyfikuje osoby dorosłe według dwóch podstawowych typów otyłości:



Wartość wskaźnika WHR

	WHR	Typ otyłości
Kobiety	$\geq 0,8$	Otyłość brzuszna (typu jabłko)
	$< 0,79$	Otyłość udowo-pośladkowa (typu gruszka)
Mężczyźni	$\geq 1,0$	Otyłość brzuszna (typu jabłko)
	$< 0,99$	Otyłość udowo-pośladkowa (typu gruszka)

Obwód talii należy mierzyć w połowie odległości między dolnym brzegiem łuku żebrowego i górnym brzegiem grzebienia kości biodrowej. Pomiar obwodu bioder wykonuje się przez największą wypukłość mięśni pośladkowych poniżej talerzy biodrowych. Za prawidłowy uznaje się wynik 0,7 u kobiet i 1 u mężczyzn.

Osoby z androidalnym rozmieszczeniem tłuszczu tzw. jabłko, mają zwiększone ryzyko rozwoju chorób układu krążenia, inusulinooporności, nadciśnienia tętniczego oraz cukrzycy typu 2. Osoby z gynoidalnym rozmieszczeniem tłuszczu tzw. gruszka, mają zwiększone ryzyko żylaków, zwyrodnień układu kostno-stawowego kończyn dolnych czy schorzeń dróg żółciowych.

GDZIE KRYJĄ SIĘ CUKRY?

Cukier obecny jest w żywności, której często o to nie podejrzewamy. Niektóre produkty określane jako „naturalne”, „zdrowe”, „niskotłuszczowe”, „light” i „fit”, chociaż mogą mieć niższą zawartość tłuszczu i kalorii, mogą zawierać dodatek cukru lub jego zamienników, których jest ponad 100 (a ich liczba ciągle wzrasta). Nie dajmy się zmylić – cukier ma wiele twarzy.

W składzie produktu należy szukać takich nazw jak: **glukoza, fruktoza, galaktoza, sacharoza, laktoza, maltoza, dekstroza, skrobia, maltodekstryna, sód jęczmienny, syropy: glukozowy, glukozowo-fruktozowy, z agawy, klonowy, daktylowy, ryżowy, kukurydziany, miód, karmel, cukier: buraczany, inwertowany, trzcinowy, brązowy, winogronowy, sok owocowy, zagęszczony sok owocowy, koncentrat soku**. Te nazwy oznaczają cukry proste dodane do produktu.

Zasada, że brązowe jest zdrowsze od białego, sprawdza się w przypadku ryżu, czy makaronu, ale nie cukru. **Brązowy i biały cukier działają tak samo**, ponieważ to sacharoza.

Jednym z zamienników cukru jest powszechnie dodawany do żywności **syrop glukozowo-fruktozowy**, zwany też wysokofruktozowym syropem kukurydzianym (high fructose corn syrup – HFCS). Jest on tańszym odpowiednikiem klasycznego cukru buraczanego.

Zainteresowanie naukowców budzi negatywny wpływ syropu glukozowo-fruktozowego na zdrowie. Nadmierne spożycie HFCS:

- sprzyja wzrostowi ilości tkanki tłuszczowej trzewnej,
- zaburza odczucie sytości i głodu,
- zmniejsza wrażliwość tkanek na działanie insuliny,
- przyczynia się do rozwoju szeregu chorób niezakaźnych, m.in. otyłości, cukrzycy typu 2, nadciśnienia tętniczego, zaburzeń gospodarki lipidowej, chorób układu sercowo-naczyniowego, dny moczanowej, kamicy nerkowej oraz niektórych nowotworów.

Syrop glukozowo-fruktozowy jest szeroko stosowany w produkcji nie tylko napojów i słodczy, ale także dżemów, owoców kandyzowanych, zup, ketchupów, likierów, piwa, soków (np. malinowego), wyrobów piekarniczych, ale także dodawany jest do wielu produktów, które powszechnie kojarzone są z prawidłowym żywieniem np. mleczne napoje fermentowane, serki twarogowe, jogurty czy desery mleczne. HFCS można znaleźć także w różnych przekąskach, w tym produktach przeznaczonych dla dzieci! Dlatego istotne jest czytanie etykiet i świadomy wybór produktów spożywczych.

Zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) cukry proste nie powinny przekraczać 10% wartości energetycznej diety, a cukry dodane 5% (dorośli, młodzież i dzieci). Jedna szklanka napoju słodzonego syropem glukozowo-fruktozowym stanowi już całodobową dopuszczalną ilość cukrów prostych w diecie.

CO ZAMIAST CUKRU?

Obecnie na naszym rynku mamy możliwość wyboru wielu zamienników cukru, które mają słodki smak, ale nie dostarczają cukrów prostych oraz nadmiernych kalorii. Przeanalizujemy powszechnie dostępne, zdrowsze alternatywy cukru, przedstawimy ich wady i zalety, aby każdy mógł wybrać najlepszy dla siebie. Pod lupę weźmiemy: erytrol, ksylitol, inulinę, stewię.

Ksylitol (cukier z brzozy) – jest jednym z najbardziej powszechnych zamienników klasycznego cukru. Służy często jako dodatek do różnego rodzaju żywności. Jest wytwarzany głównie z soku z brzozy, ale pozyskać go można również z buraka, czy owsa.

- **Zalety:** posiada właściwości przeciwpróchnicze. Korzystnie wpływa na odporność organizmu, łagodzi zaparcia. Jest niskokaloryczny – 1 łyżeczka ksylitolu to ok. 17 kcal. Dla porównania taka sama ilość cukru to 49 kcal. Jest bezpieczny dla organizmu.
- **Wady:** większe ilości u osób z wrażliwym przewodem pokarmowym mogą powodować ból brzucha, wzdęcia, a nawet biegunki.

Erytrol słodzik, który naturalnie występujący w owocach i niektórych grzybach.

- **Zalety:** przeciwdziała próchnicy. Jest niskokaloryczny, 1 gram erytrolu dostarcza tylko 0,2 kcal, dla porównania 1 gram cukru to 4 kcal. Posiada niski indeks glikemiczny. Jest bezpieczny dla organizmu.
- **Wady:** jest nieco mniej słodki od tradycyjnego cukru. Spożywany w dużych ilościach może powodować dolegliwości trawienne takie jak wzdęcia czy biegunki.

Stewia – zawdzięcza słodki smak tzw. glikozydom stewiolowym, które są od 250 do 450 razy słodsze od tradycyjnego cukru, czyli popularnej sacharozy. W sklepach można ją spotkać w postaci proszku, suszonych lub świeżych liści, oraz koncentratów i ekstraktów.

- **Zalety:** posiada niski indeks glikemiczny, wykazuje właściwości przeciwzapalne. Zawiera nieznaczne ilości kalorii (2,7 kcal – 1 gram).
- **Wady:** ma charakterystyczny lukrecjowy posmak, który nie każdemu może przypaść do gustu.

Inulina – powszechny zamiennik cukru w produktach spożywczych. Jest wielocukrem pozyskiwanym z bulwy topinamburu oraz cykorii. W mniejszych ilościach występuje także w bananach, owsie czy pomidorach.

- **Zalety:** przyspiesza perystaltykę jelit, wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego i pokarmowego. Wpływa na prawidłowy rozwój mikroflory jelit. Jest niskokaloryczna – 1 łyżeczka inuliny to ok. 11 kcal.
- **Wady:** w dużych ilościach ogranicza wchłanianie niektórych witamin oraz może powodować biegunkę.

Pamiętajmy!

Słodziki nie są remedium na problemy z nadmiarem „słodczy” w diecie. Są wsparciem, ale nadal mogą wpływać na Twoją chęć zjedzenia słodkiego „co nieco”. Dlatego staraj się ograniczać słodkie produkty w diecie. Ważne, aby zaakceptować mniej słodki smak i zredukować indywidualny próg słodkości. Chcesz słodkiego smaku – stawiaj na zdrowsze warianty tj. świeże owoce, niewielkie ilości suszonych owoców, koktajle i smoothie owocowe.

WIEM CO PIJĘ

Nasz organizm nie jest w stanie magazynować większej ilości wody, dlatego musimy ją regularnie dostarczać w celu prawidłowego funkcjonowania całego ustroju. Wystarczająca ilość wody, jaką powinniśmy spożywać w ciągu dnia, wynosi 2000 ml (2 litry) w przypadku kobiet i 2500 ml (2,5 litra) w przypadku mężczyzn. Zalecane ilości obejmują spożycie wody czystej oraz zawartej w innych napojach i produktach spożywczych.

Wśród powszechnie spożywanych produktów najwięcej wody zawierają: warzywa – 95%, owoce – 87% oraz mleko i napoje mleczne – 87-89%. Potrawy, takie jak zupy, koktajle, smoothie warto również uwzględnić w codziennej diecie.

Dziękuję, nie słodzę. Naprawdę?

Kawa i herbata

Zarówno kawa, jak i herbata u zdrowych osób nie wpływa negatywnie na równowagę wodno-elektrolitową organizmu. Kofeina w nich zawarta ma działanie moczopędne, ale nie powoduje odwodnienia organizmu. Naturalne napary z kawy i herbaty uznawane są obecnie za cenne urozmaicenie diety, ponieważ zawierają wiele substancji bioaktywnych o udokumentowanym działaniu profilaktycznym. Przy dobrze zbilansowanej diecie picie kawy i herbaty nie stwarza zagrożenia deficytu magnezu w postaci jego wypłukiwania, jak sądzono wcześniej. Kofeina natomiast może nasilać działanie wielu substancji leczniczych, dlatego kawą i herbatą nie należy pić leków i suplementów diety.

