Magdalena Makarowska
Dominika Musiałowska



Świętowanie z insulinooporością

Boże Narodzenie, sylwester, Wielkanoc, majówka i urodziny

Feeria
WYDAWNICTWO

Fundacja insulinooporność zdrowa dieta i zdrowe życie

Redakcja: Katarzyna Nawrocka
Redakcja przepisów: Maria Zalasa, Natalia Jóźwiak
Korekta: Anna Strożek, Anna Taraska-Pietrzak

Projekt typograficzny, skład i projekt okładki: Joanna Wasilewska
Fotografie: Tomasz Makarowski, oprócz:
zdjęcia na stronach: 26-27, 136-137, 135, 316: Freepik;
zdjęcie na stronach 28-29: pvproductions/Freepik; zdjęcie na stronie 229: timolina/Freepik:
zdjęcie na stronach 84-85: phive/Shutterstock; zdjęcie na stronie 151: Sławomir Fajer/
Shutterstock; zdjęcie na stronie 154: Sokor Space/Shutterstock; zdjęcie na stronach 212-213:
Mark Jelli/Shutterstock; zdjęcie na stronie 255: Alena_Kos/Shutterstock; zdjęcia na stronach
258-259: Piotr Krzeslak/Shutterstock; zdjęcie na stronie 287: freeskyline/Shutterstock

Text and photographs copyright © Magdalena Makarowska, 2020
Copyright for the text of Jak przetrwać świąteczny czas? © Dominika Musiałowska, 2020
Copyright for the text of Przepisy © Magdalena Makarowska, 2020
Copyright for this edition © JK Wydawnictwo sp. z o.o. sp. k, 2020

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być
powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych,
kopiujących, nagrywających czy innych, bez uprzedniego wyrażenia zgody przez właściciela praw.

ISBN 978-83-8225-016-9
Wydanie I, Łódź 2020

JK Wydawnictwo sp. z o.o. sp. k
ul. Krokusowa 3, 92-101 Łódź
tel. 42 676 49 69
www.wydawnictwofeeria.pl

Magdalena Makarowska
Dominika Musiałowska

Świętowanie z insulinooopornością

Feeria
WYDAWNICTWO

Spis treści

Jak przetrwać świąteczny czas 11

Przepisy 27

- Boże Narodzenie 27
- Sylwester 85
- Wielkanoc 137
- Urodziny i kinderbale 213
- Majówka – wielkie grillowanie 259

Indeks potraw 317





Tą książką chciałabym zachęcić wszystkich do kulinarnych wariacji na temat tradycyjnych świątecznych przepisów. Niech będzie inspiracją i dowodem na to, że zdrowe jedzenie nie musi być nudne i zarezerwowane tylko dla osób na diecie.
Z życzeniami smacznego i zdrowego życia :)

Magdalena Makarowska

Wspaniałych i smacznych świąt życzę wszystkim naszym Czytelnikom! Mam nadzieję, że od dzisiaj każde spotkanie w gronie bliskich będzie wspaniałą przygodą kulinarną! Tę książkę dedykuję także mojej Mamie, licząc na to, że nie raz wykorzysta te przepisy podczas rodzinnych spotkań ;)

Dominika Musiałowska



Święta, święta i… co po świętach? Miłe wspomnienia, magiczny czar poświątecznych chwil, radość z cudownych prezentów czy wyrzuty sumienia, złość po wejściu na wagę i kompulsywna próba powrotu do tego, co było wcześniej? Czy spędzanie czasu przy świątecznym stole naprawdę musi być dla insulinoopornych źródłem stresu, złości, frustracji i smutku? W żadnym wypadku!

Ta książka pokazuje, jak sobie radzić ze zdrowym odżywianiem w okresach okołoświątecznych oraz jak przygotować takie potrawy na uroczystości, które będą zgodne z zasadami diety dla insulinoopornych. Przekonamy cię, że w święta możesz jeść dania, które będą smakowały także twoim bliskim oraz korzystnie wpłyną na zdrowie was wszystkich, i nauczymy, jak je robić! Poradzimy także, jak rozmawiać przy rodzinnym stole o zdrowiu i o insulinooporności oraz jak odmawiać, gdy bliscy próbują na siłę przekonać nas do jedzenia.

Zdrowa relacja z jedzeniem to punkt wyjścia do tego, żeby poczuć się dobrze ze sobą i swoim wyglądem, zbudować satysfakcjonujące relacje z otoczeniem oraz żeby zadbać o swoje zdrowie i samopoczucie, zarówno fizyczne, jak i psychiczne. Przepisy podane w tej książce nie są przeznaczone jedynie dla osób z insulinoopornością, sprawdzą się u wszystkich, którym zależy na zdrowym odżywianiu, także w święta. Mamy nadzieję, że ta publikacja będzie z tobą w każde święta i nie tylko, ponieważ wiele potraw i smakołyków idealnie odnajdzie się także w codziennej diecie! Smacznego!

Dominika Musiałowska, Magdalena Makarowska

JAK PRZETRWAĆ ŚWIĄTECZNY CZAS?

Dominika Musiałowska

Ratunku, puchnę w oczach

Czy w święta tyjemy?

Znasz ten moment, kiedy po świętach stajesz na wadze, a tam…. 2, 5, 7 kg więcej? Brzuch jest wielki jak balon, czujesz się ociężała, spodnie nie chcą się dopiąć, a ty jesteś zła, że wcześniejsze starania trafił szlag. Jak to możliwe, że waga pokazuje aż tyle kilogramów na plusie?

