



Przewodnik Przetwarzania Cukrzyca i Insulinooporność

21-Dniowa Dieta Hashimoto

Witamy w kolejnym, niezwykle ważnym module Twojego 21-dniowego planu!

Problemy z tarczycą, takie jak Hashimoto, bardzo często idą w parze z insulinoopornością i cukrzycą typu 2. Wynika to z faktu, że spowolniony metabolizm utrudnia organizmowi prawidłowe przetwarzanie węglowodanów i cukrów.

Dobra wiadomość jest taka, że przeciwzapalny charakter tej diety jest idealny do ustabilizowania poziomu cukru we krwi. Aby jednak w pełni wykorzystać ten plan i bezpiecznie chudnąć przy cukrzycy, musisz wprowadzić kilka kluczowych modyfikacji.



Czego NIE możesz jeść

Twoim głównym celem podczas tych 21 dni będzie unikanie produktów, które powodują gwałtowne wyrzuty insuliny (Wrogowie stabilnego cukru). Musisz całkowicie wyeliminować:

Cukier i słodziki kaloryczne:

Cukier biały, trzcinowy, miód, syrop z agawy oraz syrop glukozowo-fruktozowy.

Tradycyjne polskie słodczyce i desery:

Pączki, pierniki, ciasta i ciasteczka. Nawet te domowe, jeśli zawierają cukier.

Wysokoglikemiczne węglowodany:

Biały ryż, rozgotowany makaron bezglutenowy oraz tradycyjne ziemniaki, zwłaszcza w formie purée (purée ziemniaczane), które błyskawicznie podnosi poziom cukru.

Słodzone napoje:

Gotowe soki owocowe, napoje gazowane oraz tradycyjny polski kompot z dodatkiem cukru.

UWAGA NA ETYKIETY

Ukryty cukier

Cukier kryje się w wędlinach, gotowych sosach (np. w ketchupie), konserwach i mieszankach przypraw. Czytaj składy i unikaj wszystkiego, co ma w nazwie słowa kończące się na **"-oza" (glukoza, fruktoza, maltoza)**.



Wyzwanie dla Diabetyków: Pułapka "Bez Glutenu"

Ponieważ w diecie Hashimoto eliminujemy gluten, wiele osób sięga po gotowe chleby i makarony bezglutenowe ze sklepu. Dla cukrzyka to wielka pułapka!

Sklepowe produkty bezglutenowe są często robione z mąki ryżowej, skrobi kukurydzianej lub ziemniaczanej, które mają bardzo wysoki indeks glikemiczny (IG) i powodują ogromne skoki cukru.

Zamiast nich wybieraj mąki oparte na orzechach, nasionach lub strączkach.



Czym to zastąpić?

Oto jak zaspokoić apetyt na słodkie i węglowodany, nie zaburzając gospodarki cukrowej i wspierając tarczycę:

Ryzykowny Składnik	Idealny Zamiennik (Niski IG, bezpieczny dla cukrzyków i Hashimoto)
Cukier i Miód	Erytrytol (Erytrytol) lub Stewia. Są to naturalne słodziki, które mają zero kalorii i nie podnoszą poziomu cukru we krwi.
Purée z białych ziemniaków	Purée z selera korzeniowego (seler korzeniowy) lub kalafiora. Seler jest bardzo popularny w Polsce, ma niską zawartość węglowodanów i wspaniały smak!
Biały ryż	Ryż z kalafiora (zmiksowany surowy kalafior, lekko podsmażony) lub nasza wspaniała kasza gryczana (kasza gryczana) , która ma dużo błonnika i niski indeks glikemiczny.
Tradycyjny słodki kompot / Soki	Woda z cytryną, miętą i malinami lub napary ziołowe. Jeśli zblendujesz całe owoce jagodowe z wodą (smoothie), zachowasz błonnik, który spowalnia wchłanianie cukru.
Jasne mąki bezglutenowe (ryżowa/kukurydziana)	Mąka migdałowa, mąka z ciecierzycy lub mąka kokosowa (jeśli nie masz alergii). Mają mnóstwo błonnika i białka.



Złota rada: Zawsze "ubieraj" swoje węglowodany!

Nigdy nie jedz węglowodanów (nawet tych zdrowych, jak owoce) samych (na czczo). Jeśli jesz jabłko, zjedz je w towarzystwie białka lub zdrowych tłuszczów, np. z garścią pestek słonecznika, pestek dyni (lub masłem z nasion/orzechów, jeśli możesz je spożywać).

Tłuszcz i białko spowalniają proces trawienia węglowodanów. Dzięki temu cukier uwalnia się do krwi powoli i stabilnie, chroniąc Cię przed napadami głodu, spadkami energii i zapewniając sukces w odchudzaniu podczas tych 21 dni!