Jeśli dosładzamy kawę czy herbatę, pamiętajmy, że każda łyżeczka to 5 g cukru, czyli 20 kcal.

Nawet jeśli nie dodamy cukru, miodu czy syropu – to i tak pijąc kawę pod postacią cappuccino, flat white, caffè latte czy caffè mocha – spożywamy odpowiednio 8,3 g / 8,1 g / 20 g / 30 g cukru.

Soki owocowe

Zalecane są soki z miąższem lub smoothie, szczególnie własnoręcznie przygotowane. Naturalny osad to błonnik, który jest naszym sprzymierzeńcem. Producenci nie mogą dodawać cukru do soków owocowych, jednak występuje on w nich naturalnie w znacznych ilościach. Komponując dietę, należy pamiętać, że soki owocowe nawet najwyższej jakości dostarczają średnio 50 kcal na 100 ml. Dlatego pomimo walorów smakowych i zdrowotnych powinny być spożywane z umiarem. Częste spożywanie soków może sprzyjać rozwojowi próchnicy, poprzez kontakt zębów z zawartymi w nich węglowodanami. Dlatego też dzieciom i młodzieży zaleca się spożywanie maksymalnie niepełnej szklanki soku owocowego dziennie.

Napoje słodzone gazowane i niegazowane

Nadmierne spożycie słodkich napojów, jak wskazują wyniki wielu badań, mogą zwiększać ryzyko rozwoju nadwagi i otyłości. Jedna szklanka (200 ml) napoju słodzonego cukrem lub syropem glukozowo-fruktozowym zawiera od 14 do 26 g cukru, co odpowiada 3 do ponad 5 łyżeczkom tego składnika. W 2021 r. wprowadzono „opłatę cukrową”. Działanie to ma spowodować spadek spożycia napojów z dodatkiem substancji o właściwościach słodzących, czyli cukrów będących monosacharydami lub disacharydami, a w perspektywie długofalowej wpłynąć na poprawę zdrowia społeczeństwa.

Alkohol

Napoje alkoholowe są źródłem tak zwanych pustych kalorii, nie mają żadnej wartości odżywczej i nierzadko stanowią potężną dawkę cukru, ponieważ często są dosładzane lub spożywane ze słodkimi napojami. Działają moczopędnie, co może skutkować odwodnieniem.

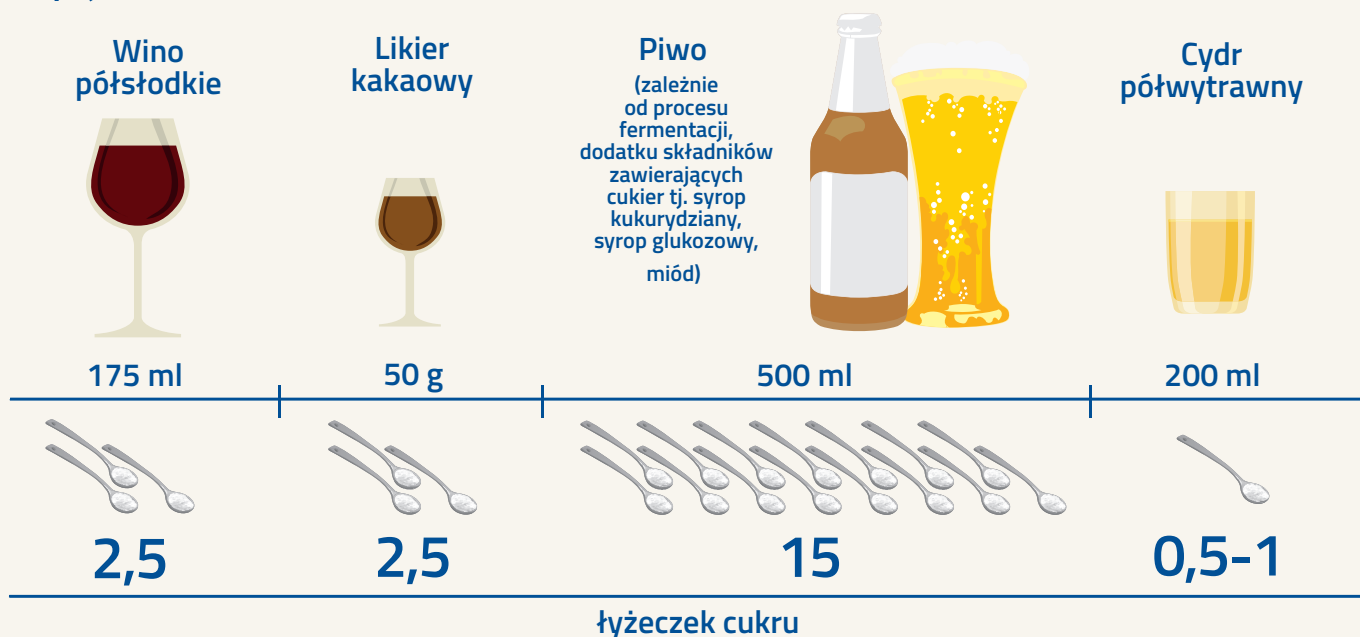
Co najlepiej pić?

Tylko woda jest bezpieczna kalorycznie. Inne napoje mogą stanowić źródło dodatkowej energii właśnie w postaci cukrów prostych. Jeśli chcesz przełamać neutralny smak wody, dodaj do niej cząstki owoców np. pomarańczy, cytryny, truskawek. Mięta, melisa to również świetny dodatek, szczególnie w upalne dni. Zaleca się również picie herbatek owocowych niesłodzonych z suszu, soków warzywnych, a w mniejszej ilości (ze względu na zawartość cukrów prostych) soków owocowych i owocowo-warzywnych (max. 1 szklanka dziennie). Soki owocowe nie powinny stanowić więcej niż 1 z 5 zalecanych porcji warzyw i owoców dziennie.

Napoje bezalkoholowe:



Napoje alkoholowe:



CUKROWE PUŁAPKI

Często przy błyskawicznych decyzjach w czasie zakupów, nie czytamy etykiet i nie zastanawiamy się: dlaczego jemy właśnie to? Czemu w takiej ilości? Czy to mi służy? Czy rzeczywiście jest to zdrowe dla naszych dzieci?

Producenci chcą, byśmy kupowali jak najwięcej tego, co wytwarzają. Pamiętajmy, że decyzje zawsze podejmujemy my, klienci. To nasz wybór, do której półki sklepowej podchodzimy, co wkładamy do koszyka lub wózka i za co płacimy.

Cukier zawierają produkty, których często o to nie podejrzewamy, jak niektóre wyroby zbożowe, gotowe sosy, ketchup, wędliny czy parówki, oraz płatki śniadaniowe, jogurty i serki owocowe.

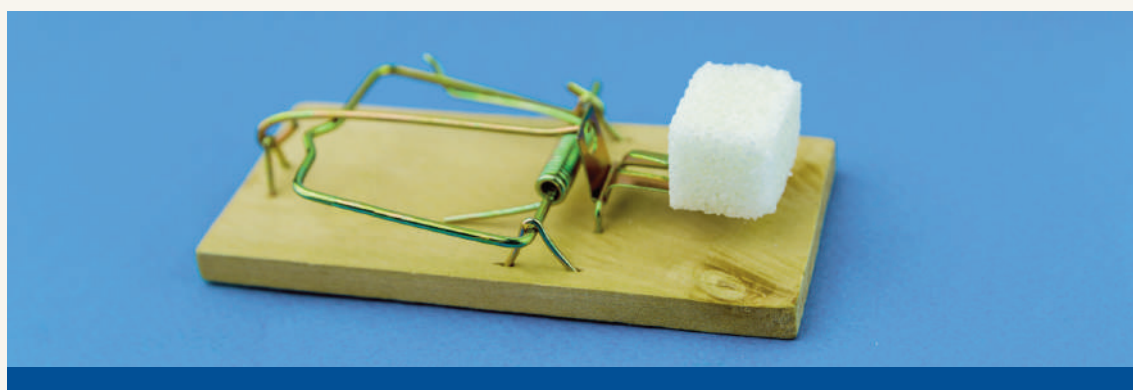
Wykaz składników to informacja, z jakich surowców dany produkt został wytworzony. Jeśli skład produktu, to niekończąca się lista – odłóżmy go. Unikajmy produktów wysokoprzetworzonych, takich jak dania w proszku czy gotowe dania w słoikach.

Co w zamian?

- **Przygotujmy własny zestaw płatków** – zmieszaj (według preferencji smakowych) płatki owsiane, jęczmienne, żytnie, orzechy, migdały, pestki słonecznika, pestki dyni, nasiona chia, len oraz odrobinę owoców suszonych. Gotowe płatki śniadaniowe często są glazurowane cukrem lub jego zamiennikami.
- **Kupujmy jogurty naturalne** i dodajmy do nich świeże owoce. Aby zwiększyć ilość błonnika pokarmowego, można dosypać otrąb lub płatków zbożowych. Kilka orzechów, czy garstka pestek nasion również jest mile widziana.
- **Wybierajmy serki w wersji naturalnej**. Smak można dowolnie modyfikować poprzez dodatki (owoce świeże lub suszone, nasiona czy orzechy).
- **Ketchup zastąpmy własnoręcznie przygotowanym przecierem pomidorowym albo świeżymi pomidorami**. Jeśli lubisz keczup i nie chcesz z niego rezygnować, wybierz ten, który ma najmniejszą ilość cukrów.

Czy wiesz, że...?

Można przygotować domowy ketchup na bazie daktyli. W tym celu rozgotuj suszone owoce, zblenduj je i dodaj dobrej jakości przecier pomidorowy oraz przypraw do smaku.



