

Lauren Harris-Pincus

DIETA PRZEDCUKRZYCOWA

Kontroluj poziom cukru we krwi
i zapobiegaj rozwojowi cukrzycy



Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)



DIETA PRZEDCUKRZYCOWA

Lauren Harris-Pincus

DIETA PRZEDCUKRZYCOWA

Kontroluj poziom cukru we krwi
i zapobiegaj rozwojowi cukrzycy



vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Paweł Uklejski
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Iwona Gol
ZDJĘCIA: James Stefiuk

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8429-270-9

Tytuł oryginału: *The Everything Easy Pre-Diabetes Cookbook: 200 Healthy Recipes to Help Reverse and Manage Pre-Diabetes*

Copyright © 2021 by Simon & Schuster, LLC
Published by arrangement with Adams Media, an Imprint of Simon & Schuster, LLC,
1230 Avenue of the Americas, New York, NY 10020, USA.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2026
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach. Niniejsza publikacja, w całości ani w żadnej części, nie może być wykorzystywana do trenowania, testowania, rozwijania ani doskonalenia systemów sztucznej inteligencji, modeli językowych, algorytmów uczenia maszynowego ani innych zautomatyzowanych systemów przetwarzania danych bez uprzedniej pisemnej zgody właściciela praw autorskich.

Treści zawarte w tej publikacji mają charakter wyłącznie informacyjny oraz edukacyjny. Nie stanowią one porady medycznej, diagnozy ani rekomendacji terapeutycznej i nie mogą zastępować konsultacji z lekarzem specjalistą. Autor i Wydawca informują, że opisane w książce metody mogą mieć charakter alternatywny i w rozumieniu przepisów o prawach pacjenta mogą nie posiadać powszechnego potwierdzenia naukowego. Autor i Wydawca stanowczo odradzają rezygnację z leczenia zgodnego z aktualną wiedzą medyczną na rzecz treści opisanych w tej publikacji. Autor i Wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za skutki zdrowotne wynikające z samodzielnego stosowania prezentowanych treści bez nadzoru medycznego.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
facebook.com/wydawnictwovital



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu superodzywanie.pl

PRINTED IN POLAND

*Dla mojej mamy, Marilyn, mojej inspiracji przy gotowaniu
i gorliwego testera przepisów.*

*Twoja bezwarunkowa i niezachwiana miłość oraz wsparcie
są dla mnie wszystkim. Mimi byłaby dumna!*

Szanowny Czytelniku,

stan przedcukrzycowy to poważna sprawa, ale nie powód do strachu. Niezależnie od tego, czy dopiero otrzymałeś diagnozę, czy znasz ją już od jakiegoś czasu, prawdopodobnie zdajesz sobie sprawę, że zmiana stylu życia to mądry krok w kierunku **zdrowszej przyszłości**. *Dieta przedcukrzycowa* ma na celu poprowadzenie i zmotywowanie cię do przygotowywania zdrowszych i bardziej pożywnych posiłków, a także wdrożenia praktyk dbania o siebie przez całe życie.

Wbrew temu, co być może słyszałeś, nie musisz całkowicie wyeliminować węglowodanów czy przechodzić na dietę „keto”, aby kontrolować poziom cukru we krwi. Jestem dietetykiem i w ramach swojej prywatnej praktyki od 25 lat współpracuję z wieloma klientami ze stanem przedcukrzycowym. Prawie zawsze moi pacjenci na początku myślą, że muszą zrezygnować ze wszystkich swoich ulubionych potraw i przestrzegać ścisłej diety. Obiecuję, że to nieprawda! Gdy pacjenci nauczą się, jak dostosować niektóre z wyborów żywieniowych i swój styl życia, większość z nich jest na szczęście mile zaskoczona, że zdrowe posiłki są łatwe w przygotowaniu i smaczne. Jestem przeciwniczką czegoś takiego jak produkty zakazane. Uważam też, że jedzenie nie powinno powodować poczucia winy lub wstydu. W zarządzaniu stanem przedcukrzycowym chodzi o zdrowy rozsądek i umiarkowanie, a nie o wyrzeczenia. Nie trzeba być perfekcjonistą, ponieważ nawet niewielkie zmiany mogą przynieść korzyści zdrowotne.