Żeby przytyć 1 kg, trzeba spożyć 7000 kcal. Tak, aż tyle. Za nadwyżkowymi kilogramami mogą jednak stać inne przyczyny. Często jest to efekt nadmiaru treści jelitowej. W święta przeważnie spożywa się dość ciężkostrawne dania, które dłużej zalegają w jelitach. Warto więc dać sobie kilka dni, żeby przewód pokarmowy się nieco oczyścił. Druga sprawa to nadmiar wody w organizmie. Świąteczne potrawy są zwykle dość słone, a sól zatrzymuje wodę w komórkach. Właśnie ta nadwyżkowa woda powoduje, że czujesz się obrzęknięta i napuchnięta. Dobrze więc kilka dni odczekać, aż woda „zejdzie". Z jakiego jeszcze powodu możesz czuć, że przytyłaś? Powodem zwiększonego obwodu w pasie i trudności z dopięciem spodni bywa nierzadko nadmiar gazów. I tu ponownie najlepiej uzbroić się w cierpliwość.

Wygląda więc na to, że prawdopodobieństwo PRAWDZIWEGO ŚWIĄTECZNEGO PRZYTYCIA jest niewielkie. Zwiększa się ono tylko w jednym przypadku: kiedy święta trwają naprawdę długo. Zadaj więc sobie pytanie, kiedy zaczęły się one u ciebie. Czy na pewno w Wigilię? Bożonarodzeniowe świętowanie często startuje już na początku grudnia. Wigilia w pracy, mikołajki w szkole u córki, wigilia u znajomych, spotkanie świąteczne w kole zainteresowań, do którego uczęszczamy, potem właściwa Wigilia, jedne święta, drugie święta, poświąteczne dojadanie tego, co zostało, później jeszcze sylwester, Nowy Rok i… okazuje się, że po takim miesiącu na wadze jest kilka kilogramów więcej. I przytycie w takim okresie rzeczywiście jest MOŻLIWE. Więc to nie same święta są przyczyną przytycia, tylko ILOŚĆ tych świąt i okazji do świątecznej konsumpcji ;). A przecież takich okazji jest w roku całkiem sporo. Dochodzi Wielkanoc (często też rozciągnięta w czasie), majówka, urodziny, imieniny, imprezy w pracy, spotkania u znajomych, grille…

Co zrobić, żeby „schudnąć" po świętach?

Jak już wiesz, dodatkowe kilogramy na wadze to nie zawsze efekt przytycia. Jeśli pojawiają się nagle, po przyjęciu świątecznym, to zapewne ich przyczyną jest zatrzymanie wody w organizmie lub zaleganie treści jelitowej. W jaki sposób osiągnąć po świętach równowagę i wrócić do stanu sprzed nich?

1. Dieta

Staraj się jeść lekkostrawnie – więcej warzyw i owoców, mniej ciężkich potraw. Zadbaj o nawodnienie oraz regularne spożywanie posiłków. Ustal ich godziny i nie podjadaj w przerwach. Niech twój wewnętrzny zegar wróci do wcześniejszego rytmu.

2. Ruch

Codzienny ruch będzie wspierał perystaltykę jelit, poprawi krążenie, a także pobudzi cię do działania. W połączeniu z lekką dietą szybciej pozbędziesz się uczucia ciężkości i wzdętego brzucha. Spaceruj, biegaj, wyjdź na rower, pływaj, tańcz. Wyskacz kalorie i popraw krążenie oraz pasaż jelitowy.

3. Zioła, herbatki

Odzyskaniu dobrego samopoczucia służą też herbatki ziołowe, na przykład napar z mięty, rumianku lub pokrzywy. Działają one moczopędnie, oczyszczająco, pomagają przyspieszyć pasaż jelitowy, usuwają zgagę, wzdęcia i inne dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego. Zioła jednak należy zawsze stosować ostrożnie.

4. Nie dojadaj

Skoro święta już się skończyły, nie dojadaj świątecznych potraw. Najlepiej przygotować tyle jedzenia, żeby wystarczyło akurat na Wigilię i Boże Narodzenie (czy na Wielkanoc) oraz żeby nic nie zostało na później.

A jak to się ma do insulinooporności? Czy insulinooporni tyją szybciej?

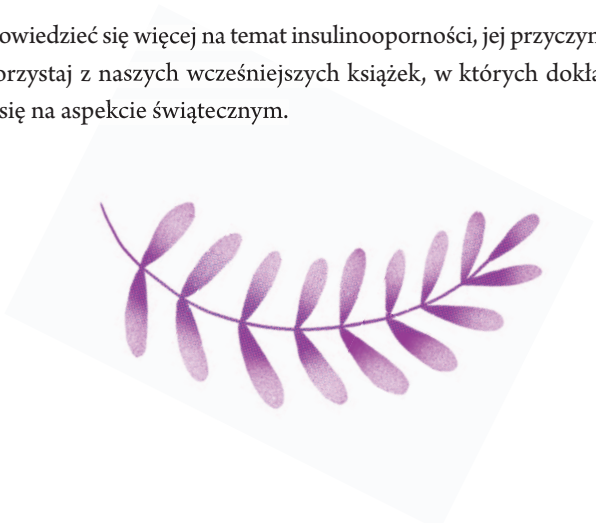
Nie ma dowodów na to, żeby osoby zmagające się z insulinoopornością tyły szybciej lub bardziej przybierały na wadze niż osoby bez niej. Mogą one jednak mieć tendencję do większego gromadzenia wody, co przyczynia się do powstania efektu opuchnięcia.

Insulinooporność to stan obniżonej wrażliwości tkanek na działanie insuliny. Dochodzi do niej wskutek zaburzeń metabolizmu, zwłaszcza dotyczących działania receptorów insulinowych i przekaźników.