Zanim włożysz do koszyka

Jak prosto obliczyć cukier w produktach?

Na opakowaniu produktu spożywczego jest informacja - **Węglowodany w tym: cukry**.
Wartość Cukry podziel przez 5 – to jest liczba łyżeczek cukru w 100 g produktu.

Płatki śniadaniowe



30 g - 3 łyżki



1,5-2,3

Jogurty owocowe



100 g



2,6

Serek homogenizowany lub inny deser mleczny



100 g



2,4-3,4

Kecup



15 g



1

łyżeczki cukru

Lody czekoladowo-truskawkowe

Żelki

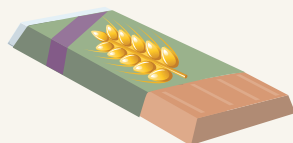


100 g



10

Baton muesli



40 g



2

Lody czekoladowo-truskawkowe



2 gałki (100 g)



4-5

Czekolada mleczna



4 kostki (16 g)



2

łyżeczek cukru



UZALEŻNIENIE OD CUKRU

Fizjologicznie i emocjonalnie słodkie produkty to dla nas ukojenie, poczucie bezpieczeństwa.

Dlaczego?

Smak słodki jest pierwszym z pięciu smaków, z jakim spotykamy się zaraz po narodzinach. Od tej pory kojarzy się nam z przyjemnością. Dlatego dla dziecka to, co dobre, smaczne oznacza słodkie. Jeśli przyzwyczaimy dziecko do słodkiej diety, smakiem referencyjnym, czyli takim, do którego odnosimy wszystkie inne, stanie się smak słodki. Niezwykle ważne jest przyzwyczajanie dziecka do nowych smaków oraz by produkty słodkie nie stały się nagrodą czy pocieszeniem.

Kto jest podatny na uzależnienie od cukru?

Po słodycze sięgają często osoby mające problemy w relacjach lub ludzie, u których w rodzinnym domu jedzenie było znakiem miłości, a słodycze, desery zawsze miały status specjalny, były rodzajem nagrody, specjalną premią.

Wiele bombonierek ma kształt serca, a w opakowaniach słodyczy dominuje kolor czerwony, reklamy mówią o radości, rodzinnym ciepłe, bliskości. To buduje nasze skojarzenia i powielanie złych nawyków żywieniowych. Gdy widzimy słodycze, a te kojarzą się nam z przyjemnością, wówczas wyzwala się dopamina. Kiedy sięgamy po słodkości, wydzielają się opioidy i na chwilę ogarnia nas uczucie błogości.

Co powinno być dla nas sygnałem ostrzegawczym?

Warto przyjrzeć się swojemu talerzowi i uczuciom, jakie towarzyszą jedzeniu konkretnych produktów. Jestem nadpobudliwy(a), czuję, że „muszę” zjeść coś słodkiego, to przynosi ulgę, która mija po kilku minutach (pamiętaj, że cukier daje nienaturalną nadpobudliwość). Niestety potem nastrój systematycznie spada, zostawiając uczucie smutku, niepokoju, niezadowolania, często wyrzutów sumienia z powodu zjedzenia słodkiej przekąski. Znajome uczucie?

Czy wiesz, że...?

Możesz przeprowadzić eksperyment: odstaw produkty z cukrem na trzy dni, w tym czasie obserwuj siebie i swoje reakcje. Jeśli będziesz nerwowy, nadpobudliwy, niemiły – może to być syndrom odstawienia, czyli znak, że w Twoim przypadku przywiązanie do słodkości to już coś więcej, niż tylko „lubię”. Warto wtedy przyjrzeć się swojemu zdrowiu.



JAK ODZWYCZAIĆ SIĘ OD SŁODKIEGO SMAKU?

- 1** Jedz regularne posiłki – najlepiej co 3-4 godziny; to zmniejszy prawdopodobieństwo sięgania po nieprzemyślane, niestety bardzo często słodkie przekąski między posiłkami. Nie podjadaj z nudów ani gdy oglądasz filmy, czytasz książkę czy pracujesz przy komputerze.
- 2** Zaplanuj dzień – jeśli wiesz, że nie zdołasz zjeść w ciągu dnia posiłku o odpowiedniej porze, to zabierz ze sobą wartościową odżywczo przekąskę np. owoce, warzywa, chudy napój mleczny lub roślinny. Warto również zawsze mieć ze sobą butelkę wody.
- 3** Zastępuj słodcyce innymi słodkimi produktami, ale o wyższej wartości odżywczej – sprawdzą się np. owoce świeże lub suszone, jogurt naturalny z dodatkiem świeżych owoców i cynamonu, bakalii czy muesli (ale bez owoców kandyzowanych i dodatku cukru).
- 4** Redukuj ilość cukru w napojach – odzwyczajaj się od cukru stopniowo, na przykład, jeśli słodzisz herbatę dwiema łyżeczkami cukru, to najpierw zredukuj do jednej, aż w końcu będziesz gotowy do opcji zero cukru. Wyeliminuj z diety słodzone napoje gazowane i niegazowane.
- 5** Nie rób zapasów słodczy – w badaniach wykazano, że chęć na zjedzenie słodczy często pojawia się wieczorem, zatem trzymanie ich w domu może skończyć się sięgnięciem po nie. Jeśli mamy ochotę na „coś słodkiego”, odwróćmy od tego naszą uwagę, np. układając puzzle, pracami domowymi, a najlepiej aktywnością fizyczną (spacer, trening). Nie zostawiaj słodkich przekąsek w zasięgu ręki i oka.
- 6** Zrezygnuj z zakupów, gdy jesteś głodny – wykazano, że robienie zakupów, gdy jesteśmy głodni, wpływa na rodzaj kupowanych produktów – chętniej wybieramy produkty wysokokaloryczne.
- 7** Czytaj etykiety produktów – produkty określane jako „naturalne”, „zdrowe”, „niskotłuszczowe”, „light” i „fit”, nie muszą oznaczać produktów bez dodatku cukru i/lub jego zamienników.
- 8** Sen to zdrowie – dlatego zadbaj o jakość i ilość twojego snu. Badania pokazują, że po bezsennej nocy jesteśmy bardziej skłonni, aby sięgnąć po żywność wysokokaloryczną, słodkie i słone przekąski.
- 9** Zmieniaj złe nawyki wspólnie z najbliższymi – w ograniczanie czy rezygnację jedzenia słodczy oraz picia napojów słodzonych można włączyć wszystkich członków rodziny, oraz przyjaciół. To ułatwi wzajemną kontrolę, jak również zapewni wsparcie w trudniejszych momentach.
- 10** Propaguj „zasady zdrowego żywienia” wśród znajomych. Zараżaj ich nowymi nawykami żywieniowymi i aktywnością fizyczną.

Naukowcy dowiedli, że najkrótszy czas niezbędny do uzyskania trwałej zmiany złego nawyku żywieniowego to 28 dni.

Zbyt gwałtowne wyeliminowanie cukru z diety bywa ryzykowne. Szczególnie w pierwszych tygodniach mogą pojawić się takie objawy, jak: bóle głowy, niesmak w ustach, przygnębienie, trudności w koncentracji, ciągła senność, złość. To, z kolei grozi powrotem do starych nawyków. Dlatego warto postawić na technikę „małych kroków” w postaci stopniowego zmniejszania ilości cukru w jedzeniu i częstotliwość jego spożywania.

MOTYWUJEMY DO ZMIANY

Często do niekontrolowanego podjadania i sięgania po źródło najszybszej energii, czyli słodczy, słodkich napojów, kalorycznych przekąsek zmusza nas głód. Dlatego warto być przygotowanym na każdą ewentualność i nie dopuszczać do uczucia silnego głodu. W tym celu ważna jest regularność posiłków (4-5 posiłków dziennie z przerwami 3-4 godzinnymi). Pomocne mogą być gotowe, bezpłatne plany żywieniowe na portalu Diety NFZ. W każdym jadłospisie są zawarte propozycje na 28 dni, 5 posiłków tj. śniadanie, II śniadanie, obiad, podwieczorek i kolacja. Przedstawiono także porady na każdy dzień i gotową listę zakupów. **Portal Diety NFZ** dostępny jest również w aplikacji **mojeIKP**.

O tym pamiętaj każdego dnia:

- Planuj posiłki i przekąski.
- Nie zjadaj stresu! Jeśli jesteś zdenerwowany skup uwagę na innej aktywności takiej jak np. spacer, ćwiczenia, sprzątanie, rozmowa. Wybierz swój sposób – to są tylko przykłady.
- Nudzisz się – nie podjadaj! Zachowaj dłuższe przerwy między posiłkami.
- Udało się osiągnąć mały/duży sukces? Nie nagradzaj się słodyczami.
- Oglądasz, czytasz, relaksujesz się – nie sięgaj odruchowo po przekąski! Jeśli to konieczne, wybieraj przekąski niskokaloryczne np. pokrojone w słupki marchewkę, kalarepę, seler naciowy, paprykę, ogórek czy białą rzodkiew – to szybka i zdrowa przekąska, również łatwa do spakowania i zabrania ze sobą do pracy, do szkoły czy na wycieczkę.
- Nie stawiaj słodkich przegryzek w widocznym miejscu.
- Jeżeli pieczesz ciasta, zmniejsz ilość cukru z przepisu o połowę, lub zastąp go słodzikiem. Skorzystaj z przepisów na zdrowe zamienniki tradycyjnych wypieków.
- Jeżeli masz ochotę na coś słodkiego, zjedz z umiarem owoc lub bakalie.
- Idziesz na zakupy – nie wychodź z domu z pustym żołądkiem.
- Nie masz czasu na przemyślane zakupy? Nie rób ich! Poczekaj. Kupuj zawsze z głową, a nie z zegarkiem w ręku.
- Zadbaj o prawidłowe nawodnienie organizmu (min. 2-2,5 litra płynów dziennie). Pij głównie wodę bez słodkich dodatków.
- Wprowadź w życie regularną aktywność fizyczną – pamiętaj, że najkorzystniejsze dla zdrowia jest poświęcenie na ruch przynajmniej 30 minut dziennie. Zdrowsze i dłuższe życie to dobry powód, by zmienić nastawienie.
- Jeśli nie lubisz ćwiczeń siłowych, wybierz inną aktywność. Jest w czym wybierać: długie spacer, bieganie, taniec, joga, tai chi, pilates, nordic walking czy rower. Możesz też skorzystać z bezpłatnego programu profilaktyczno-treningowego – 8 TYGODNI DO ZDROWIA <https://akademia.nfz.gov.pl/8-tygodni-do-zdrowia>.