Ta książka kucharska zawiera szeroki wachlarz przepisów. Niektóre z nich to nowoczesne wersje tradycyjnych dań, inne są zupełnie nowe, co oznacza, że będziesz miał wiele ciekawych możliwości **odkrywania i wypracowywania nowych nawyków kulinarnych**.

Zachęcam do poszerzenia swoich wyborów żywieniowych i różnorodności produktów, uwzględniając moje profesjonalne porady i stosując je przy przygotowywaniu swoich ulubionych przepisów.

Bardzo zależy mi na tym, żeby ludzie byli w stanie przejąć kontrolę nad swoim zdrowiem. Kiedy przepisy kulinarne prowadzą do pysznych potraw, gotowanie staje się przyjemnością. Mam szczerą nadzieję, że ta książka posłuży ci jako partner w podróży ku lepszemu zdrowiu i dobremu samopoczuciu. Trzymam za ciebie kciuki!

Myśl o zdrowiu, a nie o wyrzeczeniach!

Lauren Harris-Pincus

Spis treści

Podziękowania	14
Wprowadzenie	15

ROZDZIAŁ 1. ZARZĄDZANIE I ODWRACANIE STANU PRZEDCUKRZYCOWEGO **17**

Czym jest stan przedcukrzycowy?	18
Twój plan działania w zakresie stanu przedcukrzycowego	19
Równowaga i umiarkowanie to klucz	25
O błonniku i produktach pełnoziarnistych	30
Jak czytać etykiety żywieniowe?	31
Lista zakupów i rewolucja w kuchni	34
Dostosowanie przepisów do nowego stylu gotowania	35

ROZDZIAŁ 2. ŚNIADANIE I BRUNCH **39**

Śniadaniowa masa ciasteczkowa z orzeszkami i płatkami czekoladowymi	40
Proteinowe waniliowe płatki zbożowe z truskawkami	41
Proteinowe płatki owsiane	42
Śniadaniowe tacosy szarlotkowe	43
Bowl z komosą ryżową i owocami	44
Śniadaniowe sorgo z jeżynami i ricottą	46
Proteinowy tost francuski z truskawkami i wanilią	47
Smoothie dyniowe	48
Proteinowa pieczona owsianka z żurawiną i pomarańczą	49
Proteinowe smoothie jagodowo-orzechowe	50
Omlet z pomidorami i fetą	52
Serowe muffiny z siemienia	53
Pudding chia z masłem orzechowym i bananem	54
Naleśniki białkowe z borówkami	55
Proteinowe ciasto dyniowe w kubku	56
Bananowa muffinka z siemienia lnianego w kubku	57
Tost z awokado, boczkiem z indyka i pomidorami	58
Pieczona owsianka proteinowa z masłem orzechowym i bananem ..	60

Owocowe wrapy jajeczne	61
Wrap z wędzonym łososiem	62
Nocna owsianka czekoladowa z granatem	63
Omlety w foremkach ze szparagami i karczochami	64
Chrupiące tosty francuskie z wysoką zawartością błonnika	65
Tarta z owocami jagodowymi	66
Babeczki z pomidorami i bazylią	68
Czekoladowo-truskawkowy placek proteinowy	69
Naleśniki owsiane	70
Cytrynowy krem z tofu	71
Domowe frytki z cukinii	72
Tofucznica z pieczarkami, papryką i pomidorami	73
Gofry pełnoziarniste z kompotem żurawinowym	74
Frittata ze szparagami, szwajcarskim serem i ricottą	76
Nocna owsianka marchewkowa	77
Dżem borówkowy z chia	78

ROZDZIAŁ 3. PRZYSTAWKI I DIPY 79

Łatwy dip cebulowy	80
Pesto orzechowo-kolendrowe	80
Świeże guacamole	81
Pasta karczochowa	82
Pasta z czosnkiem i serem feta	83
Placek z kurczakiem buffalo	84
Plastry ogórka z kremem z wędzonego łosia	86
Pikantne kąski sardyńskie	87
Salatka z awokado, czarnej fasoli i pomidorów	88
Serowy chlebek z suszonymi śliwkami	89
Pieczone krewetki kokosowe	90
Salatka z awokado i trzema rodzajami fasoli z dressingiem limonkowym	92
Dip fasolowy	93
Meksykańskie pizze portobello	94
Nadziewane pieczarki	96
Paluszki z cukinii	97
Łódeczki z ogórka w stylu meksykańskim	98
Sos pesto z orzechów włoskich	99
Dip krewetkowy buffalo	100