Nadmiar glukozy w organizmie, spowodowany na przykład spożywaniem produktów wysokoenergetycznych lub z wysoką zawartością węglowodanów, pobudza trzustkę do pracy, prowadząc do wzrostu wydzielania insuliny. Im więcej glukozy, tym więcej insuliny musi produkować trzustka (hiperinsulinizm). Z czasem komórki przestają reagować na duże dawki insuliny i stają się na nią oporne. W naszym organizmie krąży nadmiar insuliny, a także glukozy, której insulina już nie daje rady kontrolować. Mówimy wtedy o stanie przedcukrzycowym, a także o rozwijającej się cukrzycy typu 2.

Stan insulinooporności zagraża naszemu zdrowiu, zwiększając prawdopodobieństwo wystąpienia cukrzycy, ale jest także bezpośrednim zagrożeniem dla naszego zdrowia – stanowi niezależny czynnik rozwoju chorób sercowo-naczyniowych, otyłości, chorób neurodegeneracyjnych, a nawet nowotworów.

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej na temat insulinooporności, jej przyczyn, objawów, diagnostyki i leczenia – skorzystaj z naszych wcześniejszych książek, w których dokładnie to wyjaśniłyśmy. Tutaj skupimy się na aspekcie świątecznym.



Pomoc świąteczna dla insulinoopornych

Jak przygotować się do insulinoopornych świąt?

1. Opracuj kulinarny plan

Niezależnie od tego, czy to ty przygotowujesz święta, czy idziesz z wizytą do bliskich, nie rób nic z zaskoczenia. Podpytaj gospodarzy, co zamierzają przygotować do jedzenia, możesz podesłać im swoje pomysły (np. z tej książki) albo samodzielnie zrobić kilka potraw dla siebie i innych. Jeśli to ty organizujesz świąteczne uroczystości, zadbaj o zdrowe posiłki dla wszystkich. Dzięki zawartym tu informacjom możesz dużo wcześniej zaplanować, jak będą wyglądały twoje posiłki podczas świątecznych spotkań.

2. Przygotuj się na niewygodne rozmowy

Jeśli obawiasz się trudnych rodzinnych rozmów przy wigilijnym stole, przyszykuj się do nich. Rodzina lubi wypytywać o rzeczy, o których nie mamy ochoty rozmawiać. Możesz już wcześniej się do tego przygotować. Pomocne okazuje się na przykład zebranie argumentów lub stanowcze ucinanie rozmów i pytań, na które nie ma się zamiaru odpowiadać. Im lepiej się przygotujesz, tym mniej się będziesz denerwować.

3. Zapanuj nad stresem

W dalszej części książki podpowiem ci, jak uporać się ze świątecznym stresem, który niestety nie jest obojętny dla naszej diety.

4. Zjedz wcześniej

Brzmi jak paradoks? Trochę tak. Ale to naprawdę ważne. Staraj się nie głodować cały dzień tylko po to, by nadrobić braki podczas kolacji. Zjedz standardowe śniadanie, normalny obiad i nie idź na wigilijną kolację czy wielkanocne śniadanie z pustym żołądkiem. Im głodniejsza będziesz, tym więcej zjesz.

5. Porozmawiaj wcześniej szczerze z partnerem

Jeśli z jakichkolwiek powodów obawiasz się świąt – czy to ze względu na wizję niewygodnych rozmów z bliskimi, czy przez wzgląd na jedzenie i trudności z powstrzymaniem się przed nadmierną konsumpcją – podziel się swoimi lękami z partnerem, partnerką czy inną bliską osobą, która będzie cię wspierać, gdy poczujesz się gorzej. Nie zostawaj ze swoimi emocjami sama.

6. Odpocznij, wyśpij się

Zdaję sobie sprawę, że przygotowania do świąt bywają męczące. Chcemy, by wszystko przebiegło idealne. Wpadamy w wir zakupów świątecznych, gotowania do późnej nocy i sprzątania przez całe dnie, a potem dosłownie przewracamy się ze zmęczenia. Pamiętaj, że niska jakość snu może zwiększać apetyt, a także pogarszać nastrój, co w konsekwencji zwiększa liczbę zachcianek jedzeniowych, szczególnie zaś ochotę na słodycze. Rozdziel zadania albo odpuść sobie coś, żeby znaleźć czas na porządny sen i odpoczynek. Dzięki temu ze świeżą głową oraz dobrym samopoczuciem spotkasz się z bliskimi przy świątecznym stole.

7. Odpuść, ale nie przesadź

Czasami zwyczajnie nie mamy ochoty myśleć w święta o diecie, ograniczeniach, powstrzymywaniu się od tego, co sprawia nam przyjemność. I to też jest OK! Jak już wspomniałam, trudno jest przytyć 5 czy 10 kg w jeden czy dwa dni, nawet jeśli jemy wtedy znacznie więcej niż zwykle (przypomnijmy, że aby przytyć 1 kg, musimy zjeść 7000 kcal), więc krótkotrwała dyspensa nie powinna wyrządzić dużej krzywdy. Trudność może jednak pojawić się później, ponieważ o ile dwa świąteczne dni bez diety nie przysporzą nam wielu dodatkowych kilogramów ani nie zrujnują zdrowia, to może się okazać, że trudno będzie nam potem wrócić na właściwe tory. Jeżeli święta minęły, a ty dalej jesteś w ciągu dojadania czy wręcz przejadania się, to niestety efekt może być już nieco gorszy. Obserwuj swój organizm, ponieważ u wielu z nas po obfitych posiłkach, bogatych w węglowodany proste, dochodzi do znacznych spadków cukru (hipoglikemii), a te bywają niebezpieczne dla zdrowia i życia. Zanim więc zdecydujesz, czy sobie odpuścić, czy nie, zastanów się, na ile w twoim przypadku będzie to dobre rozwiązanie, a na ile trudność, z którą ciężko będzie sobie później poradzić.

