



ZDROWE **TERMO** GOTOWANIE

MIX

przepisów
nie tylko dla

insulino
opornych

Magdalena Makarowska
Dominika Musiałowska



Redakcja: Anna Taraska
Korekta: Katarzyna Nawrocka, Maria Zalasza

Projekt typograficzny, skład i projekt okładki: Joanna Wasilewska i Ryszard P. Kot
Fotografie: Tomasz Makarowski
Zdjęcia na stronach: 30, 44, 46, 126, 240, 294, 336 – Zamurovic Brothers/Shutterstock;
6 – TanyaJoy/Shutterstock; 19, 21 – Freepik; 74 – Paopano/Shutterstock;
83, 391 – Pixabay; 182 – asife/Shutterstock; 153 – Alena_Kos/Shutterstock;
293 – nquasar/Shutterstock

Copyright for the text of Jak sobie pomóc © Dominika Musiałowska, 2021
Copyright for the photographs and the text of Termogotowanie – idealne rozwiązanie nie tylko dla diabetyków i insulinoopornych, Przepisy © Magdalena Makarowska, 2021
Copyright for this edition © JK Wydawnictwo sp. z o.o. sp. k., 2021

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 978-83-8225-058-9
Wydanie I, Łódź 2021

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

Wartości kaloryczne i odżywcze oraz ładunek glikemiczny potraw przedstawionych w niniejszej książce zostały wyliczone z wykorzystaniem programu Dietetyk Pro.
Porady zawarte w książce opierają się na doświadczeniu autorek i najnowszych dostępnych wynikach badań naukowych, ale nie mogą zastępować konsultacji lekarskiej. Autorki ani Wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za ewentualne szkody poniesione przez pacjenta wskutek stosowania zaleceń z książki, szczególnie w przypadku ignorowania zaleceń lekarza specjalisty.



Dla wszystkich kochających zdrowe, szybkie
i pyszne gotowanie

Magdalena Makarowska

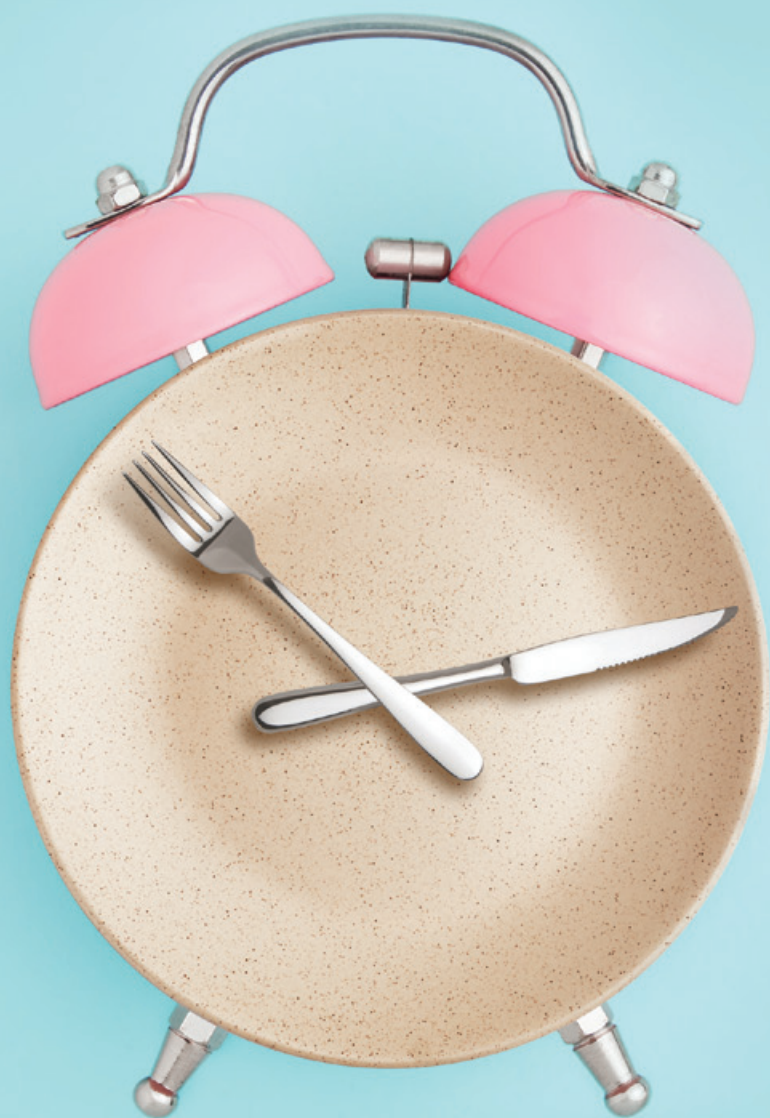
Książkę dedykuję wszystkim tym, którym zależy
na własnym zdrowiu i zdrowiu swoich bliskich, ale
jednocześnie cenią swój czas i szukają wygodnych
rozwiązań. Dziękuję, że cały czas jesteście z nami!

Dominika Musiałowska

Spis treści

Rozdział 1. Jak sobie pomóc	7
• Wstęp	8
• Jak sobie zdrowo ułatwić życie	9
• Krótka ściągawka z insulinooporności	10
• Fakty i mity na temat insulinooporności	12
• Skuteczne narzędzia do zmiany nawyków	18
• Jak się wyciszyć	25
 Rozdział 2. Termogotowanie – idealne rozwiązanie nie tylko dla diabetyków i insulinoopornych	 31
• Moje początki z urządzeniem do termogotowania	33
• Dlaczego dieta z niskim indeksem i ładunkiem glikemicznym jest dobrym wyborem	38
 Rozdział 3. Przepisy	 45
• Przepisy bazowe	47
• Przegwiośnie	75
Zupy/dania jednogarnkowe	78
Pasty/pasztety	88
Kompletne dania na parze w 25 minut	97
Surówki	108
Desery	116
• Wiosna 127	127
Zupy/dania jednogarnkowe	130
Pasty/pasztety	140
Wypieki śniadaniowe: placuszki, naleśniki	148
Kompletne dania na parze w 25 minut	158
Surówki	165
Desery	170

• Lato	183
Zupy/dania jednogarnkowe	187
Pasty/pasztety	196
Wypieki śniadaniowe: placuszki, naleśniki	202
Kompletne dania na parze w 25 minut	214
Surówki	224
Desery	230
• Jesień 241	241
Zupy/dania jednogarnkowe	244
Pasty/pasztety	254
Wypieki śniadaniowe: placuszki, naleśniki	263
Kompletne dania na parze w 25 minut	269
Surówki	278
Desery	284
• Przedzimie	295
Zupy/dania jednogarnkowe	298
Pasty/pasztety	306
Kompletne dania na parze w 25 minut	313
Surówki	321
Desery	326
• Zima	337
Zupy/dania jednogarnkowe	341
Pasty/pasztety	350
Wypieki śniadaniowe: placuszki, naleśniki	356
Kompletne dania na parze w 25 minut	364
Surówki	373
Desery	379
Bibliografia	390
Indeks	391



ROZDZIAŁ 1

Jak sobie pomóc

DOMINIKA
MUSIAŁOWSKA

Wstęp

Człowiek nie żyje, by jeść, ale je, aby żyć.

Sokrates

Po ukazaniu się naszych wcześniejszych książek o insulinooporności wielokrotnie pojawiały się pytania, czy zamieszczone w nich przepisy można by dostosować do wielofunkcyjnych urządzeń kuchennych. Pytałyście też, czy powstanie osobna książka z przepisami dla użytkowników takich sprzętów. Nie ukrywam, że przez długi czas miałam wątpliwości, czy taka pozycja jest potrzebna. Z większym entuzjazmem do tego pomysłu podeszła za to Magdalena Makarowska. Przekonywała mnie, żebyśmy jednak podjęły się tego tematu, bo jest duże grono pacjentów, którym taka książka mogłaby się bardzo przydać.

Później weszłam do własnej kuchni, spojrzałam na stojący w niej popularny termosprzet i pomyślałam sobie: „O rety! Przecież mnie samej ten robot od lat pomaga na co dzień, przecież widzę, ile osób korzysta z takich urządzeń, a jednocześnie wiem, że NIE MA jeszcze ŻADNEJ książki z przepisami na potrawy o niskim indeksie glikemicznym, które byłyby nie tylko smaczne, ale i odpowiednie dla pacjentów z insulinoopornością i cukrzycą”. I tak zaczęła powstawać niniejsza książka.