BEZCUKROWE CO NIECO...

Wszyscy marzymy o posiłkach smacznych, zdrowych, łatwych i szybkich w przygotowaniu, na bazie powszechnie dostępnych produktów i co najważniejsze wpływających korzystnie na nasze zdrowie. Czy istnieje dieta, która spełnia te warunki? Okazuje się, że tak!

DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) – dieta o udowodnionej skuteczności zdrowotnej, zalecana przez wielu specjalistów oraz uniwersalna i nieskomplikowana w codziennym stosowaniu.

Portal **Diety NFZ** oferuje bezpłatne jadłospisy, porady i przepisy przygotowane zgodnie z zasadami diety DASH. Jej korzystny wpływ na zdrowie można zaobserwować już po kilku tygodniach stosowania.

Dieta DASH pomaga:

- zredukować masę ciała,
- obniżyć ciśnienie tętnicze i zapobiega jego rozwojowi,
- sprzyja poprawie zaburzeń lipidowych,
- zmniejsza ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2 oraz chorób sercowo-naczyniowych.

Dieta DASH to dania:

- bogate w warzywa i owoce, niskotłuszczowe produkty mleczne, pełnoziarniste produkty zbożowe, nasiona roślin strączkowych, ryby i owoce morza, chudy drób, orzechy i nasiona, oleje roślinne,
- z ograniczaniem ilości czerwonego mięsa, słodyczy, produktów zawierających nadmierne ilości soli i cukru.

W niniejszej publikacji prezentujemy tylko wybrane przepisy dań z portalu Diety NFZ, które mogą być alternatywą dla tradycyjnych „słodkich” śniadań, deserów czy napojów. Po więcej propozycji zapraszamy na portal. Chcemy inspirować do przygotowania klasycznych dań w zdrowszej wersji oraz wprowadzenia nowych połączeń smakowych, wszystko z korzyścią dla zdrowia. W efekcie fantazja podpowie nam wiele nowych, różnych, zdrowych zestawów.

Nie słodzimy

Cukier w nadmiarze szkodzi naszemu zdrowiu, nie jest nam potrzebny do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Wystarczy nam to, co naturalne – ale zawsze zachowujemy umiar. Dla łasuchów, którzy odczuwają ogromną ochotę zjedzenia czegoś słodkiego, poleca się:

- świeże owoce,
- owoce suszone,
- musy i koktajle owocowe,
- sorbety owocowe.

Desery, słodkości to nieodłączne elementy naszej diety. Ważne, by nie traktować ich jako nagrody, pocieszenia, łasuchowania w wolnym czasie czy umilaczy spotkań. Niech deser stanie się elementem zbilansowanego żywienia, a nie codziennym problemem dietetycznym. Nasze zdrowie w naszych rękach! Wybierajmy produkty mądrze, odżywiamy się rozsądnie i postawmy na dietę bez cukru.

MALINOWY TWAROŻEK Z CIASTKAMI GRYCZANYMI

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Czas przygotowania
561 kcal	30 g	23 g	64 g	30 minut



PRZYGOTOWANIE

Wymieszaj ser z kefirem na gładką pastę i dodaj maliny (jeśli zamierzasz użyć mrożonych owoców, wcześniej musisz je rozmrozić). Przygotuj ciastka – zmiksuj płatki, orzechy, siemię lniane. Dodaj do masy posiekane suszone śliwki, odrobinę wody do uzyskania gęstej plastycznej konsystencji. Z powstałej masy formuj krążki (wielkość według uznania), obtocz je w oleju, układaj na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, piecz w piekarniku w 200 stopniach przez ok. 20 minut. Zjedz twarożek z ciasteczkami.

SKŁADNIKI

Maliny świeże lub mrożone	2 garście, 140 g
Śliwki suszone	2 sztuki, 14 g
Ser twarogowy chudy	3 plastry, 90 g
Kefir naturalny 1,5% tłuszczu	½ szklanki, 100 ml
Siemię lniane ziarna	łyżeczka, 5 g
Orzechy włoskie	3 sztuki, 12 g
Płatki gryczane	3½ łyżki, 35 g
Olej rzepakowy	łyżka, 10 ml

Regularne spożywanie orzechów może wpływać na obniżenie poziomu cholesterolu i ciśnienia tętniczego krwi, wzmocnienie odporności, poprawę pamięci, zmniejszenie poziomu stresu, poprawę wyglądu skóry – włosów – paznokci. Pamiętaj, że pomimo znacznej kaloryczności orzechów, wprowadzenie ich do dobrze zbilansowanej diety nie wpłynie negatywnie na Twoją masę ciała.

KOKOSOWA RYŻANKA

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Czas przygotowania
534 kcal	9 g	12 g	105 g	10 minut



PRZYGOTOWANIE

Ryż i wiórki ugotuj w napoju migdałowym. Dodaj pokrojonego banana, maliny i borówki. Całość posyp nasionami chia.

SKŁADNIKI

Ryż basmati suchy	3 łyżki, 45 g
Napój migdałowy wzbogacony	szklanka, 200 ml
Banan	średnia sztuka, 130 g
Wiórki kokosowe	łyżka, 10 g
Maliny świeże lub mrożone	2 garście, 140 g
Borówki	2 garście, 100 g
Nasiona szałwii hiszpańskiej (chia)	łyżeczka, 5 g

Borówka amerykańska – to najbogatsze wśród owoców źródło antyoksydantów czyli przeciwutleniaczy, które mają wpływ na opóźnianie procesów starzenia. Borówki, nie są tak soczyste jak jagody, ich miąższ jest bardziej jędrny, co bardzo dobrze wpływa na możliwość ich mrożenia. Po rozmrożeniu ich konsystencja jest atrakcyjna jako owoc deserowy.

KAKAOWA GRYCZANKA Z WIŚNIAMI I JABŁKIEM

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Czas przygotowania
591 kcal	18 g	19 g	90 g	20 minut



PRZYGOTOWANIE

Ugotuj płatki w mleku. Dodaj do nich wiśnie i kakao. Zetrzyj jabłko na tarce i wymieszaj z sokiem z cytryny. Przełóż gryczankę do naczynia, dodaj jabłko, posyp posiekanymi orzechami.

SKŁADNIKI

Płatki gryczane	5 łyżek, 50 g
Mleko spożywcze 2% tłuszczu	szklanka, 200 ml
Wiśnie suszone	łyżka, 15 g
Kakao naturalne	1½ łyżki, 15 g
Jabłko	średnia sztuka, 150 g
Sok z cytryny	łyżka, 10 ml
Orzechy włoskie	4 sztuki, 16 g

Kakao – poprawia odporność, usprawnia pamięć i koncentrację. To doskonałe źródło magnezu oraz polifenoli, które wykazują działanie przeciwutleniające. Polifenole naturalnie występują w wielu roślinach. Znajdziesz je także m.in. w borówkach, żurawinie, truskawkach, cytrynach, pomarańczach i orzechach.

KAKAOWE NALEŚNIKI

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Czas przygotowania
584 kcal	32 g	34 g	40 g	20 minut



PRZYGOTOWANIE

Przygotuj ciasto na naleśniki – wymieszaj mąkę, jajko, napój migdałowy, kakao, olej (jeśli ciasto będzie zbyt gęste, możesz rozcieńczyć je wodą). Usmaż naleśniki. Ser twarogowy ugnieć z kefirem, jagodami i otrębami na jednolitą masę. Tak przygotowanym farszem wypełnij naleśniki.

SKŁADNIKI

Mąka pszenna	2 płaskie łyżki, 20 g
Jajo kurze całe	2 sztuki S, 86 g
Olej rzepakowy	2 łyżki, 20 ml
Kakao naturalne	1½ łyżki, 15 g
Ser twarogowy chudy	2 plastry, 60 g
Kefir naturalny	3 łyżki, 75 ml
Jagody świeże lub mrożone	garść, 50 g
Otręby owsiane	łyżka, 7 g
Napój migdałowy wzbogacony	½ szklanki, 100 ml

Napój migdałowy otrzymywany jest w wyniku wodnej ekstrakcji migdałów. Jest szczególnie popularny wśród wegetarian i wegan, którzy zastępują nim mleko i produkty mleczne. Niektóre dostępne na rynku produkty są wzbogacone w wapń, witaminę D, B2, B12, E.

NALEŚNIKI OWSIANE

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Czas przygotowania
524 kcal	36 g	25 g	42 g	15 minut



PRZYGOTOWANIE

Przygotuj ciasto na naleśniki – wymieszaj mąkę, jajko, mleko, olej (możesz dodać odrobinę wody, jeśli ciasto będzie zbyt gęste). Usmaż naleśniki na patelni bez tłuszczu. Truskawki i maliny rozgnieć na mus. Ser wymieszaj z jogurtem na gładką pastę, wypełnij nią naleśniki. Na talerzu polej naleśniki owocowym musem.