Jak nie przytyć w święta?

Wiesz już, że insulinooporność wcale nie zwiększa ryzyka przytycia, ale cień szansy, że na wadze pojawią się dodatkowe kilogramy, zawsze istnieje. Aby więc nie drżeć na myśl o wzroście masy ciała, warto przestrzegać poniższych zasad.

1. Postaw na jakość, a nie ilość

Wybieraj przede wszystkim te potrawy, których podstawą są wartościowe produkty, jak na przykład warzywa czy ryby. Jeśli jednak chcesz spróbować każdej potrawy – w końcu taka okazja zdarza się tylko raz w roku – nałóż wszystkiego po trochu, ale w porcjach degustacyjnych. Dzięki temu spróbujesz wszystkich dań, ale się nie przejesz. Pamiętaj, że nadmierne wyrzuty insuliny wywołują nie tylko niektóre produkty, ale także obfite porcje – choćby były złożone ze zdrowych produktów (mówimy tu o tzw. ładunku glikemicznym).

2. Utrzymaj regularność posiłków

Niech świąteczny okres nie wybije cię z codziennego rytmu. Jedz posiłki o swoich stałych porach. Dzięki temu nie rozregulujesz apetytu.

3. Pij dużo wody

Metoda stara jak świat, ale skuteczna i ważna. Uczucie głodu często mylimy z pragnieniem. Pij więc wodę między posiłkami, dzięki temu dłużej będziesz się czuć syta.

4. Nie dojadaj resztek

Dobrze to znam, także ze swojego życia. Sprzątasz ze świątecznego stołu, a tam w misce kilka łyżek sałatki jarzynowej, resztka barszczu w wazie, ostatni kawałek ciasta… No i hop. Szkoda, żeby się zmarnowało, więc tu skubniesz, tam skubniesz, a kalorie się mnożą, uczucie pełności rośnie, nie wspominając już o poczuciu winy. Pamiętaj, że resztki możesz przełożyć do mniejszych pojemników lub na jeden talerz i zjeść kolejnego dnia bądź poczęstować nimi któregoś z domowników.

5. Zapakuj na wynos gościom

Jeśli obawiasz się, że nadmiar jedzenia, który zostaje po świętach, odłoży się na twoich biodrach, zawsze możesz się nim podzielić z gośćmi i żegnając się, zapakować im na wynos choćby kawałek smakowitego wypieku. Na pewno będzie im miło, a ty nie będziesz mieć pokusy, by dojeść do końca.

6. Uważaj na alkohol

Alkohol bywa bardzo zdradliwy. Choć lampka wina do kolacji czy kieliszek czegoś mocniejszego, gdy z daleka przyjedzie ulubiony wujek, zdają się niewinną przyjemnością, warto na takie rozrywki uważać. Po pierwsze, alkohol ma sporo kalorii (1 g alkoholu = 7 kcal), a kolorowe drinki zawierają ich bardzo dużo. Po drugie, wzmaga apetyt, przez co możemy zjeść znacznie więcej. Po trzecie, pod wpływem alkoholu tracimy kontrolę nad tym, co jemy. Po czwarte, alkohol może nasilać hipoglikemię. W połączeniu ze świąteczną ucztą może więc pogarszać samopoczucie i zwiększać problemy zdrowotne. Pamiętaj też, że jeśli bierzesz metforminę, powinnaś całkowicie zrezygnować z picia alkoholu.

7. A co ze słodkościami?

Ten temat bardzo często wypływa w okolicach świąt. Dużo wskazówek odnośnie do tego, jak przygotować zdrowe słodkie potrawy, znajdziesz w innej naszej książce, *Słodkości w insulinooporności*. Podejść do tego tematu jest wiele – my polecamy przygotować zdrowe zamienniki świątecznych przysmaków, również deserów. Dzięki temu będziesz miała smaczny deser, gdy inni będą się objadać. Może nawet spróbują go twoi bliscy i zobaczą, że zdrowsze słodycze także mogą być pyszne?

8. Warzywa na ratunek

Na początku posiłku staraj się jeść przede wszystkim warzywa w postaci sałatek, surówek, przekąsek, a także zup. Są sycące i zdrowe oraz mają mniej kalorii, więc możesz zjeść ich więcej. Dzięki temu mniej zjesz innych, bardziej kalorycznych potraw.

9. Ruch

Gdy apetyt każe nam jeść więcej i więcej, ratunkiem może być aktywność fizyczna. Zabierz więc babcię, ciocię, dziadka, rodziców czy dzieci na krótki spacer. Możecie też wybrać inną formę aktywnego spędzania czasu, na przykład pograjcie w Twistera. Ruch pomaga kontrolować apetyt, poprawia samopoczucie, zwiększa poziom endorfin i pomaga oderwać myśli od jedzenia.

10. Wyłącz film *Kevin sam w domu*

W wielu domach włączony telewizor przy stole to nieodłączny element świąt. Taki rozpraszacz niestety sprawia, że nie koncentrujemy się wystarczająco na posiłku, a to jedna z przyczyn mechanicznego jedzenia. Jemy, nawet nie wiedząc o tym, że to robimy. Nie pomagają też rodzinny gwar, śpiewanie kolęd i zabawy z dziećmi, one również przyczyniają się do niekontrolowanego jedzenia. Na czas spożywania posiłków najlepiej więc wyłącz telewizor i puść cicho kolędy lub łagodną muzykę. Najpierw spokojnie zjedzcie, a później zajmijcie się zabawą.