Pokazujemy w niej, w jaki sposób można ułatwiać sobie życie i kiedy warto iść na skróty. Ułatwienia są po prostu potrzebą czasów. Większość z nas żyje w stresie i pośpiechu. Mamy mnóstwo obowiązków, planów oraz zobowiązań, a do tego problemy zdrowotne... Wszystko to sprawia, że jak nigdy wcześniej potrzebujemy równowagi. Zróbmy więc, co się da, by ją osiągnąć. Zadbajmy o siebie pod względem fizycznym i psychicznym. Szukajmy sposobów na szybkie i proste, ale zdrowe dania dla siebie i swoich bliskich (wielofunkcyjny sprzęt kuchenny na pewno nam w tym pomoże!) oraz własnych metod na osiągnięcie spokoju. Znajdźmy przestrzeń dla siebie, na swoje potrzeby, a także na niezastąpioną aktywność fizyczną. Przecież właśnie połączenie odpowiedniego odżywiania i codziennej aktywności fizycznej może nam przynieść zdrowe i długie życie. Ten duet jest nierozłączny i wyjątkowo nam służy.

Niech ta książka będzie przewodnikiem po kolejnych odkryciach kulinarnych! Dzielicie się swoimi dokonaniem i spostrzeżeniami w mediach społecznościowych i oznaczajcie nasze profile @dominika_musialowska @fundacja_io @wydawnictwo_feeria

Jak sobie zdrowo ułatwić życie

Żyjemy w erze niekończącej się konsumpcji, pędzimy, wiecznie brakuje nam czasu. Wszyscy zdajemy sobie z tego sprawę. Uznajemy, że życie w biegu jest nieuchronnym efektem rozwoju cywilizacyjnego. Doceniamy jego skutki (w końcu przyniósł nam wygodą komunikację i zniósł konieczność uganiania się za zwierzyną), ale wiemy, że pociąga za sobą pewne negatywne konsekwencje, w tym zwłaszcza choroby: otyłość, cukrzycę, choroby serca, depresję, a nawet nowotwory. Dlatego współcześnie coraz większą rolę odgrywają wybory dotyczące stylu życia.

Gdzie zatem w naszym zabieganym fast-życiu przebiega granica między tym, co zdrowe, a tym, co niezdrowe? Spójrzmy na to z innej strony. Jesteśmy pokoleniem „wielofunkcyjnym”. Od dziecka uczy się nas wykonywania wielu czynności jednocześnie. Z tego też powodu jesteśmy mniej uważni i mniej dokładni w tym, co robimy, ale mimo wszystko udaje nam się to, co było niedostępne dla naszych przodków – potrafimy realizować jednocześnie wiele projektów. I ponownie, ma to dobre i złe strony. Do dobrych zaliczymy na pewno możliwość lepszego organizowania czasu i realizacji planów. Wśród złych znajduje się za to stałe narażenie na silny stres, co jak donosi w swoich raportach Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), niekorzystnie odbija się na naszym zdrowiu.

Jeśli więc my, pokolenie wielofunkcyjne, mamy sobie ułatwiać życie, to powinniśmy wybierać takie narzędzia, które jednocześnie pomogą nam zadbać o zagrożone obecnie zdrowie. Dlatego na przykład korzystanie na co dzień z „ułatwiaczy” sprzętowych we własnej kuchni będzie nam służyć, a z gotowców czy oferty barów i restauracji już niekoniecznie.

Jak sobie pomóc w kuchni? Można szykować potrawy od razu na kilka dni i mrozić porcje, tak by dało się je w każdej chwili wyjąć i po odgrzaniu zjeść zdrowy posiłek. Przygotowywanie jedzenia pomogą usprawnić również szybkie przepisy, na przykład z naszych książek. Ekspresowe potrawy mogą uratować wiele podbramkowych sytuacji. W zamrażalniku warto mieć także zapas mrożonych warzyw. To wygodny sposób na przygotowanie zdrowego dania.

Lepiej natomiast unikać gotowych dań ze sklepów. Jeśli już decydujesz się na takie rozwiązanie, to wybierz produkt o jak najlepszym składzie. Niewykluczone, że trafisz na smakowite i zdrowe dania, które wystarczy tylko wyjąć z opakowania i podgrzać, ale wciąż nie ma ich na rynku zbyt wiele. Pamiętaj, że najlepiej zadbasz o swoje zdrowie za pomocą własnoręcznie przygotowywanych posiłków.

Krótką ściągawka z insulinooporności

Z naszych poprzednich książek wiesz, że:

- Insulinooporność to stan obniżonej wrażliwości tkanek na działanie insuliny, mimo jej prawidłowego lub podwyższonego poziomu we krwi.
- Insulinooporność może być wrodzona lub nabyta.
- Są trzy rodzaje insulinooporności: przedreceptorowa, receptorowa, postreceptorowa.
- Insulinooporność może dotknąć każdego, jednak ryzyko rozwoju tego zaburzenia wzrasta wraz z wiekiem.
- Insulinooporność występuje głównie u osób ze zwiększoną ilością tkanki tłuszczowej (nadwaga i otyłość), ale nie tylko. Dotyka także dwóch grup osób szczupłych. Do pierwszego typu należą osoby, które mimo prawidłowego BMI i masy ciała w normie mają sporo tkanki tłuszczowej. Mówimy wtedy o tzw. *skinny fat*. Drugi typ tworzą osoby o prawidłowej ilości tkanki tłuszczowej, ale ze współistniejącymi chorobami, na przykład tarczycy, chorobami autoimmunologicznymi, PCOS, przyjmujące różne leki, w tym także kobiety stosujące antykoncepcję hormonalną, osoby z cukrzycą lub te, u których insulinooporność występuje wskutek wad genetycznych i innych czynników.
- Coraz częściej insulinooporność występuje u dzieci i młodzieży. Za ten stan rzeczy odpowiadają głównie nieprawidłowe nawyki, powstające często już w okresie wczesnodziecięcym, ale pewien udział mają w tym również geny, a nawet stan zdrowia matki i jej dieta w czasie ciąży.
- Diagnostyka insulinooporności opiera się głównie na oznaczeniu insuliny i glukozy na czczo i wyliczeniu wskaźnika HOMA-IR, oraz przeprowadzeniu testu OGTT (od ang. *Oral Glucose Tolerance Test*), tzw. krzywej glukozy i insuliny.

- Leczeniem insulinooporności zajmują się lekarze, głównie endokrynolodzy, diabetolodzy, interniści, ginekolodzy, a także coraz częściej lekarze innych specjalności, na przykład kardiolodzy, nefrolodzy, neurologi, a nawet psychiatry. Dzieje się tak, ponieważ insulinooporność to zaburzenie o szerokim spektrum objawów, występujące wraz z wieloma innymi jednostkami chorobowymi. Dlatego tak trudno jest dobrać pacjentowi z insulinoopornością odpowiednie leczenie: każdy z nas jest inny i ma inną historię zdrowotną (inaczej leczy się pacjenta otyłego z IO i nadciśnieniem, a inaczej pacjenta szczupłego z chorobą Hashimoto i PCOS).
- Najczęściej przepisywanym lekiem w insulinooporności jest metformina, środek przeciw-cukrzycowy, który przyczynia się do uwrażliwienia tkanek na insulinę.
- Leczenie insulinooporności opiera się przede wszystkim na zmianie stylu życia – w tym na regularnym, zdrowym i rozsądnym odżywianiu się (więcej o tym w dalszej części książki), codziennej aktywności fizycznej, eliminacji używek (rezygnacja z palenia papierosów i ograniczenie spożycia alkoholu), a także eliminacji stresu i napięcia emocjonalnego. Niezbędny jest także zdrowy, siedmio-, ośmiogodzinny sen.
- Najkorzystniejszymi dla insulinoopornych wzorcami żywieniowymi, których działanie dokładnie przebadano, są: dieta śródziemnomorska, DASH, flexitariańska, diety roślinne i dieta o niskim indeksie glikemicznym. Oczywiście pamiętać należy, że każdy z nas jest inny i najlepszym rozwiązaniem jest indywidualnie opracowany jadłospis.
- Stosowanie restrykcyjnych, cudownych diet nigdy nie przyniesie trwałych zmian – te ostatnie wymagają zmiany nawyków, nowego spojrzenia na jedzenie i samego siebie.
- Nieleczona insulinooporność może prowadzić do rozwoju chorób sercowo-naczyniowych, cukrzycy, otyłości, chorób neurodegeneracyjnych, psychicznych, hepatologicznych, nefrologicznych, a także nowotworów.

Fakty i mity na temat insulinooporności

Insulinooporność to choroba – MIT

Choć insulinooporność traktuje się często jak chorobę, jest ona klasyfikowana jako zaburzenie metaboliczne. Rzadko występuje samodzielnie, najczęściej towarzyszy innym schorzeniom, będąc ich objawem lub elementem (np. zespołu metabolicznego). Współistnieje z takimi chorobami jak niedoczynność tarczycy, PCOS, choroba Hashimoto, cukrzyca typu 2, nadciśnienie tętnicze czy otyłość, a rzadziej z chorobami nerek, wątroby i zaburzeniami hormonalnymi.