SKŁADNIKI

Mleko spożywcze 2% tłuszczu	½ szklanki, 100 ml
Mąka owsiana	2 łyżki, 30 g
Jajo kurze całe	2 sztuki M, 102 g
Olej rzepakowy	łyżka, 10 ml
Ser twarogowy chudy	2 plastry, 60 g
Jogurt naturalny	2 łyżki, 50 ml
Truskawki świeże lub mrożone	garść, 70 g
Maliny świeże lub mrożone	garść, 50 g

Mąka owsiana – bogata w witaminy z grupy B, minerały tj. magnez, żelazo, potas, miedź oraz błonnik. Pomaga redukować poziom złego cholesterolu LDL i wspomaga rozwój pozytywnej flory bakteryjnej w jelitach.

PLACKI MALINOWE

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Czas przygotowania
520 kcal	21 g	12 g	88 g	25 minut



PRZYGOTOWANIE

Ugotuj komosę w mleku według przepisu na opakowaniu. Wymieszaj siemię lniane z 3 łyżkami wody. Do ugotowanej komosy dodaj siemię, serek, cynamon, maliny. Z masy uformuj placuszki, rozłóż je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, piecz ok. 15-20 minut w 180 stopniach. W międzyczasie ugnieć banana z jogurtem. Gotowe placuszki posmaruj pastą bananową.

SKŁADNIKI

Siemię lniane mielone	łyżka, 12 g
Mleko spożywcze 2% tłuszczu	½ szklanki, 150 ml
Komosa ryżowa sucha	3½ łyżki, 42 g
Serek homogenizowany chudy	2 łyżki, 24 g
Cynamon	do smaku, 1 g
Banan	średnia sztuka, 120 g
Maliny świeże lub mrożone	2 garście, 140 g
Jogurt naturalny	3 łyżki, 75 ml

Komosa ryżowa – quinoa, jest źródłem pełnowartościowego białka, magnezu, potasu, zawiera niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe. Wykazuje działanie przeciwalergiczne, przeciwzapalne i antyoksydacyjne. Nie zawiera glutenu.

PAŁECZKI GRYCZANE Z TRUSKAWKOWYM SERKIEM

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Czas przygotowania
524 kcal	29 g	15 g	71 g	15 minut



PRZYGOTOWANIE

Ser wymieszaj z jogurtem i truskawkami na gładką masę (jeśli zamierzasz użyć mrożonych owoców, to rozmroź je wcześniej). Przygotuj pałeczki gryczane – zmiksuj płatki i zalej je gorącą wodą. Do masy dodaj olej, siemię lniane i suszone wiśnie. Z powstałej masy formuj pałeczki (wielkość palca). Piecz je w piekarniku w 200 stopniach przez ok. 10 minut. Serek zjedz z pałeczkami.

SKŁADNIKI

Ser twarogowy chudy	3 plastry, 90 g
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	3 łyżki, 75 ml
Truskawki świeże lub mrożone	2 garście, 140 g
Płatki gryczane	5 łyżek, 50 g
Olej rzepakowy	łyżka, 10 ml
Siemię lniane mielone	łyżeczka, 6 g
Wiśnie suszone	łyżka, 15 g

Siemię lniane – zawiera błonnik pokarmowy, lignany oraz kwasy omega-3. Dzięki swoim właściwościom technologicznym może zastąpić jaja w wypiekach i potrawach. Żelowa konsystencja (po wymieszaniu z wodą) stabilizuje strukturę ciasta oraz nadaje jej elastyczność. Jedno jajko odpowiada łyżce zmielonego siemienia połączonego z 3 łyżkami wody.

JAGLANKA Z PISTACJAMI I TRUSKAWKAMI

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Czas przygotowania
478 kcal	17g	15 g	69 g	10 minut



PRZYGOTOWANIE

Kaszę ugotuj na miękko na wodzie według instrukcji na opakowaniu. Wyłóż do miski, polej jogurtem, dodaj pistacje i truskawki.

SKŁADNIKI

Kasza jaglana	5 łyżek, 65 g
Pistacje	2 łyżki, 18 g
Jogurt naturalny	8 łyżek, 160 g
Truskawki, mrożone/świeże	2 garście, 140 g

Produkty zbożowe pełnoziarniste wspierają prawidłowe funkcjonowanie jelit. Preferowane są pieczywo pełnoziarniste, razowe, typu graham, kasze gruboziarniste (np. gryczana, jaglana, pęczak, jęczmienna), ryż brązowy, płatki zbożowe (np. owsiane, żytnie, jęczmienne), makaron razowy, mąki pełnoziarniste. Dzięki nim wzbogacisz dietę o wiele cennych składników takich jak: błonnik pokarmowy, magnez, cynk, witaminy z grupy B.

Kaszę przed ugotowaniem powinno się opłukać, najlepiej w zimnej wodzie 2-3 razy, aż do uzyskania klarownej wody. Następnie należy zalać ziarna wodą w proporcji 2 do 1 i gotować pod przykryciem.

BABECZKA GRYCZANA

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Czas przygotowania
187 kcal	9 g	4 g	28 g	25 minut



PRZYGOTOWANIE

Ugotuj kaszę według przepisu na opakowaniu. Upieczonego lub ugotowanego buraka zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Posiekaj szczypiorek i czosnek. Wymieszaj warzywa, siemię, przyprawy i kaszę. Tak przygotowaną masę przełóż do foremek (jak na muffiny /babeczki) i piecz ok. 20-25 minut w 180 stopniach.

SKŁADNIKI

Siemię lniane mielone	płaska łyżka, 10 g
Burak	mała sztuka, 90 g
Czosnek	ząbek, 5 g
Kasza gryczana sucha	1½ łyżki, 18 g
Bazylija suszona	do smaku, 1 g
Papryka słodka	do smaku, 1 g
Szczypiorek	łyżka, 10 g

Kasza gryczana – zyskała miano „królowej kasz”, to także bogate źródło białka, magnezu i przeciwutleniaczy i witamin z gr. B w tym ryboflawiny (witamina B2), która jest niezbędna do wydzielania kortyzolu, wpływa na prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego poprzez udział w tworzeniu neuroprzekaźników: serotoniny, dopaminy i kwasu gamma-aminomasłowego. W pożywieniu człowieka jej głównymi źródłami są także mleko i produkty mleczne, mięso, jaja, nasiona roślin strączkowych, brokuły, szpinak, płatki owsiane.

CARPACCIO Z GRUSZKI

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Czas przygotowania
582 kcal	33 g	16 g	81 g	10 minut



PRZYGOTOWANIE

Pokrój gruszkę i ser w średniej grubości plasterki. Ułóż je naprzemiennie na talerzu, skrop sokiem z cytryny i posyp kielkami. Posmaruj pieczywo masłem orzechowym, posyp wiórkami kokosowymi (wcześniej moczonymi przez 10-15 minut w wodzie). Zjedz kanapki z carpaccio.

SKŁADNIKI

Ser twarogowy chudy	3 plastry, 90 g
Masło orzechowe	łyżka, 20 g
Kielki brokułów	łyżka, 8 g
Chleb graham	3 kromki, 105 g
Gruszka	średnia sztuka, 150 g
Sok z cytryny	łyżka, 10 ml
Wiórki kokosowe	łyżeczka, 5 g

Gruszka zawiera wiele witamin, m.in. A, B1, B2, B6, C i PP oraz składników mineralnych, jak potas, fosfor, wapń, magnez, sód, miedź, żelazo oraz pewne ilości jodu. Im dojrzałszy owoc, tym więcej w nim węglowodanów, dlatego warto wybierać gruszki nieco twardsze. Najwięcej cennych składników znajduje się w grubej, ziarnistej skórce.

OWSIANKA STRACIATELLA

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Czas przygotowania
581 kcal	20 g	16 g	92 g	10 minut



PRZYGOTOWANIE

Pokrój banana w drobną kostkę. Ugotuj płatki w mleku. Pod koniec dodaj banana, kakao i siemię. Dokładnie wymieszaj. Przed zjedzeniem dodaj borówki do owsianki.

SKŁADNIKI

Siemię lniane mielone	łyżka, 10 g
Banan	średnia sztuka, 120 g
Borówka	garść, 50 g
Kakao naturalne	1½ łyżki, 15 g
Płatki owsiane górskie	5 łyżek, 50 g
Mleko spożywcze 2% tłuszczu	duża szklanka, 250 ml

Banany zawierają tryptofan (aminokwas), który jest prekursorem serotoniny, potocznie nazywanej hormonem szczęścia oraz melatoniny (hormonu regulującego sen). Znajdziesz go także w ryżu, mleku, rybach (dorsz, tuńczyk), mozzarelli. Niedojrzałe owoce bananowca, poza dużym stężeniem związków garbnikowych, charakteryzuje wysoka zawartość skrobi. Takie połączenie może powodować lub nasilać zaparcia. Dlatego nie jedz ich codziennie.

MIGDAŁOWE PŁATKI Z OWOCAMI

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Czas przygotowania
583 kcal	28 g	19 g	79 g	30 minut



PRZYGOTOWANIE

Posiekaj drobno płatki migdałowe. Ugotuj płatki gryczane i migdałowe w mleku. Pod koniec dodaj jagody, wymieszaj. Przełóż gryczankę na talerz. Maliny ugnieć na mus, dodaj do gryczanki.