11. Uważaj na napoje

Na świątecznych stołach rzadko kiedy brakuje czarnego eliksiru, którego reklamy ze Świętym Mikołajem od razu kojarzą nam się z Bożym Narodzeniem. Oczywiście nie jest to produkt dla insulinoopornych, to jasne. Wiem jednak, że są osoby, które na czas świąt robią drobny wyjątek, „bo pomaga na trawienie", „bo tylko w święta" itd. W porządku. To indywidualna decyzja. Jednak z colą jest jeden zasadniczy problem (poza ogromną ilością cukru) – wzmaga ona apetyt na… colę. Wiesz, jak to jest – chcesz się napić „łyczka", a wypijasz od razu dwie szklanki. To są spore ilości pustych kalorii. Podobnie sprawa się ma z wszelkimi sokami, kompotami i innymi napojami. W związku z dużą ilością łatwo przyswajalnego cukru powodują one gwałtowny wyrzut insuliny, a do tego mają niestety sporo kalorii.

12. Nie porzucaj diety na święta

Najgorsze, co możesz zrobić, to odpuścić sobie do tego stopnia, by stwierdzić: „Dobra, w nosie to mam, zacznę dietę po świętach" albo „Wezmę się za siebie po Nowym Roku". Wierz mi, to nie jest dobra droga. Spróbuj inaczej: „Jestem cały czas na diecie, tylko na czas świąt spróbuję tak zmodyfikować żywienie, żeby moje zdrowie na tym nie ucierpiało, a ja żebym czuła, że święta to nie tylko wyrzeczenia". Potraktuj święta jako wyzwanie, a nie przerwę od diety czy zły czas na jej rozpoczęcie. Przeciwnie, to właśnie idealny czas, żeby zacząć przygodę ze zdrowym jedzeniem, bo jak przejdziesz bezboleśnie przez święta, to później będzie już tylko łatwiej!

13. Zjadłam kawałek, więc odpuszczam… Wszystko albo nic!

O nie! Też przez to przechodziłam! Albo jadłam absolutnie wszystko, i to do oporu, albo stosowałam restrykcyjne diety. Nie popełniaj mojego błędu. Jedz różnorodnie, urozmaicaj potrawy, ale nie traktuj tego zero-jedynkowo. Coś się nie uda? Trudno! Jedziesz dalej! W życiu nie wszystko jest idealne.

Jakie trudności pojawiają się w okresie świąt?

1. Stres

Święta mogą być okresem bardzo przyjemnym, takim, na który czekamy cały rok, ale mogą też nasilać negatywne emocje, a także stres. Niestety, spotkania rodzinne bywają konfliktogenne, a nawet niegroźna wymiana zdań może przysporzyć nam ogromnych nerwów. U niektórych już wizja nieodległych świąt nasila reakcje stresowe, a u każdego inaczej się one ujawniają. Jedni nie są w stanie niczego przełknąć, a inni zajadają stres.

Zastanów się, jak to wygląda u ciebie. Czy święta są dla ciebie stresującym wydarzeniem, czy wręcz przeciwnie? Czy masz wtedy problem z jedzeniem? Czy ciężko jest ci się przed nim powstrzymać? Czy trudno jest ci odmówić świątecznych dań i deserów? A może święta przywracają ci wspomnienia z dzieciństwa i nie chcesz rezygnować ze smakołyków, które jesz tylko raz w roku?

2. Jedzenie emocjonalne

Święta to zdecydowanie czas przepełniony emocjami. Tymi pozytywnymi, ale zdarza się, że i negatywnymi. Nasze emocje mają wpływ na rodzaj spożywanych posiłków, ich ilość i sposób konsumpcji. Czasami jedzenie jest naszym pocieszycielem. Gdy jest nam smutno, sięgamy po czekoladę lub inne wysokokaloryczne przekąski. Kiedy przy świątecznym stole targają nami silne emocje, to albo nie możemy niczego przełknąć, albo wręcz przeciwnie – zajadamy smutek, żal, pretensje. Potrafimy też zajadać dobre emocje – radość, euforię i szczęście. Czy zdarza ci się zajadać emocje?

3. Brak świadomości, jak poziom glukozy wpływa na nastrój i samopoczucie

Wiele osób twierdzących, że „raz na jakiś czas nie zaszkodzi" albo że „w święta można odpuścić", zapomina o jednej ważnej rzeczy, która potrafi negatywnie wpłynąć na czas spędzony z bliskimi – o wahaniach glukozy. Silnie oddziałują one na nasze samopoczucie. Pewnie nie raz doświadczyłaś drażliwości i nerwowości przy hipoglikemii. Niestety, dotyczy cię to również w święta. Gdy więc robisz sobie wtedy wielką ucztę i objadasz się za wszystkie czasy, to oprócz potencjalnych problemów z żołądkiem i uczucia napuchnięcia możesz zaobserwować (a twoi bliscy na pewno…) spadek nastroju i zwiększoną drażliwość. W połączeniu z gorszym samopoczuciem fizycznym mogą one utrudnić ci później powrót na właściwe tory. Będziesz się czuła jak na „spożywczym kacu".