Przy insulinooporności nie można schudnąć – MIT

Na szczęście nie jest to prawda. Wielu pacjentów skarży się jednak na trudności w redukowaniu masy ciała. Z czego może to wynikać? Jedną z przyczyn są nierozpoznane i nieleczone choroby, na przykład niedoczynność tarczycy, która może spowalniać metabolizm. Kolejną przyczyną są niekorzystne nawyki żywieniowe, czyli w dużym uproszczeniu brak ujemnego bilansu energetycznego. Schudnąć można dopiero wtedy, gdy organizm spala więcej kalorii, niż otrzymuje z pożywienia. Warto więc bliżej przyjrzeć się swojej diecie, żeby wyeliminować ewentualne drobne niedoszacowania kaloryczne (np. zdrowa oliwa z oliwek wlewana do sałatki „na oko”, potrafi dostarczyć sporo dodatkowych kalorii – lepiej odmierzać ją łyżeczką). Następną przyczyną kłopotów z redukcją masy ciała bywa stosowanie pewnych leków, choćby kortykosteroidów, które utrudniają chudnięcie. Co jednak nie znaczy, że obniżenie masy ciała nie jest możliwe. JEST! Zrzucenie dodatkowych kilogramów czasami wymaga po prostu nieco więcej pracy.

Żeby wyleczyć insulinooporność, wystarczy schudnąć – FAKT/MIT

Zapewne nieraz spotkaliście się ze stwierdzeniem, że aby wyleczyć insulinooporność, wystarczy schudnąć. Wielu pacjentów z insulinoopornością czuje się nieco dotkniętych tą informacją, zwłaszcza, gdy usłyszysz ją od lekarza. Prawdą jest jednak, że wśród wielu substancji wydzielanych przez tkankę tłuszczową znajdują się hormony i cytokiny prozapalne, więc jej nadmierna ilość faktycznie może przyczynić się do nasilenia insulinooporności. Żeby zmniejszyć ilość insuliny w organizmie, wystarczy więc TYLKO i AŻ schudnąć. Szczególnie ważne jest obniżenie zawartości tkanki tłuszczowej w obrębie brzucha, ponieważ to właśnie ona jest najbardziej niekorzystna dla naszego zdrowia, a ponadto przyczynia się do gromadzenia tkanki tłuszczowej w narządach wewnętrznych. Oczywiście nie zmienia to faktu, że obniżenie wagi bywa trudne, o czym zapewne część z was się przekonało.

Stwierdzenie, że wystarczy pozbyć się nadwyzkowych kilogramów, by wyleczyć insulinooporność, nie jest jednak w pełni prawdziwe. Są przecież osoby, które mają insulinooporność mimo prawidłowej masy ciała. Zaburzenie to jest bardzo złożone i gdy u jego podłoża leżą czynniki genetyczne lub ma ono związek z innymi chorobami czy stosowaniem leków, redukcja tkanki tłuszczowej może nie przynieść oczekiwanych efektów terapeutycznych. Wtedy należy wyeliminować ten czynnik, który bezpośrednio wywołał insulinooporność.

Przy insulinooporności nie można jeść glutenu i laktozy – MIT

Prawdopodobnie czytając rozmaite artykuły, zetknęłaś się z teorią, że należy wyeliminować z diety gluten albo laktozę, lub nawet nabiał w ogóle. Nie ma jednak takiej potrzeby. Jeżeli nie chorujesz na celiakię lub nie masz alergii na gluten, nie musisz go odstawiać. Warto natomiast wyeliminować wysokoprzetworzone produkty zawierające gluten, na przykład te wytwarzane z białej mąki, która ma wysoki indeks glikemiczny i nie jest zalecana w diecie dla insulinoopornych. W produktach wysokoprzetworzonych występuje wiele niekorzystnych składników (m.in. cukier, inne substancje słodzące, konserwanty), które mogą nasilać insulinooporność. W przypadku laktozy czy nabiału sprawa wygląda podobnie. Jeśli nie masz alergii na białka mleka krowiego, nietolerancji laktozy lub innej choroby wykluczającej nabiał z diety (np. galaktozemii – rzadko występującej genetycznej

choroby metabolicznej), nie musisz go eliminować. Warto natomiast odstawić przetworzony nabiał: słodkie jogurty, deserki na bazie mleka, produkty dosładzane cukrem czy syropem glukozowo-fruktozowym. Warto też uważać na produkty o wysokiej zawartości tłuszczu, ponieważ są dość kaloryczne i mogą utrudniać redukcję tkanki tłuszczowej.

Insulinooporności nie można wyleczyć – MIT

Zaburzenie to jak najbardziej można wyleczyć, można także wprowadzić je w stan remisji. Jednak należy pamiętać, że każdorazowy powrót do starych nawyków zwiększa ryzyko ponownego rozwinięcia się insulinooporności.

Przy insulinooporności nie można jeść węglowodanów – MIT

Stwierdzenie to jest jednym z częściej pojawiających się mitów na temat diety w insulinooporności, popularnym zwłaszcza w środowiskach influencerów, zwolenników głodówek czy diet ketogenicznej lub paleo. Związek między spożyciem węglowodanów a rozwojem insulinooporności nie jest jednak tak prosty. Choć ograniczenie węglowodanów w diecie prawdopodobnie doprowadzi do poprawy wyników i samopoczucia oraz redukcji wagi, to nie jest to efekt „cudownej diety niskowęglowodanowej”, tylko najczęściej wyeliminowania wielu przetworzonych produktów o wysokim indeksie glikemicznym, a także sporej ilości dodatkowych kalorii oraz cukru. Ten sam rezultat uzyskasz, stosując zdrową, zbilansowaną dietę, uwzględniającą produkty węglowodanowe, ale z grupy węglowodanów złożonych, na przykład kasze gruboziarniste i produkty pełnoziarniste, a także rośliny strączkowe, warzywa i owoce (co dodatkowo pozwoli ci uniknąć niedoborów witamin, które mogą pojawić się przy eliminacji węglowodanów). Całkowita lub znaczna rezygnacja z węglowodanów w każdej postaci niesie ze sobą ryzyko efektu jo-jo (ponownego przytycia), zaburzeń odżywiania oraz wystąpienia napadów objadania się produktami wysokowęglowodanowymi i trudności z powrotem do zdrowszego żywienia. Dlatego „zdrowa równowaga na talerzu” w leczeniu żywieniowym insulinooporności jest dużo bezpieczniejszą strategią, pomagającą utrzymać w ryzach apetyt, a także odżywiać się już zawsze we właściwy sposób. Pamiętaj, że dieta w insulinooporności nie jest na jakiś czas. Choć wizja zrzucenia kilku

kilogramów w krótkim czasie dzięki diecie niskowęglowodanowej jest kusząca, to zastanów się, czy to jest model żywienia, który będziesz w stanie stosować przez całe życie.

Przy insulinooporności trzeba ćwiczyć – FAKT

Aktywność fizyczna jest nieodłącznym elementem leczenia insulinooporności. To obok zdrowego odżywiania podstawowy warunek powrotu do zdrowia i nie powinniśmy o tym zapominać. Codzienny ruch ma duże znaczenie w ogólnej profilaktyce zdrowotnej, mającej na celu zapobieganie rozwojowi chorób cywilizacyjnych i utrzymanie dobrego zdrowia psychofizycznego. W insulinooporności jest jednak szczególnie istotny, ponieważ odpowiednio dobrany pomaga uwrażliwiać tkanki na działanie insuliny, normalizuje poziom glukozy we krwi, korzystnie wpływa na układ sercowo-naczyniowy, reguluje perystaltykę jelit, poprawia samopoczucie psychiczne, wzmacnia mięśnie i układ kostny, pomaga redukować tkankę tłuszczową oraz wpływa pozytywnie na pracę mózgu i odporność.

Insulinooporność prowadzi do cukrzycy – FAKT

Nieleczona insulinooporność rzeczywiście może przyczynić się do rozwoju cukrzycy typu 2. Wskutek oporności tkanek na insulinę z czasem wzrasta we krwi także poziom glukozy, a to niestety może zapoczątkować rozwój cukrzycy. Z informacji zamieszczonych w publikacjach naukowych wynika, że nieleczona insulinooporność poprzedza rozwój cukrzycy o około 10–15 lat. Oczywiście pojawieniu się cukrzycy można zapobiec! Dlatego tak ważne jest leczenie insulinooporności.