Hummus czosnkowy	101
Salatka antipasti	102

ROZDZIAŁ 4. MIĘSO I DRÓB **103**

Stek w marynacie sojowo-imbirowej	104
Wrap z kurczakiem w sosie chipotle	105
Kurczak w stylu tandoori	106
Lo mein z kurczakiem	107
Kurczak piccata	108
Kurczak po myśliwsku	110
Łatwe bolonese z indykiem	111
Pieczone steki z rostbefu z czosnkowym jarmużem	112
Muffinkowa pieczeń rzymska z indyka	114
Burgery fasolowe	115
Szaszłyki wołowe z grillowanymi warzywami	116
Kawałki piersi kurczaka w sosie balsamicznym	117
Stir-fry z wieprzowiną w imbirze i czosnku	118
Jednogarnkowy kurczak w ziołach z brązowym ryżem	120
Wrapy z sałaty z kurczakiem hoisin	121
Tropikalne wrapy kanapkowe z kurczakiem	122
Grillowane kotlety jagnięce z czosnkiem, rozmarynem i tymiankiem	124
Spaghetti dyniowe z pesto, kurczakiem, pomidorami oraz fetą	125
Pieczone stripsy z kurczaka	126

ROZDZIAŁ 5. RYBY I OWOCE MORZA **127**

Krewetki czosnkowe z pak choi	128
Tacosy z krewetkami i kremową sałatą	129
Śródziemnomorska sałatka z łososia z karczochami, białą fasolą i cytrynowym dressingiem	130
Pieczona ryba po włosku	131
Małże Fra Diavolo	132
Pieczone kotleciki z tuńczyka	134
Łosoś z posypką pistacjową	135
Sum po kajeńsku	136
Pieczony łosoś w marynacie cytrynowo-musztardowo-koperkowej	137

Grillowana tilapia z salsą mango-brzoskwiniową	138
Krewetki kreolskie	140
Salatka z tuńczykiem i sosem miodowo-musztardowym	141
Pieczona ryba cytrynowa w panierce	142
Pikantne krewetki z czosnkiem	143
Grillowane krewetki w marynacie chili-limonkowej	144
Balsamiczna sałatka pełnoziarnista z tuńczykiem	146

ROZDZIAŁ 6. WEGETARIAŃSKIE DANIA GŁÓWNE

I DODATKI 147

Wegańska kanapka z à la mielonym z soczewicy	148
Tofu po parmeńsku	149
Karmelizowana cebula	150
Smażony szpinak z czosnkiem	151
Trójkolorowa sałatka paprykowo-ziemniaczana	152
Rapini z orzeszkami piniowymi	154
Relisz żurawinowo-pomarańczowo-imbirowy	155
Placuszki kalafiorowe	156
Zapiekanka z cukinii w foremkach	157
Siekana brukselka z karmelizowanymi szalotkami	158
Purée ziemniaczane z pieczonym czosnkiem	159
Pieczone pomidory campari z parmezanem	160
Zapiekanka dyniowa	162
Pieczone steki z kapusty	163
Makaron tofu shirataki z pesto	164
Zdrowe krążki cebulowe	165
Kalafiorowo-pieczarkowe nadzienie do taco	166
Paprykowa boćwinka	167
Wegetariańskie burgery fasolowe	168
Pieczone falafele	170
Purée kalafiorowe	171
Placuszki z cukinii	172
Kanapki z sałatką jajeczną z rzodkiewką i kolendrą	173
„Sushi” z masłem orzechowym i bananem	174
Wegański sos mięsny na makaronie z ciecierzycy	175
Tortilla pizza z warzywami	176
Domowe smażone ziemniaki po amerykańsku	177
Pikantne tacos z ciecierzycą i rukolą	178

ROZDZIAŁ 7. ZUPY I GULASZE

179

Pikantna zupa dyniowa z gruszką	180
Pikantna zupa kalafiorowo-pieczarkowa	181
Toskańska zupa fasolowa	182
Rosół „na szybko” na kurczaku z makaronem	183
Zupa z kurczaka z jalapeño i limonką	184
Ogrodowa zupa pomidorowa	185
Łatwa zupa wonton	186
Zupa tofu	188
Zupa z białej fasoli i jarmużu	189
Zupa chili warzywno-fasolowa	190
Zimowe chili z indykiem	191
Gulasz z owocami morza w stylu manhattańskim	192
Szybka zupa minestrone	193
Szybka zupa taco z indykiem	194
Niskokaloryczna zupa warzywna	196