4. Nawyki świąteczne

Pamiętam, że dla mnie święta zawsze były trudne, ponieważ kojarzyły mi się z obżarstwem. Od dziecka bardzo dużo w tym okresie jadłam. Często zajadałam też różne nieprzepracowane emocje. Już jako dorosła osoba z insulinoopornością przez cały rok świetnie radziłam sobie z jedzeniem, ale gdy tylko jechałam do rodziców na święta, wszystko trafiał szlag. Zaczynałam się objadać. To był nawyk dający o sobie regularnie znać. Jeśli u ciebie jest podobnie, nawyk trzeba zastąpić… innym nawykiem. U mnie przebiegało to tak: po pierwsze zastanowiłam się, które emocje próbuję zaspokoić jedzeniem, i zaczęłam nad nimi pracować. Po drugie zaczęłam szukać sposobów, żeby nie sięgać po jedzenie. Na przykład mniej czasu spędzałam przy stole, a więcej bawiłam się z dziećmi, jadłam tylko wybrane dania, a unikałam tych, które były moimi „wyzwalaczami", i pozbyłam się podejścia „wszystko albo nic", dzięki czemu nauczyłam się zatrzymywać na jednym kawałku ciasta.

5. Oczekiwanie, że inni czytają w myślach i rozumieją wszystko bez słów

Po świętach internet aż huczy od żali i smutków, że „znowu ciocia wciskała we mnie ciasto", „znowu mama wywracała oczami, że wymyślam z jakimiś dietami", „znowu mówili, że przesadzam z tą insulinoopornością". Wszyscy się wtedy nawzajem pocieszamy z dużą dozą zrozumienia. Gdy jednak wejdziemy nieco głębiej w sytuację, okazuje się, że nie była ona całkiem oczywista dla obu stron. Mama na przykład żartem powiedziała, żebyś nie przesadzała, bo chciała rozluźnić napiętą atmosferę, a ty wzięłaś to do siebie i już do końca dnia miałaś kiepski humor. Mama jednak nie wiedziała, że ciebie to uraziło, i brnęła w swoje żarty dalej. Myślała, że ci to pomoże. Nie miała pojęcia, że tylko pogarsza sytuację. Dlatego bądź szczera. Bliscy nie będą ci czytać w myślach, nie muszą też wiedzieć, czym jest insulinooporność i jaką dietę należy przy niej stosować. Nie dowiedzą się także, że cię urazili, jeśli nic im nie powiesz na temat swoich emocji. Wzajemna szczerość jest kluczem do zbudowania zaufania i udanych relacji.



Krótka lekcja asertywności: jak odmawiać?

Skoro już mowa o relacjach i o tym, co robić, gdy inni proponują dania oraz dokładki czy smakołyki, które nie powinny się znaleźć na talerzu osoby z insulinoopornością, mam kilka wskazówek, które pomogą wybrnąć z tej kłopotliwej sytuacji. Poza szczerością w rozmowie, o której pisałam wcześniej, trzeba zadbać o własne granice.

Wyznaczanie granic

Bardzo ważne jest, żeby przekazać innym, gdzie znajdują się twoje granice. Pamiętaj, że ludzie będą robić tyle, na ile sama im pozwolisz. Jeżeli nie chcesz, by babcia cały czas proponowała ci jakiś smakołyk, nie pozostawiaj możliwości kontynuowania tematu. Zamiast mówić na przykład: „Na razie nie, może później" (co otwiera furtkę, żeby jednak później próbować), powiedz: „Dziękuję, babciu, byłam u dietetyka, który nie pozwolił mi jeść takich produktów. Ustalenie odpowiedniego jadłospisu sporo kosztowało, więc chcę się go trzymać" (warto zastosować taki argument w przypadku osób, dla których ważne jest oszczędzanie) albo: „Dziękuję, babciu, wiem, że to pyszne, w końcu to moje ulubione ciasto, ale od wczoraj trochę boli mnie brzuch, więc nie chcę pogarszać sytuacji. Czy mogę zabrać na wynos?" (ten rodzaj wytłumaczenia sprawdzi się w wypadku osób, które są emocjonalne i łatwo je zranić).

Docenianie innych

Niektóre osoby proponują bliskim swoje przekąski, ponieważ chcą się poczuć docenione. Chcą wiedzieć, że ich potrawa była smaczna, że sprawiła komuś radość. Pamiętaj, żeby taką osobę docenić w inny sposób i by jakoś sprawić jej przyjemność. Powiedz na przykład: „Mamo, cudownie przygotowałaś te święta! Widzę, że naprawdę zależało ci, żebyśmy poczuli ich ducha – zdecydowanie ci się udało!" albo: „Babciu, ta ryba jest przepyszna, dawno nie jadłam tak świetnego dorsza! Możesz zdradzić mi przepis albo nauczyć mnie, jak ją przygotować?".

Postanowienia noworoczne – warto czy nie

Święta, święta i po świętach… Zbliża się Nowy Rok, a my mamy wypełnione po brzegi wiadro postanowień noworocznych. „W tym roku schudnę 15 kg bez efektu jo-jo", „Przez cały rok nie będę jadła słodyczy", „Od Nowego Roku będę chodzić trzy razy w tygodniu na siłownię", „Od 1 stycznia nie jem po godzinie 18" i wiele innych. Znasz to? Może nawet nie raz przyrzekałaś sobie coś w tym stylu. Tylko okazuje się, że jedynie nieliczni są w stanie wytrwać w swoich postanowieniach noworocznych. Zatem czy warto takie postanowienia robić? Mimo wszystko myślę, że… TAK. Najlepiej jednak, żeby powstawały one zgodnie z metodą SMART. A tu podstawą jest odpowiednie określenie celu.

Według zasad **SMART** cel powinien być:

S – Szczegółowy: Jasno określ, czego naprawdę chcesz, czego ma dotyczyć twój cel.

M – Mierzalny: Tak wyznacz cel, żeby jego realizację dało się zmierzyć. Na przykład: „Chcę jechać na wakacje do Las Vegas" nie jest dobrze doprecyzowanym pod tym kątem celem. Za to: „Chcę odłożyć 15 tys. zł na wakacje życia w Las Vegas" wymaga obliczenia, ile mamy pieniędzy, a ile musimy jeszcze odłożyć.