Kobiety w ciąży zawsze mają insulinooporność – FAKT

U kobiet w ciąży insulinooporność to zjawisko fizjologiczne, wynikające z antagonistycznego w stosunku do insuliny działania hormonów, takich jak estrogeny, progesteron, prolaktyna i hormon wzrostu. Ich stężenie w ciąży wzrasta. O ile jednak insulinooporność ciążowa jest zjawiskiem naturalnym, to cukrzyca ciążowa już nie. Do jej wystąpienia przyczynia się zaś m.in. wysoka

insulinooporność oraz nadwaga, otyłość i inne problemy zdrowotne. Dlatego kobiety ze stwierdzoną insulinoopornością starające się o dziecko powinny zadbać o swoje zdrowie. Ograniczą w ten sposób ryzyko wystąpienia cukrzycy, nadciśnienia tętniczego i stanu przedrzucawkowego w czasie ciąży.

Palenie nasila insulinooporność – FAKT

Palenie papierosów znacząco przyczynia się do rozwoju insulinooporności. Palacze są nie tylko narażeni na choroby serca i nowotwory, istnieje również bardzo wysokie ryzyko pojawienia się u nich cukrzycy i insulinooporności. Dlatego jeśli chorujesz na insulinooporność i zaliczasz się do grona palaczy, poważnie pomyśl o rzuceniu nałogu. Może to rozwiązać wiele twoich zdrowotnych problemów.

Przy insulinooporności zawsze trzeba brać metforminę – MIT

Często wystarczy zmiana stylu życia, w tym diety. W przypadku nasilonej insulinooporności lekarz prawdopodobnie zdecyduje o włączeniu metforminy, ale gdy wyniki się poprawią, być może zaleci zmniejszenie dawki lub odstawienie leku.

Zdrowa dieta nie wystarczy – FAKT

Osoby, które skupiają się wyłącznie na diecie, nie zwracając uwagi na inne aspekty swojego stylu życia, mogą mieć poczucie, że dieta nie działa. Może być tak, że zdrowo się odżywasz i dopasowałaś kaloryczność potraw do potrzeb swojego organizmu, a mimo to waga stoi w miejscu, a samopoczucie wcale się nie poprawia. Warto przyjrzeć się wtedy innym aspektom życia. Czy wykonujesz każdego dnia od ośmiu do dziesięciu tysięcy kroków? Czy przez większość czasu zachowujesz aktywność? Czy na co dzień towarzyszy ci nadmierny stres? Używkii? Papierosy i alkohol niestety mają wpływ na rozwój insulinooporności. A co z wysypianiem się? Czy dbasz o dobrą jakość snu

i śpisz 7–8 godzin? To wszystko ma wpływ na nasze zdrowie. Dlatego nie skupiaj się tylko na leczeniu żywieniowym, ale obserwuj także inne sfery swojego życia i zadbaj o siebie kompleksowo.

Istnieje związek między insulinoopornością a depresją – FAKT

Badania potwierdzają, że osoby cierpiące na przewlekłą depresję są dużo bardziej narażone na wystąpienie insulinooporności. Ryzyko rozwoju tego zaburzenia wzrasta u osób z depresją o 51%. Według naukowców istnieje wiele mechanizmów, które zwiększają prawdopodobieństwo pojawienia się insulinooporności u ludzi z zaburzeniami nastroju: stany zapalne, zmiany w osi podwzgórze-przysadka-nadnercza, stres fizyczny i psychiczny. Co ważne, potwierdzono, że leczenie depresji wpływa korzystnie na leczenie insulinooporności.

Dzieci też mogą mieć insulinooporność – FAKT

Niestety, coraz częściej insulinooporność pojawia się u dzieci i młodzieży. Wiąże się to z nieprawidłowymi nawykami żywieniowymi, wysokokaloryczną dietą i małą aktywnością fizyczną. Na zdrowiu dzieci odbijają się też nadmiar stresu, występujący od najmłodszych lat, niekorzystne zmiany w mikroflorze jelitowej, a także zbyt krótki, nieefektywny sen. Oczywiście czynnik genetyczny nie jest tu bez znaczenia. Wiadomo, że jego rola jest szczególnie duża w wypadku wcześniej stwierdzonej insulinooporności. Jednak pamiętajmy, że nawet jeśli podłożem pewnych chorób lub zaburzeń są uwarunkowania genetyczne, to musi się też pojawić „zapalnik” w postaci czynnika środowiskowego.

Liczba posiłków nie ma znaczenia – FAKT/MIT

Zapewne nieraz spotkałeś się z różnymi zaleceniami dotyczącymi liczby posiłków w żywieniu osób z insulinoopornością. Najczęściej rekomenduje się 3–4 posiłki, ale czasem 5. Skąd mamy wiedzieć, które zalecenia są dla nas? Przede wszystkim liczba posiłków powinna być dopasowana do twojego stylu życia, preferencji i wyników badań. Jeśli czujesz się dobrze, jedząc mniej posiłków,

a twoje wyniki się poprawiają, trzymaj się tego. Jeśli natomiast wolisz jeść raczej 4–5 razy dziennie, a twoje samopoczucie i wyniki badań są dobre, to znaczy, że powinnaś przestrzegać tego schematu. Moim zdaniem ważniejsze od liczby posiłków są ich regularność, odpowiednie rozłożenie kaloryczności potraw (pozwalające uniknąć uczucia głodu i spadków cukru) oraz odpowiednio zbilansowany i pełnowartościowy jadłospis.

Skuteczne narzędzia do zmiany nawyków

Kwestię nawyków opisałam szczegółowo w książce *Insulinooporność. Szybkie dania*. Tu przypomnę tylko skrótowo to, co najważniejsze.

Nawyk to mechaniczna czynność wykonywana w wyniku regularnego powtarzania (ćwiczenia).

Nawykiem może być na przykład zapalenie papierosa tuż po przebudzeniu albo mycie zębów rano i przed pójściem spać. Nie zastanawiasz się nad tym, czy nałożyć pastę do zębów na szczoteczkę i czy pocierać szczoteczką o powierzchnię zębów. Po prostu to robisz!

Tak jest też z innymi czynnościami, na przykład z jedzeniem. Niektóre spośród tych nawyków ci służą, a inne absolutnie nie. Co pocieszające, te ostatnie da się zmienić! Wystarczy wiedzieć jak.

Oto kilka metod działania, których wdrożenie pozwoli ci się uporać z niechcianymi nawykami.

ZADANIE 1: UŚWIADOMIENIE SOBIE POTRZEBY ZMIAN

1. Wypisz swoje zdrowe i niezdrowe nawyki.

ZDROWE NAWYKI	NIEZDROWE NAWYKI	PRZYKŁAD
- codziennie jem warzywa - piję 2 litry wody dziennie	- do późnych godzin wieczornych korzystam z urządzeń elektronicznych (smartfon, tablet, komputer)	

2. Zaznacz, który nawyk chcesz zmienić.

3. Napisz pod tabelką, jaką nową i korzystną dla zdrowia aktywność chcesz wprowadzić w życie (np. codziennie wyjść na 30-minutowy spacer).

4. Spróbuj wypisać zalety i wady wprowadzenia w życie nowej aktywności.

ZALETY	WADY	PRZYKŁAD
- poprawię swoją kondycję fizyczną, - zyskam dodatkowy czas na słuchanie audiobooków i muzyki, - spale więcej kalorii, więc prawdopodobnie zredukuję masę ciała, - spędzę więcej czasu na świeżym powietrzu,	- będę mieć mniej czasu na oglądanie seriali i obowiązki domowe, - wydám pieniądze na kolejne buty,	

5. Odpowiedz sobie na dwa pytania:

- Co się zmieni w twoim życiu, gdy zdecydujesz się na wprowadzenie tej aktywności na stałe?
- Co się zmieni w twoim życiu, gdy wyeliminujesz niezdrowy nawyk?

ZADANIE 2: WPROWADZENIE ZDROWEJ AKTYWNOŚCI

Przygotuj plan. Wypisz w punktach kolejne czynności, które wykonasz, by wprowadzić w życie zdrową aktywność. Nawet jeśli będą to całkiem oczywiste rzeczy, to ważne, by je wymienić. Na przykład:

MÓJ PLAN NA WPROWADZENIE ZDROWEJ AKTYWNOŚCI

(np. codziennych spacerów po 30 minut)

1. Sprawdzę w kalendarzu, o której godzinie mogę DZISIAJ wyjść na spacer – np. o 18:00.
2. O 17:55 założę wygodne ubranie i buty.
3. Dam znać rodzinie, by nie przeszkadzała mi przez 30 minut (np. poproszę, by nikt do mnie nie dzwonił).
4. O 18.00 WYJDĘ Z DOMU.
5. Będę spacerować przez 30 minut.

TERAZ TWOJA KOLEJ!