ROZDZIAŁ 8. MAKARONY, RYŻ I KASZE

197

Pesto z krewetkami i warzywa na makaronie linguine	198
Świeży sos pomidorowy z małżami na pełnoziarnistym makaronie linguine	199
Balsamiczne farro z papryką, orzechami włoskimi i kozim serem	200
Ziołowa komosa ryżowa z suszonymi pomidorami	202
Pomidory nadziewane sałatką z komosą ryżową	203
Pełnoziarniste penne z pieczonymi szparagami z cytrynową nutą	204
Słodka sałatka sorgo z jabłkami, orzeszkami piniowymi i rodzynkami	206
Makaron i sardynki z pesto cytrynowym	207
Sałatka z dzikim ryżem, fasolą, mango i limonką	208
Sałatka makaronowa z tuńczykiem, brokułami i suszonymi pomidorami	209
Pikantny tajski makaron orzechowy	210
Krewetki w sezamie ze szparagami	212
Sałatka z pełnoziarnistej kaszy kuskus z cytrusami i kolendrą	213
Sałatka tabouleh	214
Szybki i lekki makaron z pieczonym bakłażanem i parmezanem	216

ROZDZIAŁ 9. SAŁATKI, DRESSINGI I SALSY

217

Sałatka z buraków, pomarańczy i koziego sera z winegretem cytrusowym	218
Winegret cytrusowy	219
Dressing z serem pleśniowym	219
Sałatka szpinakowa z ciepłym winegretem cytrusowym	220
Kremowy winegret z fetą	221
Świeża salsa mango-brzoskwiniowa	221
Salsa z brzoskwinia, kukurydzą i fasolą	222
Balsamiczny winegret z jogurtem greckim	224
Sałatka mocy	225
Sałatka BLT z indyka i awokado	226
Winegret dyniowy	227
Sałatka izraelska	228
Sorgo z kurczakiem we wrapach z sałaty	229
Ogórki z miętowym jogurtem	229
Sałatka szpinakowa z granatem i orzechami włoskimi	230
Winegret musztardowy	232
Balsamiczny winegret z granatem	232
Wegański dressing do sałatki cezar	233
Marynata limonkowo-kolendrowo-czosnkowa	233
Prosta sałatka jesienna	234
Rukola z gruszkami i czerwonym winegretem	235
Winegret sezamowo-imbirowy	236
Salsa truskawkowa	237
Kalifornijska pikantna rolka sałatkowa	238
Domowa bułka tarta o wysokiej zawartości błonnika	240

ROZDZIAŁ 10. PRZEKĄSKI I DESERY

241

Dyniowe kulki mocy	242
Pełnoziarniste muffinki bananowe z żurawiną	243
Kwadraty cukiniowe z płatkami czekoladowymi bez dodatku cukru	244
Chude chlebowe kwadraty bananowe	245
Kąski brownie z fasoli i awokado bez cukru	246
Pieczone gruszki z suszonymi śliwkami i pistacjami	247
Truskawki nadziewane musem czekoladowym	248

Owoce w czekoladzie	250
Czekoladowe gniazdko	251
Batony granola z żurawiną i pistacjami	252
Dip ciasteczkowy z płatkami czekoladowymi	254
Czekoladowe pączki z waniliową polewą	255
Pieczona ciecierzycza	256
Babka z macą, jabłkami i rodzynkami	257
Pełnoziarniste truskawkowe muffinki kukurydziane	258
Doskonały chlebek kukurydziany	259
Pieczone donuty cytrynowe	260
Słodko-pikantne pieczone migdały	262
Jogurt mrożony	263
Domowy krem bananowy	263
Muffinki dyniowe z płatkami czekoladowymi	264
Pieczone brzoskwinie amaretto	265
Jabłko w czekoladowym dipie	266
Kwadraty jagodowe z masłem orzechowym	267
Deserowa pizza z figami, ricottą i migdałami	268
Pieczone owoce letnie	270
Dip humusowy brownie	271