SKŁADNIKI

Płatki gryczane	5 łyżek, 50 g
Maliny świeże lub mrożone	garść, 70 g
Jagody mrożone lub świeże	garść, 50 g
Mleko spożywcze 2% tłuszczu	kubek, 300 ml
Płatki migdałowe	1½ łyżki, 23 g
Bazyliia świeża	kilka listków, 1 g

Płatki gryczane – powstają z całych ziaren gryki, dzięki temu zachowują wiele cennych składników. Są źródłem witaminy z grupy B, głównie B1 i B2, E i PP oraz błonnika pokarmowego. Wśród mikroelementów najwięcej jest w płatkach magnezu, żelaza, siarki. Płatki gryczane mają niski indeks glikemiczny, nie zawierają glutenu.

PLACKI CUKINIOWE

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Czas przygotowania
529 kcal	25 g	27 g	53 g	15 minut



PRZYGOTOWANIE

Całą cukinię zetrzyj na tarce o drobnych oczkach, po chwili odciśnij nadmiar soku. Dodaj posiekany szczypiorek, rozmieszane jajko, rukolę, serek, oliwę, pieprz. Dodaj mąkę i siemię lniane. Dokładnie wymieszaj (jeśli ciasto będzie zbyt gęste, dodaj odrobinę wody). Smaż placuszki na złoty kolor na dobrze rozgrzanej patelni beztłuszczowej. Przygotuj sos – jogurt wymieszaj papryką słodką, startym ogórkiem. Sok wymieszaj z pieprzem.

SKŁADNIKI

Cukinia	2 małe sztuki, 400 g
Jajo kurze całe	sztuka S, 43 g
Mąka owsiana	1½ łyżki, 23 g
Pieprz czarny	do smaku, 1 g
Serek homogenizowany chudy	łyżeczka, 12 g
Siemię lniane mielone	łyżeczka, 5 g
Rukola	3 garście 75 g
Ogórek zielony	mała sztuka, 60 g
Papryka słodka	do smaku, 1 g
Oliwa z oliwek	1½ łyżki, 15 ml
Jogurt naturalny	4 łyżki, 100 ml
Sok pomidorowy	⅓ szklanki, 150 ml

Cukinia – pozytywnie wpływa na procesy trawienne. Jest niskokaloryczna i łatwostrawna. Urozmaicaj codzienne menu, komponuj dania z różnych produktów w obrębie danych grup. Im bardziej różnorodna dieta, tym mniejsze ryzyko wystąpienia niedoborów pokarmowych, które mogą nasilać zaburzenia funkcjonowania układu nerwowego.

BUDYŃ MALINOWY Z CIASTECZKAMI OWSIANYMI

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Czas przygotowania
541 kcal	16 g	9 g	109 g	35 minut



PRZYGOTOWANIE

Ugotuj płatki i soczewicę w napoju migdałowym. Owsiankę podziel na dwie równe porcje. Jedną zblenduj na gładki mus z dodatkiem malin i mięty, odstaw. Do drugiej porcji owsianki dodaj posiekane śliwki, cynamon, starte jabłko, mąkę. Wymieszaj, uformuj krążki, piecz je w piekarniku 10-15 minut w 180 stopniach. Zjedz ciastka z budyniem.

SKŁADNIKI

Płatki owsiane górskie	6 łyżek, 60 g
Mąka owsiana razowa	łyżka, 12 g
Soczewica żółta nasiona suche	łyżka, 12 g
Napój migdałowy wzbogacony	szklanka, 200 ml
Maliny świeże lub mrożone	3 garście, 210 g
Mięta świeża	do smaku, 1 g
Śliwki suszone	2 sztuki, 14 g
Cynamon	do smaku, 1 g
Jabłko	mała sztuka, 100 g

Suszone śliwki wspomagają prawidłową perystaltykę i częstość wypróżnień dzięki wysokiej zawartości błonnika pokarmowego (6 g/100 g), sorbitolu (14 g/100 g) i związków fenolowych (m.in. kwas chlorogenowy), które wspierają efekt przeczyszczający.

SAŁATKA OWOCOWA Z SOCZEWICĄ

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Czas przygotowania
176 kcal	7 g	3 g	31 g	10 minut



PRZYGOTOWANIE

Pokrój owoce na kawałki. Ugotuj soczewicę według przepisu na opakowaniu.

W naczyniu wymieszaj owoce, soczewicę i sok z cytryny. Dodaj jogurt, liście świeżej mięty i nasiona słonecznika.

SKŁADNIKI

Soczewica czerwona
nasiona suche
Jogurt naturalny
Pomarańcza
Ananas świeży
Słonecznik nasiona

łyżka, 12 g
2 łyżki, 50 ml
mała sztuka, 80 g
plaster, 80 g
łyżeczka, 5 g

Soczewica – bogata jest w kwas foliowy, błonnik pokarmowy, witaminy z grupy B i doskonałej jakości białko. Z tego powodu nie powinno zabraknąć jej w szczególności w jadłospisie wegan i wegetarian.

CIASTKA MARCHEWKOWE

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Czas przygotowania
185 kcal	5 g	3 g	37 g	15 minut



PRZYGOTOWANIE

Zalej płatki gorącą wodą, aby powstała gęsta masa. Do masy dodaj cynamon, starte jabłko i marchew, mąkę. Całość wymieszaj. Z masy uformuj krążki. Piecz ciastka w piekarniku 10-12 minut w 180 stopniach. Umyte maliny rozdrobnij na mus i wymieszaj z jogurtem. Zjedz ciastka z musem.

SKŁADNIKI

Jogurt naturalny	2 łyżki, 50 ml
Marchew	mała sztuka, 45 g
Płatki owsiane błyskawiczne	1½ łyżki, 15 g
Mąka owsiana	łyżeczka, 5 g
Cynamon	do smaku, 3 g
Jabłko	mała sztuka, 100 g
Maliny świeże lub mrożone	½ garści, 35 g

Płatki owsiane – dzięki cennym składnikom odżywczym, opóźnią efekty starzenia, wspomagają pracę jelit, obniżą poziom cholesterolu. Są dobrym źródłem błonnika pokarmowego. Płatki owsiane górskie doskonale smakują także pozostawione do rozmięknienia w mleku, kefirze czy jogurcie. Jest to najlepszy wybór w sytuacji, gdy nie masz czasu ich gotować.

JABŁKOWE MUFFINY

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Czas przygotowania
484 kcal	20 g	14 g	75 g	40 minut



PRZYGOTOWANIE

Jajka i banany zblenduj na gładką masę. Jabłka obierz i pokrój w drobną kosteczkę. W misce wymieszaj pokrojone jabłka, jajka z bananami oraz mąki, sodę i cynamon. Włóż ciasto do foremek i piecz około 30 minut w temperaturze 180 stopni.

SKŁADNIKI

Mąka kokosowa	1 łyżka, 15 g
Jabłko	1 sztuka, 150 g
Mąka jaglana	2 łyżki, 20 g
Cynamon	1 łyżeczka, 5 g
Banan	1 sztuka, 120 g
Jaja kurze	2 sztuki, 112 g
Soda oczyszczona	½ łyżeczki, 2 g

Jeśli nie masz mąki kokosowej i jaglanej, można zastąpić je innymi. Ewentualnie łatwo uzyskać mąkę kokosową mieląc wiórki kokosowe. Mieląc zaś kaszę jaglaną, uzyskasz mąkę jaglaną.

KAKAOWY MUFFIN Z FASOLI

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Czas przygotowania
173 kcal	9 g	4 g	26 g	25 minut



PRZYGOTOWANIE

Fasolę dokładnie opłucz i zmiksuj na gładką pastę. Dodaj siemię, jagody, kakao, proszek do pieczenia. Ponownie zmiksuj. Przelej masę do dowolnej formy i piecz w 180 stopniach przez około 20 min (do suchego patyczka). Zjedz ciasto z kefirem.

SKŁADNIKI

Fasola czerwona konserwowa	3 łyżki, 60 g
Jagody świeże lub mrożone	garść, 50 g
Kakao naturalne	łyżka, 10 g
Proszek do pieczenia	½ łyżeczki, 3 g
Kefir naturalny	¼ szklanki, 50 ml
Siemię lniane mielone	łyżeczka, 5 g

Nasiona roślin strączkowych są dobrym źródłem m.in.: białka (20-30%), witamin z grupy B oraz składników mineralnych takich jak żelazo, cynk, potas, wapń, magnez, selen. Nasiona roślin strączkowych zawierają rozpuszczalne w wodzie frakcje błonnika pokarmowego (pektyny).

CIASTO CZEKOLADOWE Z FASOLI

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Czas przygotowania
188 kcal	8 g	1 g	37 g	45 minut



PRZYGOTOWANIE

Fasolę dokładnie opłucz i zmiksuj na gładką masę razem z bananem, kakao, proszkiem do pieczenia. Przelej masę do dowolnej formy i piecz w 180 stopniach przez około 20 min (do suchego patyczka). Zjedz ciasto z kefirem.

SKŁADNIKI

Fasola czerwona konserwowa	2½ łyżki, 50 g
Kefir naturalny	½ szklanki, 100 ml
Banan	mała sztuka, 90 g
Kakao naturalne	łyżeczka, 5 g
Proszek do pieczenia	½ łyżeczki, 3 g

Fasolę możesz ugotować samodzielnie. Namocz ją w wodzie i zostaw na noc, żeby spęczniała. Koniecznie wylej wodę, w której moczyła się fasola. Jeśli nie masz czasu wysyp suchą fasolę do garnka z dużą ilością wody. Gotuj przez 3 minuty i zdejmij z ognia. Fasola zacznie mocno pęcznieć, zostaw ją na minimum 45 minut. Następnie zalej świeżą wodą i gotuj przez 45 min. Ugotowaną, ostudzoną fasolę możesz zamrozić na później.