ZADANIE 3: WYELIMINOWANIE NIEZDROWEJ CZYNNOŚCI

Przygotuj plan. Wypisz w punktach kolejne czynności, które wykonasz, by wprowadzić w życie zdrową aktywność. Nawet jeśli będą to całkiem oczywiste rzeczy, to ważne, by je wymienić. Na przykład:

MÓJ PLAN NA WYELIMINOWANIE NIEZDROWEGO NAWYKU

(np. na ograniczenie czasu spędzanego przed urządzeniami elektronicznymi wieczorem)

1. O godz. 20:00 zjem kolację.
2. Do 20:30 sprawdzę wszystkie wiadomości na Facebooku, Instagramie, przejrzę serwisy informacyjne.
3. Po tej godzinie nie będę korzystać z urządzeń elektronicznych.
4. O 21:00 wezmę prysznic.
5. Potem poczytam książkę lub gazetę, porozmawiam z bliskimi, posprzątam w kuchni, poćwiczę.
6. O 23.00 pójde spać.

TERAZ TWOJA KOLEJ!

ZADANIE 4: UŚWIADOMIENIE SOBIE PRAWDZIWYCH CELÓW

Wyobraź sobie, że osiągnęłaś już swój CEL (np. schudłaś 10 kg), i odpowiedz na pytania:

- Co myślę o sobie?
- Co czuję?
- Czy wszystkie moje potrzeby są zaspokojone?

A teraz wróćmy do tego, co jest TU I TERAZ. Spójrz w lustro i ponownie zadaj sobie kilka pytań:

- Czy jestem na gotowa na te zmiany?
- Czy to dobry moment na ich wprowadzenie?
- Czy naprawdę ich chcę?
- Czy mam wystarczająco dużo siły, by ich dokonać?
- Czy moi bliscy są gotowi na proces, przez który będę musiała przejść?
- Czy będę szczęśliwsza, gdy osiągnę swój cel?

Pewnie na początku udzielenie odpowiedzi może ci sprawiać trudności. Możesz mieć pustkę w głowie albo przeciwnie: natłok myśli. Przeczytaj te pytania kilka razy i spokojnie się zastanów. Daj sobie na to nawet kilka dni. Taka autorefleksja bardzo pomaga poukładać sobie wszystko i uświadomić istotę sprawy:

- PO CO JA TAK NAPRAWDĘ TO ROBIĘ?
- CZY NA PEWNO TEGO CHCĘ?
- CZY WŁAŚNIE TO JEST DLA MNIE NAJWAŻNIEJSZE?

Kiedy wszystko przemyślisz, może się okazać, że to np. nie utrata wagi jest dla ciebie najważniejsza, a poprawa relacji z bliskimi, podniesienie samooceny, odzyskanie poczucia atrakcyjności, zwiększenie poziomu energii. Czy to znaczy, że gdy uświadomisz sobie prawdziwe cele, masz zrezygnować z odchudzania się? NIE. To oznacza, że zauważyłaś, z czym tak naprawdę powinnaś się zmierzyć i nad czym popracować. Oznacza też, że twoje gorsze samopoczucie podczas prób rzucenia nadwżkowych kilogramów prawdopodobnie nie wynika wcale z samego odchudzania.

Inaczej mówiąc: jeśli po tej analizie okaże się na przykład, że twoja samoocena jest niska, to być może nie chodziło o dodatkowe kilogramy. Prawdopodobnie problem leży głębiej. Poszukaj go i się nim zajmij. W ten sposób poprawisz relację ze swoim ciałem i wypracujesz zdrowe nawyki żywieniowe, a gdy poczujesz się lepiej sama ze sobą, wprowadzanie zdrowych zwyczajów w diecie i w życiu nie będzie nastroczało aż takich trudności.

Dla kogoś, kto się lubi i akceptuje, wprowadzanie zmian w celu poprawy własnego zdrowia jest wręcz przyjemne. Potknięciom podczas odchudzania nie towarzyszy wówczas poczucie winy. Przecież w trakcie dokonywania zmian muszą się pojawić trudniejsze momenty. Kiedy ma się tę świadomość, porażki nie są tak bolesne, da się nad nimi przejść do porządku dziennego. Może właśnie dzięki tej świadomości zakończysz długą walkę z nieskutecznymi dietami i odchudzaniem?

ZADANIE 5: PRACA NAD ŚWIADOMOŚCIĄ ZWIĄZANĄ Z JEDZENIEM

Prowadź regularnie dzienniczek żywienia i emocji. Możesz prowadzić go tradycyjnym sposobem, w zeszycie, planerze lub w kalendarzu, albo w wersji elektronicznej, w Excelu, Notatniku czy innej aplikacji na komputerze, tablecie lub w smartfonie. Ważne, byś zawsze miała go pod ręką i nie zapominała o uzupełnianiu wpisów na bieżąco.

JEDEN DZIEŃ W DZIENNICZKU ŻYWIENIA I EMOCJI

POSILEK	CO ZJADŁAM	SKŁADNIKI	GODZINA	PLYN	EMOCJE
śniadanie	jajecznica, 2 kanapki z humusem	2 jajka, 2 łyżki oliwy z oliwek, pół pomi- dora, dwie kromki chleba żytniego, ok. 15 g humusu	7:50	ok. 250 ml kawy z mlekiem bez cukru, szklanka wody	Stres związany z tym, że zasnęłam i mogę spóźnić się do pracy. Jem szybko w lekkim napięciu.
II śniadanie	jabłko, garść migdałów	jabłko, migdały	11:45	czarna herbata, ok. 250 ml	Zdażyłam do pracy, więc jestem spokojniejsza.
obiad	3 kawałki pizzy, sałatka grecka	zwykła pizza hawajska z pizzerii, mała sałatka grecka (skład tradycyjny)	15:30	2 szklanki wody niegazowanej z cytryną	Jestem zła, bo nie wzięłam obiadu do pracy, a znajomi namówili mnie na pizzę. Czuję jednak pewną ulgę, bo zjadłam trochę warzyw w sałatce.
kolacja	zupa pomidorowa, pieczony kalafior, kasza gryczana, łosoś	pomidorowa z ryżem, odrobina śmietany, kalafior z oliwą z oliwek, sól, pieprz, kasza gryczana z oliwą, łosoś	20:00	kieliszek czerwonego wytrawnego wina, szklanka wody	Czuję duże zmęczenie po pracy oraz napięcie po zjedzeniu pizzy i nachodzi mnie ochota na czekoladę i jeszcze jeden kieliszek wina.

Dodatkowe przekąski i inne emocje	W pracy około godz. 16:30 przekąsiłam kilka orzeszków ziemnych, które dostałam od koleżanki, a wieczorem, około godz. 21:00, wypilam dodatkowy kieliszek wina i zjadłam kostkę czekolady. Poprawiło mi to trochę nastrój, ale poszłam spać z poczuciem winny za pizzę, wino i czekoladę.
-----------------------------------	--

Przedstawiony powyżej dzienniczek ma charakter poglądowy. Twój może wyglądać zupełnie inaczej. Z własnego doświadczenia wiem, że prowadzenie takich notatek pomaga lepiej zrozumieć siebie, a także przekonać się, czy sposób odżywiania jest naprawdę właściwy. Na podstawie takiego dzienniczka dietetyk lub psychodietetyk przeliczy ilość spożywanych kalorii i wybierze najlepszy dla ciebie model żywieniowy. Może się okazać, że wspólnie znajdziecie przyczynę twojej trudności w redukowaniu masy ciała lub ustalicie, dlaczego waga nagle się zatrzymała.



JAK SIĘ WYCISZYĆ

Wiesz już, jak ważne jest, by dbać o własne potrzeby, wsłuchiwać się w siebie i zastanawiać się nad tym, w jaki sposób traktujemy swoje ciało. Zobaczysz, że uporządkowanie tego, co ma związek z pracą, życiem osobistym i myślami, pomoże ci z większym spokojem rozpocząć leczenie insulinooporności, zgodnie z zaleceniami twojego lekarza i dietetyka. Być może pomocne okaże się dla ciebie także wsparcie psychodietetyka, psychologa, psychiatry czy psychoterapeuty.

Z mojego doświadczenia zawodowego, a także z obserwacji setek tysięcy osób chorujących na insulinooporność wynika, że zaburzenia emocjonalne, depresja, stany lękowe czy niepokój są współcześnie bardzo częste. Dotknięte nimi osoby żyją w ogromnym, przewlekłym stresie, który niszczy ich zdrowie, samopoczucie i życie.

Dlatego jeśli zauważasz w swoim zachowaniu jakieś niepokojące objawy, nie bagatelizuj tego. Minęły na szczęście czasy, kiedy zwrócenie się o pomoc do specjalisty czy uczęszczanie na terapię było źródłem wstydu. Pamiętaj, że wielu z nas zmaga się z różnymi problemami psychicznymi i nie wahaj się zasięgnąć porady psychologa czy psychiatry, gdy potrzebujesz pomocy. Odpowiednia terapia może odmienić twoje życie i raz na zawsze rozwiązać problem z nieskutecznym leczeniem i chybionymi dietami.