ZAŁĄCZNIK A. MIESZANKI PRZYPRAW BEZ SOLI	273
---	------------

ZAŁĄCZNIK B. PORADY DOTYCZĄCE ZAKUPÓW SPOŻYWCZYCH	277
--	------------

ZAŁĄCZNIK C. TWÓJ 10-TYGODNIOWY PLAN DZIAŁANIA W ZAKRESIE STANU PRZEDCUKRZYCOWEGO	283
--	------------

Przelicznik standardu amerykańskiego/metrycznego	288
--	-----

Zarządzanie i odwracanie stanu przedcukrzycowego

Lekarz właśnie zakomunikował tobie lub bliskiej ci osobie, że macie stan przedcukrzycowy. Pierwszą reakcją może być szok, złość lub uczucie bezradności. Być może przez cały czas czułeś, że coś nie jest w porządku, ale starałeś się to wypierać. Jakkolwiek by nie było, konfrontujesz się teraz z diagnozą medyczną, która może mieć poważne konsekwencje, jeśli ją zignorujesz. Wiele osób w takiej sytuacji nie wie, co oznacza stan przedcukrzycowy i co z nim zrobić. Zacznij od dowiedzenia się więcej o nim i podejmij kroki, aby zatrzymać rozwój choroby.

Czym jest stan przedcukrzycowy?

Według najnowszych danych z raportu National Diabetes Statistics z roku 2020, opublikowanego przez federalną agencję kontroli i prewencji chorób Centers for Disease Control and Prevention (CDC), szacuje się, że w roku 2018 już 88 milionów Amerykanów miało stan przedcukrzycowy. Tak, dobrze przeczytałeś – 88 milionów ludzi – to jeden na trzech Amerykanów!

Liczba ta rośnie z roku na rok w dużej mierze dlatego, że stan przedcukrzycowy jest związany z innymi poważnymi problemami zdrowotnymi w Ameryce: rosnącym wskaźnikiem nadwagi i otyłości.

Podwyższona masa tkanki tłuszczowej i zwiększony poziom cukru we krwi idą w parze, czego dowodem jest to, iż taka sytuacja występuje u 89% osób ze zdiagnozowanym stanem przedcukrzycowym. Poziom cukru we krwi, który jest zbyt wysoki lub zbyt niski w ciągu dnia, ma bezpośredni wpływ na poziom głodu i nawyki związane z jedzeniem. Jeśli poziom cukru we krwi jest zbyt niski, możesz jeść za dużo. Jeżeli spożywasz więcej kalorii niż potrzebujesz, z czasem przybierasz na wadze. Przyrost masy ciała może przygotować grunt pod rozwój stanu przedcukrzycowego, który, gdy nie jest kontrolowany, może prowadzić do cukrzycy.

Jeśli cierpisz na otyłość, ryzyko rozwoju stanu przedcukrzycowego jest znacznie większe. Ostatnie dane CDC wskazują, że 42,4% osób dorosłych w Stanach Zjednoczonych jest dotkniętych otyłością. W tym miejscu warto zaznaczyć, że otyłość w nawet 70% jest dziedziczna. Istnieją setki genów, które w jakiś sposób determinują masę ciała i tkankę tłuszczową. Otyłość nie jest wyrazem braku silnej woli, a jedzenie mniej i większa aktywność nie gwarantują rozwiązania problemu. Kluczem jest współpraca z personelem medycznym w celu określenia właściwego kierunku działania dla twojego ciała. Często cyfry na wadze nie są tak ważne, jak jakość diety i styl życia. Znajdź zespół praktyków, którzy będą widzieć w tobie osobę, a nie skupiać się tylko na twojej wadze.

Fakt

Termin „stan przedcukrzycowy” został wprowadzony przez Amerykańskie Stowarzyszenie Diabetologiczne w 2002 roku, aby lepiej opisać stan pośredni między normalnym poziomem cukru we krwi a cukrzycą typu 2. Wcześniej używany termin „cukrzyca graniczna” niewiele mówi osobie, która go słyszy, i z pewnością nie oddaje pilnej potrzeby podjęcia działań.