PUDDING CHIA Z TRUSKAWKAMI

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Czas przygotowania
175 kcal	10 g	7 g	17 g	5 minut



PRZYGOTOWANIE

Nasiona chia wymieszaj z kefirem i zostaw w lodówce na kilka godzin (warto zrobić to rano). Do zestalonego puddingu dodaj posiekane drobno truskawki (jeśli są świeże) lub zmiksowane (jeśli są mrożone). Udekoruj danie kilkoma listkami świeżej mięty.

SKŁADNIKI

Kefir naturalny	szklanka, 200 ml
Truskawki świeże lub mrożone	garść, 70 g
Nasiona szałwii hiszpańskiej (chia)	2 łyżki, 20 g
Mięta świeża	kilka listków, 2 g

Szałwia hiszpańska – nasiona chia są bogatym źródłem kwasów tłuszczowych omega-3 i omega-6, które wspierają pracę mózgu, poprawiają pamięć, koncentrację i kondycję układów nerwowych oraz krążenia.

CIASTEczKA OWSIANE

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Czas przygotowania
197 kcal	5 g	3 g	40 g	15 minut



PRZYGOTOWANIE

Zalej płatki gorącą wodą, aby powstała gęsta masa. Do masy dodaj wiśnie, cynamon, starte jabłko, mąkę. Całość zamieszaj. Z masy uformuj krążki. Piecz ciastka w piekarniku 12-15 minut w 180 stopniach. Umyte maliny rozdrobnij na mus i wymieszaj z jogurtem. Zjedz ciastka z musem.

SKŁADNIKI

Jogurt naturalny 2% tłuszczu	łyżka, 25 ml
Płatki owsiane błyskawiczne	1½ łyżki, 15 g
Mąka owsiana	płaska łyżka, 10 g
Cynamon	do smaku, 1 g
Jabłko	mała sztuka, 100 g
Wiśnie suszone	łyżeczka, 7 g
Maliny świeże lub mrożone	½ garści, 35 g

Urozmaicenie diety jest kluczem do zdrowia, ale staraj się unikać produktów i potraw bogatotłuszczowych, cukru i słodyczy (szczególnie czekolady, cukierków i ciastek w czekoladzie). Właśnie te produkty wpływają negatywnie na prace jelit, co może przełożyć się na wzrost ryzyka pojawienia się zaparcí bądź nasilenia dolegliwości u osób borykających się z tym problemem.

JAGODOWY JOGURT Z WIÓRKAMI KOKOSOWYMI

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Czas przygotowania
180 kcal	6 g	6 g	27 g	10 minut



PRZYGOTOWANIE

Wymieszaj w naczyniu jagody, wiórki i jogurt. Posyp danie płatkami gryczanymi.

SKŁADNIKI

Jagody świeże lub mrożone	2 garście, 100 g
Wiórki kokosowe	łyżeczka, 5 g
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	4 łyżki, 100 ml
Płatki gryczane	łyżka, 10 g

Regularnie spożywaj naturalne mleczne napoje fermentowane tj. kefir, maślanka, jogurt, zsiadłe mleko. Wpływają stymulująco na perystaltykę jelit, dostarczają wielu cennych składników odżywczych, jak również bakterii wspierających równowagę mikrobiologiczną jelit.

LODY BANANOWE Z AWOKADO

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Czas przygotowania
191 kcal	2 g	9 g	24 g	10 minut



PRZYGOTOWANIE

Awokado obierz, wyciągnij pestkę i zmiksuj z bananem i syropem. Skrop sokiem z cytryny i wymieszaj. Całość można przelać do foremek, wbić patyczki i zamrozić przez minimum 4 godziny. Po wyjęciu z zamrażarki zamocz foremki w ciepłej wodzie, żeby lody łatwo wyszły. Czekoladę rozpuść w kąpielii wodnej, ostudź i polej nią lody. Posyp rozkruszonymi orzechami.

SKŁADNIKI

Sok z cytryny	1 łyżka, 6 ml
Awokado	1 porcja, 30 g
Czekolada gorzka	1 kostka, 6 g
Orzechy włoskie	1/3 łyżki, 5 g
Banan	1/2 sztuki, 60 g
Syrop klonowy	1/2 łyżki, 5 g

Do przygotowania domowych lodów można użyć dowolnych zamrożonych owoców oraz jogurtu typu greckiego. Lody z zamrożonych owoców gotowe są do spożycia tuż po przygotowaniu. Są zdrowe, smaczne i co najważniejsze nie tak słodkie, jak kupowane.

LODY TRUSKAWKOWO -BANANOWE

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Czas przygotowania
160 kcal	4 g	2 g	32 g	10 minut



PRZYGOTOWANIE

Pokrój banana na kawałki i zamroź.
Następnie zmiksuj go razem z truskawkami
i mlekiem na gładką masę.

SKŁADNIKI

Truskawki świeże lub mrożone 1½ garści, 100 g
Banan ½ sztuki, 70 g
Mleko 2% tłuszczu ½ szklanki, 100 ml

Lody – kremowa konsystencja i chłód tego deseru sprawia, że nie czujemy, jak jest słodki. Czy wiesz, ile kalorii jest w 2 gałkach (100 g) tradycyjnych lodów? Waniliowe – 261 kcal; Czekoladowe – 248 kcal; Truskawkowe – 228 kcal. W tej porcji może być nawet 4-5 łyżeczek cukru. Sorbety mają mniej tłuszczu, ale równie dużo cukrów. Sorbet z cytryny – 137 kcal; Sorbet z truskawek – 113 kcal

KOLOROWE SMOOTHIE

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Czas przygotowania
169 kcal	4 g	6 g	27 g	5 minut



PRZYGOTOWANIE

Wszystkie składniki zmixuj na smoothie. Jeśli będzie zbyt gęste, możesz rozcieńczyć je wodą.

SKŁADNIKI

Burak	średnia sztuka, 105 g
Jabłko	mała sztuka, 100 g
Szpinak świeży	2 garście, 50 g
Olej lniany	łyżeczka, 5 ml
Płatki owsiane błyskawiczne	łyżeczka, 5 g

Burak – wpływa pozytywnie na działanie układu krwionośnego, mięśniowego oraz na poprawę pamięci. Zawiera naturalne nitraty, które mogą zwiększyć przepływ krwi do mózgu, co usprawnia funkcje umysłowe, redukują stany zapalne. To cenne źródło antocyjanów i flawonoidów o działaniu przeciwnowotworowym.

SMOOTHIE BURAKOWE Z JAGODAMI

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Czas przygotowania
190 kcal	5 g	6 g	32 g	5 minut



PRZYGOTOWANIE

Zmiksuj wszystkie składniki.
Jeśli smoothie będzie zbyt gęste,
możesz rozcieńczyć je wodą.

SKŁADNIKI

Burak	średnia sztuka, 105 g
Jagody świeże lub mrożone	2 garście, 100 g
Cytryna	sztuka, 80 g
Jarmuż	2 garście, 50 g
Olej lniany	łyżeczka, 5 ml

Badania naukowe potwierdzają, że owoce jagodowe (truskawki, maliny, jagody, borówki, poziomki i porzeczki) zmniejszają ryzyko rozwinięcia się demencji i chorób neurodegeneracyjnych. Stymulują przewodzenie bodźców pomiędzy istniejącymi neuronami oraz pobudzają tworzenie nowych, co usprawnia procesy myślenia, zapamiętywania oraz uczenia się.

KOKTAJL MIGDAŁOWY

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Czas przygotowania
318 kcal	12 g	20 g	26 g	10 minut



PRZYGOTOWANIE

Wszystkie składniki zmixuj na jednolity koktajl. Jeśli będzie zbyt gęsty, możesz rozcieńczyć go wodą.

SKŁADNIKI

Szpinak świeży	4 garście, 100 g
Awokado	1/3 sztuki, 45 g
Masło migdałowe	łyżka, 20 g
Otręby owsiane	2 łyżki, 15 g
Napój migdałowy wzbogacony	szklanka, 200 ml

Lubisz awokado? Doskonale! Związki zawarte w tym owocu pomagają zapobiegać zakrzepom krwi w mózgu (chroniąc przed udarem), jak również przyczyniają się do poprawy funkcji poznawczych, zwłaszcza pamięci i koncentracji.

KOLOROWY KOKTAJL Z BURAKIEM

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Czas przygotowania
163 kcal	6 g	3 g	32 g	40 minut



PRZYGOTOWANIE

Buraka ugotuj w wodzie lub upiecz w piekarniku. Wszystkie składniki zblenduj na gładki koktajl. Jeśli koktajl będzie zbyt gęsty, możesz rozcieńczyć go wodą.

SKŁADNIKI

Burak	mała sztuka, 90 g
Jarmuż	2 garście, 50 g
Maliny świeże lub mrożone	garść, 70 g
Otręby owsiane	łyżka, 10 g
Napój migdałowy wzbogacony	szklanka, 200 ml

Jarmuż to cenne źródło błonnika pokarmowego, witamin: B, C, K oraz mikroelementów: wapń, żelazo. Właściwości antynowotworowe jarmużu są zasługą obecności sulforafanu - silnego przeciwutleniacza.

CYTRUSOWY KOKTAJL Z KEFIREM

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Czas przygotowania
182 kcal	5 g	2 g	36 g	5 minut



PRZYGOTOWANIE

Zmiksuj wszystkie składniki. Jeśli koktajl będzie zbyt gęsty, możesz rozcieńczyć go wodą.

SKŁADNIKI

Cytryna	sztuka, 80 g
Pomarańcza	mała sztuka, 120 g
Ananas świeży	plaster, 80 g
Kefir naturalny	½ szklanki, 100 ml
Mięta świeża	kilka listków, 1 g

Owoce ze względu na naturalnie słodki smak (dzięki znacznej zawartości cukrów prostych) mogą stanowić zamiennik słodzący. Jednak ich ilość w diecie zawsze powinna być kontrolowana. Zalecane są 1-2 porcji dziennie w diecie redukującej masę ciała.