ROZŁADUJ STRES

Jeśli czujesz częste napięcie i silny stres, możesz skorzystać także z poniższych propozycji.

1. Mindfulness (uważność)

Jest to proces psychologiczny, w którym koncentrujemy uwagę na bodźcach zewnętrznych i wewnętrznych występujących w danej chwili. Uważność można rozwijać za pomocą różnych ćwiczeń i medytacji. Praktykowanie mindfulness jest ściśle powiązane ze zdrowiem psychofizycznym, a także wyciszeniem stanów lękowych i depresyjnych. Tę metodę stosuje się także w terapii uzależnień oraz w terapii bólu.

2. Mindful eating (uważne jedzenie)

Mindful eating to nic innego jak przeniesienie idei uważności na kwestie żywieniowe. Zdarza się często, że jemy w pośpiechu, przed telewizorem, korzystając ze smartfonów czy komputerów. Odwracanie uwagi od posiłku sprawia zaś, że jemy więcej, szybciej, mniej uważnie. To może mieć bezpośredni wpływ na wzrost masy ciała. Uważne jedzenie – koncentrowanie się na wszystkich bodźcach, które płyną z naszych talerzy – może pomóc nam utrzymać kontrolę nad jedzeniem i wagą.

3. Joga

Wielu moich znajomych próbowało praktykować jogę, uznali jednak, że to nie dla nich. „Zbyt spokojna”, „nudna”, „dziwna”. Był moment, że też tak myślałam. Wróciłam do jogi dopiero po latach, kiedy zgłębiłam temat i odkryłam, że tak naprawdę nie miałam pojęcia o tych ćwiczeniach. Istnieje wiele odmian jogi i wiele poziomów zaawansowania. Joga nie musi być „spokojna” i „nudna”. Nawet po jednej sesji takich ćwiczeń możesz poczuć porządne zmęczenie. Jednak moim zdaniem to, co sprawia, że joga jest fantastycznym treningiem dla ciała, ale i uspokajaczem emocji, to kontrola oddechu. I dlatego bardzo ci polecam rozpoczęcie praktykowania jogi lub próbę zgłębienia jej tajników raz jeszcze. Może się okazać, że, tak jak ja, pokochasz ją dopiero za drugim razem i od tej pory będziesz praktykować codziennie. Twoje ciało stanie się sprawniejsze, poprawisz swój wygląd, nauczysz się zdrowego, prawidłowego i spokojnego oddechu, zwiększysz poziom koncentracji i uważności.

4. Pilates

Pilates to połączenie jogi, ćwiczeń izometrycznych i baletu. Ćwicząc pilates, możesz poprawić swoją postawę i uelastyczyć ciało, zmniejszyć poziomu stresu, wzmocnić mięśnie i odciążyć kręgosłup. W internecie znajdziesz wiele filmów z zestawami ćwiczeń. Warto z nich skorzystać.

5. Trening autogenny Schultza i trening Jacobsona

Przeczytasz o nich więcej w mojej pierwszej książce *Insulinooporność – zdrowa dieta i zdrowe życie*.

6. Aktywność fizyczna

Nic tak dobrze nie wpływa na samopoczucie i zdrowie psychofizyczne jak aktywność ruchowa. Poczynając od spaceru, przez różne formy aktywności na powietrzu (bieganie, jazda na rowerze, rolkach, przebieżki z psem, nordic walking), po sporty uprawiane w pomieszczeniach (pływanie, fitness, trening siłowy czy ćwiczenia w domu z YouTube).

7. Ćwiczenia oddechowe

Wykonuj je regularnie dwa razy dziennie – najlepiej zaraz po przebudzeniu, a także przed pójściem spać. Weź 15 głębokich oddechów i powoli wypuszczaj powietrze. Oddychaj spokojnie, w skupieniu, uważnie obserwując swoje ciało. Z czasem wydłużaj czas trwania ćwiczeń oddechowych i ich częstotliwość. Stosuj je także za każdym razem, gdy dopada cię silny stres czy niepokój i próbujesz ochłonąć.

8. Ćwiczenia relaksacyjne

W internecie znajdziesz wiele technik relaksacyjnych: od odpęszczającej muzyki po gotowe programy relaksacyjne. Istnieją także inne formy wyciszenia się, na przykład kolorowanie mandali czy sklepanie modeli. Wybierz takie, które będą odpowiednie dla ciebie.

9. Czas dla siebie

By zachować zdrowie psychiczne, znajdź czas dla siebie, na swoje hobby, na zwyczajne nicnierobienie. Przeczytanie książki, obejrzenie serialu, poplotkowanie z koleżanką przez telefon czy relaksacyjna kąpiel mogą zdziałać cuda.

10. Wyjazd

Lubisz zwiedzać, kochasz podróże, ale ostatni raz na wakacjach byłeś pięć lat temu? Czas ruszyć w świat! Brak pieniędzy, brak towarzystwa, brak czasu... to słyszymy w naszej głowie najczęściej. Załóż fundusz wyjazdowy i postaraj się zbierać pieniądze na wakacje. Poszukaj chętnych na kilkudniowy wypoczynek, zaplanuj urlop. Nie szukaj wymówek, tylko znajdź rozwiązanie! Przecież nie musisz jechać od razu na koniec świata. To może być weekend na Mazurach czy kilka dni w Tatrach. Możesz poszukać tanich lotów do przepięknych miast europejskich i wybrać się na poszukiwanie słońca. Dziś da się podróżować naprawdę tanio! A tych kilka dni może uleczyć twoje zszargane nerwy. Wierz mi! To działa!

11. Odwiedziny znajomych/ rodziny

Praca, dom, dzieci, obowiązki, praca, dom, dzieci, obowiązki... Ile można?! Kiedy ostatni raz widziałas się ze znajomymi? Kiedy byłeś u ulubionej kuzynki? Odkładamy takie rzeczy na później, bo nie mamy czasu, ciągle jesteśmy załatane, a po latach mamy do siebie pretensje, że zaniedbałyśmy stare przyjaźnie. Zmień to! Znajdź czas dla ludzi, których lubisz i kochasz! Kontakt z innymi jest nam potrzebny, szczególnie w czasach pandemii, cyfryzacji i społecznej samotności. Internet tego nie zastąpi!

12. Taniec

Jako nastolatka uwielbiałam tańczyć. Potem zaczęłam się krępować i taniec poszedł w odstawkę. Gdy pewnego dnia ogarnął mnie smutek, włączyłam muzykę i zaczęłam ruszać się w rytm muzyki, coś się jednak zmieniło. Poczułam przyływ endorfin. Od tamtej pory staram się słuchać muzyki i tańczyć, kiedy jest mi gorzej. Spróbuj tego sposobu!

13. Rozmowa z psychologiem

Czasem niestety nie działają żadne metody, a ciągle napięcie odbiera radość życia i energię. Jeśli to właśnie czujesz, umów się na wizytę u psychologa lub psychoterapeuty. Porozmawiaj z kimś, kto pomoże ci to wszystko uporządkować. Ja chodzę na terapię, kiedy czuję, że sama już nie daję rady. Nie wstydę się tego. Często o tym opowiadałam w mediach społecznościowych. Jeśli śledzisz moje wpisy, to pewnie o tym wiesz. Spróbuj... to naprawdę pomaga!

NA ZAKOŃCZENIE

Życzę ci, żebyś w tym całym zamęcie, który zapewne poczułaś po otrzymaniu diagnozy i rozpoczęciu leczenia, odnalazła wewnętrzny spokój i równowagę. Z własnego doświadczenia wiem, że to naprawdę poprawia samopoczucie i ułatwia powrót do zdrowia. Życie w harmonii ze sobą i swoim ciałem to podstawa, która pomaga nie tylko podczas leczenia insulinooporności i stosowania zdrowej diety, ale także w innych dziedzinach życia, na przykład w pracy i w domu. Życie w zgodzie ze sobą pozwala także podtrzymać lub poprawić relacje z innymi. Z większą uważnością będziesz dostrzegać i eliminować toksycznych ludzi ze swojego otoczenia, i z większą wyrozumiałością zaczniesz traktować samą siebie. Trzymam za ciebie kciuki. Pamiętaj, że jesteś wyjątkowa, jedyna w swoim rodzaju! Docenij się, zadbaj o siebie i ciesz się chwilą!