Jeśli zdiagnozowano u ciebie stan przedcukrzycowy, oznacza to, że poziom cukru we krwi jest wyższy od normalnego, ale nie jest jeszcze na tyle wysoki, aby uznać to za cukrzycę typu 2. Stan przedcukrzycowy ostrzega, że jeśli nie podejmiesz żadnych działań, zachorujesz na cukrzycę. Pamiętaj, że mimo stanu przedcukrzycowego możesz uniknąć cukrzycy typu 2. Jest wiele działań, które możesz podjąć, aby odwrócić ten stan i przywrócić normalny poziom cukru we krwi.

Stan przedcukrzycowy to sygnał alarmowy, który daje ci możliwość poprawy i wprowadzenia zmian w stylu życia. Jeśli teraz podejmiesz działania, możesz zapobiec lub przynajmniej opóźnić postęp poważnych powikłań związanych z cukrzycą. Małe zmiany mogą zrobić dużą różnicę.

Ostrzeżenie

Stan przedcukrzycowy wskazuje na istnienie problemu metabolicznego. Gdy poziom glukozy we krwi wzrasta, oznacza to, że twoja trzustka pracuje na pełnych obrotach już od wielu lat, aby nadążyć za zapotrzebowaniem na insulinę. U osób, u których poziom cukru we krwi rósł przez lata, mogły się już rozwinąć niektóre powikłania związane z cukrzycą. Długotrwałe uszczerbki na zdrowiu, zwłaszcza dla serca i układu krążenia, mogą wystąpić już w stanie przedcukrzycowym. Dlatego szybko podejmij działania, aby zapobiec powikłaniom o podłożu dietetycznym.

Twój plan działania w zakresie stanu przedcukrzycowego

Musisz podjąć odpowiednie kroki w celu zatrzymania progresji stanu przedcukrzycowego, aby wrócić do zdrowia. Mimo stanu przedcukrzycowego nadal możesz zapobiec wystąpieniu cukrzycy typu 2. Nawet jeśli w końcu dojdzie do rozwinięcia cukrzycy w późniejszym czasie, spowolnienie progresji spowoduje mniej powikłań.

Plan działania składa się z trzech podstawowych elementów:

- utrata wagi i jej utrzymanie, jeśli zachodzi taka konieczność (nawet niewielka redukcja może przynieść korzyści),
- zdrowsze odżywianie poprzez poprawę nawyków żywieniowych,
- utrzymanie stałej aktywności fizycznej.

Ważne, aby opracować plan działania, który pomoże ci stopniowo wprowadzać zmiany w stylu życia. Miej nie więcej niż dwa lub trzy konkretne, wykonalne cele do zrealizowania w jednym czasie. Taka strategia zapobiega przytłoczeniu i pozwoli zrealizować cel przed przejściem do kolejnego. Spróbuj wprowadzić też system małych nagród za osiągnięte cele, aby utrzymać motywację i świętować swój sukces! Niech to będzie jednak coś niezwiązanego z jedzeniem.

Utrata wagi

Podwyższona masa ciała może być tylko jednym z kilku czynników przyczyniających się do stanu przedcukrzycowego. Jednak jest to jedno z kryteriów, które mogą pomóc w modyfikacji stylu życia. Wskaźnik masy ciała (BMI) jest jedną z informacji, które lekarze mogą wykorzystać do określenia, jak klasyfikowana jest twoja waga.

- BMI na poziomie 18,5-24,9 = normalna waga,
- BMI na poziomie 25-29,9 = nadwaga,
- BMI na poziomie 30 lub więcej = otyłość klasy I.

Zapytaj lekarza, czym jest BMI lub użyj kalkulatora BMI na stronie internetowej www.nhlbi.nih.gov/health/educational/lose_wt/BMI/bmicalc.htm, aby samodzielnie określić swój wskaźnik. Twoja waga zależy od wielu czynników genetycznych i środowiskowych. Powinna być tylko jednym z punktów danych i nie służyć do osądzania lub obwiniania się za swoje wybory.

Pamiętaj, że już nieznaczna utrata wagi daje wiele korzyści. Nie ma potrzeby wyznaczać sobie nieosiągalnych celów. Zgodnie z raportem konsensusalnym z 2019 roku w sprawie dietoterapii dorosłych i dzieci z cukrzycą i stanem przedcukrzycowym *Nutrition Therapy for Adults with Diabetes or Prediabetes*, w przypadku zapobiegania progresji cukrzycy typu 2 celem powinna być utrata masy ciała o 7-10%. Oznacza to, że rzucenie zaledwie 5-10 zbędnych kilogramów może zapobiec lub opóźnić rozwój cukrzycy. Już nieznaczna utrata masy ciała pomaga też zmniejszyć insulinooporność, a także obniżyć poziom cholesterolu i ciśnienia krwi.