KOKTAJL MARCHWIOWO-IMBIROWY

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Czas przygotowania
174 kcal	4 g	5 g	30 g	15 minut



PRZYGOTOWANIE

Marchew, pomarańczę, banana, dokładnie umyj i pokrój na mniejsze kawałki. Kawałek imbiru (nie za duży, bo koktajl będzie bardzo ostry) zetrzyj na tarce. Zblenduj wszystkie składniki. Jeśli koktajl będzie zbyt gęsty, możesz rozcieńczyć go wodą.

SKŁADNIKI

Banan	1/3 sztuki, 40 g
Imbir korzeń	5 plasterków, 10 g
Marchew	średnia sztuka, 45 g
Otręby owsiane	łyżka, 7 g
Pietruszka natka	5 łyżeczek, 30 g
Pomarańcza	1/2 średniej sztuki, 65 g
Olej lniany	łyżeczka, 5 ml
Sok z cytryny	łyżka, 10 ml

Owoce i warzywa to ważny element diety wspierającej dobre samopoczucie, ponieważ są źródłem witamin, składników mineralnych, substancji bioaktywnych, które regulują pracę m.in. neuroprzewodników oraz układu nerwowego.

Imbir korzystnie wpływa na proces trawienia; to naturalny środek przeciwbólowy, przeciwbakteryjny, przeciwwirusowy i przeciwgzybiczy; imbir to ceniony afrodyzjak.

KOKTAJL MALINOWY NA KEFIRZE

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Czas przygotowania
205 kcal	9 g	9 g	24 g	5 minut



PRZYGOTOWANIE

Zmiksuj wszystkie składniki. Jeśli koktajl będzie zbyt gęsty, możesz rozcieńczyć go wodą.

SKŁADNIKI

Maliny świeże lub mrożone	garść, 70 g
Kefir naturalny	$\frac{2}{3}$ szklanki, 150 ml
Płatki owsiane błyskawiczne	łyżka, 10 g
Masło orzechowe	łyżeczka, 10 g

Lubisz orzechy, ale nie możesz ich jeść ze względu na problem z gryzieniem? Nic straconego – możesz samodzielnie przygotować różne kremy orzechowe i migdałowe, które będą stanowić doskonały dodatek do wielu produktów i potraw (np. pieczywo, kasza, jogurt, koktajle), wzbogacając ich smak oraz wartość odżywczą.

SMOOTHIE SZPINAKOWE Z IMBIREM

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Czas przygotowania
196 kcal	7 g	5 g	30 g	5 minut



PRZYGOTOWANIE

Zblenduj lub zmixuj wszystkie składniki. Jeśli smoothie będzie zbyt gęste, możesz rozcieńczyć je wodą.

SKŁADNIKI

Banan	mała sztuka, 90 g
Imbir korzeń	5 plasterów, 10 g
Szpinak świeży	3 garście, 75 g
Kefir naturalny	½ szklanki, 100 ml
Olej lniany	łyżeczka, 5 ml

Mleko i napoje mleczne wzmacniają siłę mięśni i wytrzymałość kości dzięki zawartości białka, wapnia, witaminy D, fosforu, magnezu i cynku. Wybieraj produkty mleczne fermentowane, tj. jogurty, kefiry, maślanka oraz chude twarogi. Zrezygnuj z przetworów mlecznych słodzonych, ponieważ zawierają znaczne ilości cukru dodanego.

SMOOTHIE SZPINAKOWE Z OWOCAMI

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Czas przygotowania
190 kcal	5 g	6 g	30 g	5 minut



PRZYGOTOWANIE

Zblenduj lub zmixuj wszystkie składniki. Jeśli smoothie będzie zbyt gęste, możesz rozcieńczyć je wodą.

SKŁADNIKI

Szpinak świeży	5 garści, 125 g
Jabłko	mała sztuka, 100 g
Ananas świeży	plaster, 80 g
Sok z cytryny	2 łyżki, 20 ml
Olej lniany	łyżeczka, 5 ml
Pietruszka natka	2 łyżeczki, 12 g

Nie wiesz jak zwiększyć ilość warzyw i owoców w diecie? Oto kilka prostych kroków: dodawaj warzywa do każdego posiłku; wybieraj warzywa i owoce w ramach przekąsek; na obiad spożywaj warzywa w formie surowej oraz gotowanej; zjadaj warzywa jako samodzielne dania z dodatkiem np. produktów białkowych (mięso, ryby, jaja, nabiał); korzystaj z sezonowych warzyw i owoców, a w okresie zimowym z warzyw korzeniowych i bulwiastych oraz mrożonek.

SMOOTHIE Z ANANASA I PIETRUSZKI

Energia	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Czas przygotowania
195 kcal	3 g	4 g	37 g	10 minut



PRZYGOTOWANIE

Zblenduj lub zmixuj wszystkie składniki. Jeśli smoothie będzie zbyt gęste, możesz rozcieńczyć je wodą.

SKŁADNIKI

Ananas świeży	3 plastry, 240 g
Pietruszka natka	4 łyżki, 24 g
Imbir korzeń	3 plastry, 6 g
Napój migdałowy wzbogacony	kubek, 300 ml

Zadbaj o prawidłowe nawodnienie organizmu dostosowane do wieku oraz potrzeb. Pamiętaj, aby pić płyny małymi porcjami regularnie przez cały dzień. Najwięcej korzyści zdrowotnych przyniesie regularne picie wody.

PIŚMIENNICTWO

1. Bond, M., Dunning, N. (2006). Xylitol. In Sweeteners and Sugar Alternatives in Food Technology. *Blackwell Publishing Oxford, UK*, 295–324.
2. Cichocka A. (2021) Dieta DASH w teorii i zastosowaniu
3. Cichosz G., Ambroziak A., Kowalska M., Aljewicz A.: Syrop glukozowo-fruktozowy – zagrożenia zdrowotne. *Przegl. Mlecz.*, 2011, (10), 20-24.
4. Gramza-Michałowska A., Człapka-Matyasik M., Kulczyński B., Charakterystyka żywieniowa stewii – aktualny stan wiedzy, *Bromat. Chem. Toksykol*, 1, 2015, 11-18.
5. Grembecka, M. (2015). Sugar alcohols—their role in the modern world of sweeteners: a review. *European Food Research and Technology*, 241(1), 1-14.
6. Janakira, C., Joseph, J. (2017). Xylitol in preventing dental caries: A systematic review and meta-analyses. *J. Nat. Sci. Biol. Med.*, 8, 16-21.] [Salli, K., Lehtinen, M.J., Tiihonen, K., Ouwehand, A.C., (2019). Xylitol's Health Benefits beyond Dental Health. *A Comprehensive. Review Nutrients* 10, 10-11.
7. Jarosz M. (2017) Normy żywienia dla populacji Polski, Instytut żywności i żywienia
8. Jarosz M. (red. nauk.): *Dietetyka. Żywność, żywienie w prewencji i leczeniu. IŻŻ, 2016-2017, Warszawa*
9. Jarosz M., Rychlik E. (2010) Epidemia otyłości - jaka przyszłość nas czeka?, *Gastroenterologia Polska*, tom 17, Nr 1
10. Jeznach-Steinhagen, A., Kurzawa, J., Czerwonogrodzka-Senczyna, A. (2013). Zastosowanie niskokalorycznych substancji słodzących. *Pol Merk Lek*, 34, 286-288.
11. Kolanowski W., Glikozydy stewiolowe – właściwości i zastosowanie w żywności., *Bromat. Chem. Tokykol*, 2, 2013, 140-150.
12. Kramowska M., Czyżewska K. (2014) Zespół Metaboliczny – historia, definicje, kontrowersje, *Forum Zaburzeń Metabolicznych*, tom 6, 6-8
13. P de Cook (2018). Erythritol Functional Roles in Oral-Systemic Health. *Adv Dent Res*, 29(1), 104–109.
14. Semków-Pochwatko A., Stolarz-Skrzypek K., Ocena częstości spożycia syropu glukozowo-fruktozowego przez pacjentów z nadciśnieniem tętniczym, 2017 - ruj.uj.edu.pl
15. Servan-Schreiber D., Antyrak. *Nowy styl życia*, 2012, 87-93.
16. Sieradzki J. (2007) Otyłość a cukrzyca, *Forum Profilaktyki*, Nr 3
17. Waszkiewicz-Robak B., (2014) Syropy i inne słodkie składniki żywności – czy to dobre i zdrowe zamienniki cukru?, - wszechnica.zywnieniowa.sggw.pl.
18. Cukier, otyłość – konsekwencje. Przegląd literatury, szacunki dla Polski – 2019, Raport NFZ ezdrowie.gov.pl
19. NFZ o zdrowiu. Cukrzyca – 2019, Raport NFZ ezdrowie.gov.pl
20. <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/nadmierne-spozycie-soli-cukru-i-tluszczu-zagraza-zdrowiu/>
21. <https://ncez.pzh.gov.pl/choroba-a-dieta/prochnica-zebów-pomocna-rola-diety/>
22. https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/izz_chron_sie_przed_rakiem.pdf
23. <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/co-kryje-etykieta/slodzone-napoje-bezalkoholowe-oplata-cukrowa/>
24. <https://planujedlugiezycie.pl/index.php/dlaczego-nadmiar-cukru-szkodzi/>



diety.nfz.gov.pl



 Akademia NFZ

 Akademia NFZ

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia



Ministerstwo Zdrowia