ROZDZIAŁ 2

Termogotowanie – idealne
rozwiązanie
nie tylko dla diabetyków
i insulinoopornych

MAGDALENA
MAKAROWSKA

Przepisy zawarte w tej książce różnią się od receptur zamieszczonych we wcześniejszych poradnikach dla insulinoopornych tym, że w 90% są przeznaczone do wykonania w urządzeniach do termogotowania. Jeśli więc masz takie urządzenie, ale nie jesteś pewna, co w nim przyrządzać, by jednocześnie zadbać o swoje zdrowie, ta książka powinna dostarczyć ci całej masy pomysłów. Co ważne, przepisy są uniwersalne, tzn. nadają się do wykonania w każdym tego rodzaju urządzeniu. Wszystkie roboty bowiem, niezależnie od marki, mają te same funkcje i wbudowaną wagę. Jeśli kielich twojego urządzenia ma więcej niż 2 litry, wystarczy, że odpowiednio zwiększysz ilość składników, i gotowe! Podane gramatury i ustawienia obrotów, czasu i temperatury pozwolą na przyrządzanie szybkich dań nawet tym, którzy nie czują się w kuchni pewnie lub po prostu nie przepadają za gotowaniem.

Przyswierała mi tu myśl, że każda pora roku jest odpowiednia na zmianę stylu życia. Podzieliłam więc przepisy na pory roku, uwzględniając przedwiośnie i przedzimie. Proponuję używać książki zgodnie z tym podziałem. Dzięki temu wiosną na twoim talerzu pojawi się więcej dań kuchni śródziemnomorskiej, natomiast jesienią i zimą królować będą potrawy inspirowane kuchnią węgierską, marokańską i indyjską. We wstępie do każdej pory roku zamieściłam też wskazówki, które ułatwią ci wybieranie dobrych produktów, w szczególności sezonowych owoców i warzyw.

Choć większość warzyw i owoców możemy dziś znaleźć w supermarketach przez cały rok, to dieta sezonowa jest fundamentem zdrowego i rozsądnego żywienia. Jedzenie produktów występujących w naszym klimacie i dostępnych w danej porze roku daje nam wiele korzyści. Wynikają one m.in. z tego, że rośliny ogrzewane promieniami słonecznymi, a nie sztucznym światłem, cechują się większą wartością odżywczą. Ponadto w odróżnieniu od warzyw i owoców sprowadzanych z zagranicy nie zawierają też nadmiaru środków bakterio- i grzybobójczych, używanych, by ułatwić przechowywanie i transport. Warto pamiętać, że świeże truskawki czy maliny zimą to nie tylko spory wydatek, ale i potencjalne zagrożenie dla naszego zdrowia. Lepiej sięgać po to, co naturalne, świeże i uprawiane zgodnie z cyklem przyrody.

Obliczenia dotyczące kalorii i wartości odżywczych oraz ładunku glikemicznego zostały uzyskane dzięki wykorzystaniu programu Dietetyk Pro, w związku z tym należy je traktować przykładowo, ponieważ użycie innych produktów niż w bazie programu albo korzystanie z innych aplikacji może znacząco wpłynąć na różnice w obliczeniach.

Moje początki z urządzeniem do termogotowania

Wiele osób z mojego otoczenia ma w swojej kuchni tego typu urządzenie. I wielu z tych szczęśliwych posiadaczy na pytanie, do czego używa swojego robota, mówi, że głównie do wyrabiania przeróżnych mas oraz ciast na bułki, chleby i pierogi. Od jednej ze znajomych usłyszałam nawet, że od kiedy ma to urządzenie, wykupiła chyba „z pół młyna” i przytęła 10 kg. Nie mogłam tego tak zostawić :)

Sama miałam do czynienia z tym sprzętem jeszcze w latach 90., kiedy wchodziła moda na pokazy gotowania. Moja mama nabyła wówczas taki „mix”, choć jego cena była po prostu zabójcza. Ale pokaz tak ją oczarował, że skuszona możliwościami robota, kupiła go na raty. Nie byłoby w tym nic złego, gdyby rzeczywiście używała go na co dzień. Niestety praca z tym urządzeniem zakończyła się wraz z brakiem pomysłów na gotowanie za jego pomocą, i wkrótce jedynym śladem po sprzęcie były... raty do spłacania. Sam robot kurzył się w szafie.

Dostałam go w spadku, kiedy poszłam na pierwsze studia, a ponieważ nie był mi do niczego potrzebny, sprzedawałam go za połowę ceny rynkowej. Chciałam się go po prostu pozbyć, bo tylko zajmował miejsce w małej studenckiej kawalerce. Wydawał mi się kompletnie niepraktyczny. W związku z tym za każdym razem, kiedy dowiadywałam się, że ktoś ze znajomych zakupił ten drogi sprzęt, ogarniało mnie zdziwienie: po co? Przecież to samo można zrobić, używając blendera, garnka i patelni.

Potem dowiedziałam się, że nowe modele zawierają bazę przepisów i urządzenie podpowiada, jakie czynności należy po kolei wykonywać, a wtedy zbuntowałam się jeszcze bardziej (robot kuchenny nie będzie mi mówił, co mam robić...). Z czasem jednak obudziła się we mnie potrzeba sprawdzenia, na czym tak naprawdę polega działanie urządzeń wielofunkcyjnych i dlaczego tak wielu ludzi decyduje się na zakup tego rodzaju sprzętu. Coś musi w tym być. Jednocześnie dziwiłam się, że wielozadaniowy robot kuchenny może potem służyć tylko do wyrabiania ciasta, mielenia ziaren na mąkę czy gotowania zupy. Gdybym to ja postanowiła kupić takie urządzenie, używałabym go do czego się da. Może więc chodziło o to, że użytkownicy nie do końca zdawali sobie sprawę, jak w pełni wykorzystać możliwości sprzętu, który miał im na co dzień pomagać? Przecież urządzenia wielofunkcyjne ułatwiają życie, pod warunkiem że dobrze wykorzystuje się ich funkcje.

Ponieważ znałam funkcje poprzedniego, starego modelu, wiedziałam, że robot ma wiele różnych zastosowań. Zdawałam sobie jednocześnie sprawę, że wprowadzone do urządzenia przepisy bazują na popularnych w polskiej kuchni produktach: białej mące, margarynie, oleju słonecznikowym, cukrze czy śmietanie. Promuję zdrowe żywienie i nie polecam tych produktów. W mojej głowie zaczął więc kiełkować pomysł napisania poradnika, który nauczy gotować z robotem multi zdrowe i szybkie dania. Wiedziałam, że przepisy muszą być bardzo precyzyjne, że muszą zawierać wszystkie niezbędne wskazówki, tak by przygotowywane na ich podstawie potrawy zawsze się udawały. Celem było też to, by receptury nie były zbyt skomplikowane. W końcu robot kuchenny i ta książka mają ułatwiać życie!

Mnie ten sprzęt bardzo pomaga. Od kiedy stanął w mojej kuchni, nie ma dnia, żeby mi się do czegoś nie przydał. Korzystając z niego, zauważyłam cztery ogromne zalety tego rodzaju urządzeń. Po pierwsze, mniejszy bałagan. Nie muszę wyjmować tych wszystkich garnków, patelni, mikserów, młynków... Urządzenie do termogotowania z powodzeniem m.in. wyrabia ciasto, emulguje, miesza, ugniata, kruszy, waży, gotuje i podpieka. Po drugie, możliwość lepszego rozplanowania dnia. Znając czas gotowania, mogę precyzyjniej zaplanować czynności wykonywane w kuchni i poza nią. Po trzecie, nic się nie przypala. Wystarczy ustawić urządzenie i potrawa naprawdę robi się sama. Po czwarte, mniej zmywania. Umycie metalowego kielicha pod bieżącą wodą zajmuje mi zaledwie kilka sekund (nożyk też łatwo wyjąć i umyć).

Mam nadzieję, że z pomocą tej książki i ty będziesz na co dzień korzystać z tych zalet. Oprócz gotowych przepisów „krok po kroku” znajdziesz w niej garść rad, które ułatwią ci przygotowanie właściwie każdej potrawy. Czytając poradnik, poznasz też lepiej swój sprzęt i przekonasz się, jak cudowne kryje możliwości. A że funkcji jest naprawdę sporo, warto się im przyjrzeć.