A – Atrakcyjny: Cel musi dawać ci korzyści, które będą cię motywować do działania. Możesz zrobić na przykład tabelkę zysków i strat związanych z osiągnięciem danego celu.

R – Realistyczny: Określ, czy masz odpowiednie zasoby (czas, środki, predyspozycje itp.) do osiągnięcia danego celu. Na przykład „Chcę schudnąć 20 kg w miesiąc" jest mniej możliwe do zrealizowania niż „Chcę schudnąć 20 kg w rok".

T – Terminowy: Trzeba mieć określony czas na realizację zadania. Na przykład „Schudnę" to plan niezgodny z metodą SMART, za to „Schudnę 10 kg w rok" już tak.

Jak zatem stosować metodę SMART w praktyce? Oto lista przykładowych celów, które są z nią zgodne: „Odłożę 15 tys. zł na wakacje w Las Vegas", „Schudnę 10 kg w rok", „W 6 miesięcy nauczę się grać na pianinie pięć melodii z kanonu muzyki klasycznej", „Do lipca znajdę pracę w branży IT", „Skończę remont domu w miesiąc, w tym wymienię drzwi wejściowe, zrobię elewację i pomaluję wszystkie ściany".

A co, jeśli nie uda nam się czegoś osiągnąć? Bo osobom z insulinoopornością chudnięcie nastręcza czasem pewnych trudności, bo coś po drodze się posypie itp. Aby zwiększyć szanse powodzenia, do metody SMART dodaj UP, a uzyskasz jeszcze skuteczniejszą metodę SMART UP!

W metodzie **SMART UP** ważne są dodatkowo dwie rzeczy.

U – pod kontrolą (*under control*): Wyznaczaj sobie tylko takie cele, na które jedynie ty masz wpływ, tak aby żadna „siła wyższa" nie utrudniała ci ich realizacji. Wiedząc na przykład, że przy różnych problemach zdrowotnych odchudzanie może nie być u ciebie tak efektywne jak u osób zdrowych, przyjmij sobie za cel rozliczanie się na przykład z ilości zdrowo przygotowanych dań i dni stosowanej diety, a także ilości treningów, a nie z efektu końcowego. Istotniejsze dla nas jest to, że przez cały rok w 90% trzymaliśmy się odpowiedniej diety i aktywności fizycznej, niż to, że schudliśmy 15 kg, a nie 20 kg. Naszym największym sukcesem jest właśnie to, że trzymaliśmy się planu działania, który był niezwykle korzystny dla naszego zdrowia, głowy i ciała.

P – pozytywny (*positive*): Wyznaczaj pozytywne cele, unikaj słowa „nie". Zamiast: „Nie będę jeść słodyczy" powiedz: „Będę jeść więcej warzyw i zdrowszych produktów". Pozytywne hasła będą dla ciebie większą motywacją i chętniej będziesz je realizować.



No to teraz czas na ćwiczenie: wyznacz sobie na nowy rok swój cel, który będzie szczegółowy, mierzalny, atrakcyjny, realistyczny, terminowy, a także pozostanie tylko pod twoją kontrolą i będzie pozytywny.

Powodzenia! Życzymy ci wspaniałych świąt
w gronie najbliższych.
Ciesz się drobnymi rzeczami i smakuj chwile!







PRZEPISY







Boże Narodzenie

Zima to trudny czas na utrzymanie szczupłej sylwetki. Mniej ruchu i krótsze dni sprawiają, że łatwiej dopadają nas chandra i zły nastrój, który często próbujemy poprawić słodkimi przekąskami. Same święta też dla wielu z nas są okresem, kiedy w odstawkę idą wszelkie postanowienia i zdrowe nawyki żywieniowe. Ale przecież jest to również magiczny czas spotkań z ukochanymi ludźmi w miłej rodzinnej atmosferze. Niech strach przed przytyciem nie przysłania nam więc tych cudownych chwil, a wigilijny stół niech napawa nas zadowoleniem, a nie kojarzy się z wyrzutami sumienia.

Co możemy zrobić, aby świąteczne potrawy nie stały się dla nas przyczyną bólu brzucha i frustracji? Pamiętajmy o tym, aby ten wyjątkowy czas spędzać nie tylko za stołem, ale także na świeżym, choć chłodnym powietrzu. Zabierajmy więc naszych bliskich na długie spacery! Do tego zastosujmy kilka sztuczek, dzięki którym tradycyjne dania staną się lżejsze i mniej tuczące. Będzie to tym łatwiejsze, że przecież uczta wigilijna jest z założenia wegetariańska. Oto kilka praktycznych wskazówek dotyczących przygotowywania bożonarodzeniowych potraw:

- Do barszczu nie dodawaj cukru, gdyż buraki są wystarczająco słodkie. Jeśli jednak będzie zbyt mało słodki, wlej odrobinę soku wyciśniętego z jabłek lub wrzuć cząstki jabłka do gotującego się wywaru. Zamiast zakwaszać barszcz kwaskiem cytrynowym, użyj soku z cytryny lub z kiszonych buraków czy ogórków bądź octu jabłkowego.

- Unikaj dodawania do zupy grzybowej zasmażek czy śmietany. To w znacznym stopniu zmniejszy jej kaloryczność, a przez to stanie się lżej strawna. Ponadto zamiast tradycyjnych klusek/makaronu dodaj do zupy kaszę pęczak. Na pewno wszystkich zaskoczysz tą nową odsłoną świątecznej grzybowej.