Osoby, u których rozwinęła się cukrzyca typu 2, stopniowo tracą zdolność do wytwarzania odpowiednich ilości insuliny. Kiedy tak się dzieje, utrata masy ciała i ćwiczenia już nie wystarczą do kontrolowania poziomu glukozy we krwi. Leki są często niezbędnym elementem leczenia, a badania pokazują, że im wcześniej wdrożona będzie farmakoterapia i zmiany stylu życia, tym większa szansa na sukces przy zapobieganiu rozwojowi cukrzycy typu 2.

Tost z awokado, boczkiem z indyka i pomidorami

PORCJE: 1

Na porcję:

Kalorie	210
Tłuszcz	9 g
Tłuszcze nasycone	1 g
Cholesterol	40 mg
Sód	560 mg
Węglowodany	33 g
Błonnik	17 g
Cukier	4 g
Cukry dodane	0 g
Białko	15 g

WYBÓR BOCZKU Z INDYKA

Istnieje wiele rodzajów boczku z indyka. Poszukaj takiego, który zawiera 5-6 g białka na plaster i najlepiej mniej sodu. Jeśli to możliwe, wybierz boczek surowy, co oznacza, że do jego wyprodukowania nie użyto azotanu sodu.

Rozsmakuj się w tej kanapce BLT – te tosty z awokado są kremowe, chrupiące, wytrawne i uzależniające. Dzięki zastąpieniu majonezu awokado zyskujemy zdrowy dla serca tłuszcz i błonnik, zachowując gładką konsystencję.

2 plasterki surowego boczku z indyka

2 kromki lekkiego chleba pszonego o wysokiej zawartości błonnika

¼ średniego awokado, obranego, bez pestki, pokrojonego w plasterki

1 pomidor gronowy, pokrojony w plastry

⅓ łyżeczki mielonego czarnego pieprzu

1. Umieść boczek z indyka między dwoma ręcznikami papierowymi i włóż do mikrofalówki na 120-150 sekund, aż uzyskasz pożądaną chrupkość.
2. W międzyczasie opiek chleb w tosterze tak, jak lubisz.
3. W małej misce rozgnieć awokado widelcem na gładką masę, następnie rozprowadź na toście.
4. Przedziel plasterki boczku na pół i połóż po dwie połówki na każdy tost. Dodaj plasterki pomidorów i posyp czarnym pieprzem. Podaj.



Lauren Harris-Pincus to dyplomowana dietetyczka kliniczna z wieloletnim doświadczeniem, która na co dzień specjalizuje się w odwracaniu stanu przedcukrzycowego i zdrowym zarządzaniu wagą.

Słyszysz diagnozę: „stan przedcukrzycowy” lub „insulinooporność”!

Jednak, po wyjściu z gabinetu, zostajesz z jednym pytaniem – **co właściwie mogę teraz jeść?** Brak wskazówek sprawia, że wizja skomplikowanych diet odbiera ci całą radość z jedzenia. Niewłaściwa dieta przygotowuje grunt pod rozwój cukrzycy, a gwałtowne skoki glukozy we krwi nakręcają nieustanny głód i prowadzą do nadwagi. Zwykle „jedz mniej” nie działa, gdy brakuje ci wiedzy o tym, co niszczy twój metabolizm.

Ta książka to twój plan ratunkowy!

Ten poradnik łączy najnowsze wytyczne dietetyki z prostotą, dając ci **200 przepisów na dania**, z których każde przygotujesz w 30 minut. Nauczysz się bez wysiłku łączyć białko, błonnik i zdrowe tłuszcze, by dieta na stan przedcukrzycowy naturalnie stabilizowała glikemię. Dodatkowo, zyskasz umiejętność samodzielnego komponowania posiłków, które nie powodują wyrzutów insuliny. To realna szansa na odwrócenie niekorzystnej diagnozy.

Odzyskaj zdrowy poziom cukru we krwi

Patroni:

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)