- Nie smaż ryb w panierce na głębokim tłuszczu. O wiele zdrowiej, ale też i smaczniej, jest upiec je w piekarniku, dzięki czemu stracą mniej cennych kwasów tłuszczowych omega-3. Jeśli jednak musisz użyć panierki, wykorzystaj mąkę z mielonej ciecierzycy, która nie wchłania tłuszczu z patelni, lub obtocz rybę w sezamie, wiórkach kokosowych bądź mielonych migdałach.

- Do przygotowania pierogów wykorzystaj mąkę pełnoziarnistą orkiszową lub pszenną, dzięki czemu ciasto nabierze pełniejszego orzechowego smaku i będzie bardziej sycące. Jeśli lubisz chrupiące pierogi, to zamiast je smażyć – upiecz w piekarniku.

- Ogranicz zużycie tłuszczu podczas przygotowywania potraw, bo to on najbardziej wpływa na ich kaloryczność.

- Ogranicz w święta spożywanie pieczywa, a w ostateczności wybieraj ciemne pieczywo razowe, które w miarę utraty świeżości można odgrzać w tosterze czy opiekaczu.

- Jako bazy do sosów i sałatek używaj jogurtu greckiego zamiast majonezu.

- Śledzie możesz przygotować w sosie jogurtowym, a zamiast zwykłego oleju rafinowanego dodać do nich cenny olej lniany czy oliwę z oliwek.

- Samodzielnie przygotuj desery. Dzięki temu zastąpisz mąkę pszenną jej zdrowszą wersją, na przykład razową orkiszową, gryczaną, owsianą. Pamiętaj, że cukier również ma swoje zamienniki, takie jak: erytrytol, ksylitol czy stewia.

- Do przygotowania sernika użyj sera chudego lub półtłustego i nie dodawaj masła ani margaryny. Dzięki ubitym białkom, które mają bardzo mało kalorii, ciasto będzie równie puszyste.

- Przygotuj desery ze świeżych owoców, które mają mało kalorii, są naturalnie słodkie i nie zawierają tłuszczu. Unikaj jednak owoców suszonych, bo to prawdziwa bomba cukrowa. Oczywiście o wiele zdrowiej jest jednak dodać do deseru daktyle (wybieraj świeże, gdyż mają mniejszy indeks glikemiczny) czy niesiarkowane suszone morele, które mają dużo wartości odżywczych, zamiast cukru. Pamiętaj tylko, aby nie przesadzić z ich ilością.

- Zamiast słodkiego wigilijnego kompotu zrób dobrą na trawienie, lekką ziołową herbatę z miętą, koperkiem czy po prostu zieloną/czarną herbatę z rozmarynem, pomarańczą i miętą. Unikaj słodkich gazowanych napojów.

- Do ciast dodawaj warzywa – marchewka, cukinia, fasola nadadzą ciastu wilgotność bez zbędnego dodatku kalorii w postaci tłuszczu.

- Nie rób za dużo! Pamiętaj, że jeśli przygotujesz furę jedzenia, to wszystko pochłoniesz w imię zasady: „żeby się nie marnowało". Ta stara świecka tradycja prowadzi do przejedzenia oraz jedzenia na siłę, a co gorsza, takie „odstałe" potrawy mogą być po prostu szkodliwe dla twojego zdrowia. Lepiej jest coś zamrozić niż jeść czwarty dzień z rzędu. W utrzymaniu dobrej kondycji w święta pomogą umiar i urozmaicanie. Staraj się jeść powoli, z przyjemnością przeżuwając każdy kęs. Nie nakładaj za dużo na talerz. Zjesz mniej, jeśli będziesz próbować każdej potrawy po trochu, zaczynając od tej, którą lubisz najbardziej.

- W ciągu kilku dni świąt staraj się jeść w określonych porach, nie siedź przez cały czas przy suto zastawionym stole, bo wtedy trudno będzie ci uniknąć jedzenia z nudów.

- Nie pozwalaj, żeby inni zmuszali cię do jedzenia. Naucz się grzecznie odmawiać, nie musisz jeść wszystkiego, co zostanie nałożone na talerz bez twojej zgody.

- Do organizacji świątecznego czasu podejdź spokojnie, zaplanuj potrawy, unikaj ciągłego próbowania podczas gotowania. Wigilijny wieczór potraktuj jak obiadokolację, którą postarasz się zjeść około trzech godzin przed snem.

- Pozwól sobie na zjedzenie zdrowego deseru w ramach planowanego posiłku, a wtedy ilość spożytych kalorii pozostanie podobna jak w zwykłe dni.

- Pamiętaj, że nawet jeśli skusisz się na coś „niedozwolonego" w twojej diecie, jednorazowa wpadka nie niweczy twoich starań. Po to właśnie starasz się jeść zdrowo na co dzień, żeby raz na jakiś czas zrobić sobie żywieniowy skok w bok.

Poniżej znajdziesz różnorodne przepisy, które z pewnością zainspirują cię do własnych kulinarnych wariacji. W wielu z nich proponuję alternatywne produkty, także wege, dzięki czemu każdy znajdzie tu coś dla siebie. Szczęśliwych świąt w cudownej, rodzinnej atmosferze!



Podane kaloryczności potraw nie są wyliczone precyzyjnie, ponieważ czasami ze względu na rodzaj użytego produktu, propozycje różnych zamienników, kaloryczność potrawy może być inna. Różne firmy mają w ofercie produkty o podobnej nazwie, lecz innych wartościach odżywczych, stąd podana kaloryczność dań w poradniku jest przybliżona. Dotyczy to w szczególności potraw, w których używa się oleju lub oliwy. Jeśli odsączymy potrawę z nadmiaru oleju, jego kaloryczność nie zmieni wartości odżywczej potrawy.