Poznaj bliżej funkcje swojego kuchennego pomocnika

- 1. Funkcja miksowania** (obroty 1–4) – to idealna opcja, jeśli chcesz przygotować z płynnych i sypkich składników: sos jogurtowy, zupę, masę na ciasto czy pierogi, naleśniki. Obroty „1” warto też każdorazowo włączać, gotując danie w metalowym kielichu. Zapobiega to przywieraniu składników do wnętrza naczynia i przypalaniu potrawy. Pamiętaj jednak, że jeśli gotujesz gulasz z kawałkami miękkiego mięsa (drób, ryba) lub tofu, to te obroty będą mimo wszystko rozdrabniały (nożyki we wnętrzu są ostre). Jeśli chcesz gotować takie potrawy i uniknąć dalszego rozdrabniania, włącz obroty wsteczne.
- 2. Funkcja rozdrabniania** (obroty 5–10) – ta funkcja pozwala na pocięcie czy rozdrobnienie dowolnych warzyw, owoców, nasion czy orzechów.
- 3. Funkcja podpiekania** – to odpowiednik smażenia na patelni. Używaj jej, gdy chcesz podpiec na przykład cebulę, pora, czosnek, warzywa czy kawałki mięsa po uprzednim rozdrobnieniu. Wlej olej, włącz temperaturę 120–130°C i obroty „1” lub wsteczne (tych ostatnich użyj, jeśli zależy ci na zabezpieczeniu przed zbytnim rozdrobnieniem).
- 4. Funkcja gotowania** – tę opcję wykorzystuje się, mając już wstępnie przyszykowaną potrawę płynną: zupę czy gulasz z kaszą lub z soczewicą; aby ją ugotować, należy ustawić temperaturę 90–100°C i obroty „1” wsteczne oraz odpowiedni czas. Funkcja gotowania przydaje się też do delikatnego podgrzewania (np. podczas rozpuszczania czekolady w mleku czy żelatyny w wodzie albo robienia jogurtu) – wystarczy wtedy ustawić temperaturę 30–50°C.
- 5. Funkcja mieszania (obroty wsteczne)** – pozwala na mieszanie podczas gotowania. Obracając się w lewo, nożyk nie niszczy struktury produktów, więc nie powstaje z nich jednolita masa. Ta funkcja idealnie nadaje się do gotowania gulaszu z kawałkami mięsa oraz dań z nasionami roślin strączkowych w całości.

6. Gotowanie na parze – ta funkcja okazuje się niesamowicie przydatna do szybkiego przygotowania pełnego obiadu. Najpierw należy umieścić kaszę lub makaron w koszyczku i zalać wodą lub bulionem. Następnie, na drugim piętrze, ustawia się nakładkę do gotowania warzyw, a na samym wierzchu szeroką nakładkę do gotowania na parze mięsa czy ryb. Należy przy tym pamiętać o czasach gotowania poszczególnych produktów – warzywa korzeniowe warto pokroić w plastry czy słupki, by szybciej zmiękły. Kasza wymaga około 20 minut gotowania, a mięso 25–30 minut, zależnie od tego, czy jest w jednym kawałku czy w formie pulpecików. Rybie wystarczy 10–15 minut na parze. Jeśli więc chcemy przyrządzić obiad, używając produktów o różnym czasie gotowania, to zaczynamy od składnika najtwardszego, a potem dodajemy kolejną nakładkę (lub nakładki). Do gotowania na parze najlepiej nadają się masy jajeczne, ryby oraz delikatne mięsa, na przykład drób. Jeśli chcesz w ten sposób przyrządzić twardsze mięso, rozbij je wcześniej tłuczkiem. W większości urządzeń gotowanie na parze znajduje się w funkcjach automatycznych, wystarczy więc ją nacisnąć – wtedy włączy się jeszcze opcja podgrzania do 120°C, co trwa 5-10 minut. Jeśli samodzielnie włączasz gotowanie na parze, wydłuż czas o minimum 5 minut, żeby kielich nagrzał się do pożądanej temperatury 120°C.

7. Nakładka mieszająca „motylek” (obroty 1–4) – za pomocą tej nasadki wymieszasz płynne masy, ciasta z jajek, mąki i jogurtu czy ubijesz białka. Nasadka nie nadaje się za to do zwartych, gęstych mas na pierogi czy razowe chleby lub bułki; do zagniecenia tego typu ciast użyj samego nożyka.

8. Koszyczek – to naczynie służy do gotowania w wodzie. Możesz w nim przyrządzać kasze czy makarony razowe; zalej je wodą (lub bulionem), tak by płyn sięgał nieco powyżej (o 1 cm) ich poziomu. W urządzeniu z 3-litrowym kielichem należy do gotowania kaszy wykorzystać około 1200 ml płynu, a w 2-litrowym – około 1000 ml.

9. Metalowy kielich/naczynie miksujące – naczynie, w którym wszystko się gotuje, miesza, miksuje i rozdrabnia. Ważne, aby myć je tylko za pomocą miękkiej gąbeczki, a do wyjmowania produktów używać wyłącznie dołączonej w zestawie kopystki lub drewnianej/silikonowej łopatk.

10. Nożyk metalowy – służy zarówno do mieszania, rozdrabniania, jak i wyrabiania ciasta na pierogi. Jest idealny do przygotowywania gęstych i twardych mas oraz rozdrabniania mrożonych owoców. Jeśli nie chcesz, by podczas gotowania nożyk rozdrabniał składniki potrawy, włącz obroty wsteczne, wtedy struktura warzyw czy mięsa zostanie zachowana. Aby umyć wygodnie urządzenie, można wyjąć nożyk – sprawdź w instrukcji, jak to zrobić w twoim urządzeniu.

Być może urządzenie do termogotowania to nie *must have* każdej kuchni, ale jeśli już je posiadasz, to wykorzystuj na co dzień jego możliwości. Zresztą skoro dzięki niemu można na przykład przygotować kompletny obiad dla czteroosobowej rodziny w 30 minut, a surówkę w 15 sekund, to po co ma stać bezczynnie ;)

Porady dla termogotujących

1. Podczas gotowania ustaw urządzenie na drewnianej desce pod okapem kuchenki, żeby uwalniająca się para mogła swobodnie ulecieć.
2. Gdy gotujesz lub podpiekasz, a zależy ci na zachowaniu struktury składników, włącz obroty wsteczne – pozwalają one na mieszanie bez rozdrabniania.
3. Przygotowując ciasto lub chleb, w trakcie wyrabiania masy w urządzeniu do termogotowania nie zapomnij włączyć piekarnika. Wstawienie form z masą do nagrzanego piekarnika pozwala znacznie skrócić czas pieczenia.

Dlaczego dieta z niskim indeksem i ładunkiem glikemicznym jest dobrym wyborem

Trochę teorii – zasady diety z niskim IG/ŁG

Indeks glikemiczny (IG) jest definiowany jako „pole powierzchni pod krzywą odpowiedzi glikemicznej, mierzonej przez 2 godziny po spożyciu 50 g węglowodanów przyswajalnych z badanego produktu spożywczego” i wyrażany „w stosunku do odpowiedzi glikemicznej na taką samą ilość węglowodanów pochodzącą z produktu standardowego (glukoza) spożytego przez tę samą osobę”.

$$IG = (IAUC^* \text{ produktu badanego}) / (IAUC^* \text{ produktu referencyjnego}) \times 100\%$$

Mówiąc wprost, indeks glikemiczny wskazuje, jak rośnie poziom glukozy po spożyciu określonego produktu, a punktem odniesienia jest wzrost poziomu cukru we krwi po spożyciu czystej glukozy o IG = 100 (maltoza-IG = 110). Im wyższy jest indeks glikemiczny spożytej żywności, tym wyższe będzie stężenie glukozy w surowicy krwi po spożyciu tego produktu będzie wyższe.

Produkty węglowodanowe dzieli się na trzy grupy:

- o niskim indeksie glikemicznym (IG ≤ 55),
- o średnim indeksie glikemicznym (IG 55–70),
- o wysokim indeksie glikemicznym (IG >70).

*IAUC (z ang. incremental area under the curve) – pole pod krzywą glikemii poposiłkowej powyżej wartości glikemii oznaczonej na czczo.

Istotnym elementem jest również **ładunek glikemiczny (ŁG)**, który odnosi się do całego posiłku, a nie tylko konkretnego produktu. Wskaźnik ten odzwierciedla zawartość węglowodanów w pożywieniu i określa, o ile podniesie się poziom cukru we krwi po spożyciu 50 g węglowodanów danego produktu. Prawidłowo zbilansowany posiłek spowolni wchłanianie węglowodanów i zapewni wszystkie składniki odżywcze w diecie. Ładunek glikemiczny wylicza się według wzoru:

$$\text{ŁG} = \text{ilość węglowodanów w porcji (gramy)} \times \text{IG} / 100$$

Ze względu na ładunek glikemiczny posiłki dzieli się następująco:

- o niskim ładunku glikemicznym: ≤ 10 ,
- o średnim ładunku glikemicznym: 11–19,
- o wysokim ładunku glikemicznym: ≥ 20 .

Na obniżenie indeksu glikemicznego mają wpływ następujące czynniki:

- niski stopień dojrzałości owoców,
- niski stopień rozdrobnienia produktów,
- gotowanie al dente,
- schładzanie potraw po ugotowaniu,
- spożywanie chłodnego pieczywa (duża zawartość skrobi odpornej),
- jedzenie posiłku poprzedzającego o niskim IG,
- jedzenie warzyw na początku posiłku,
- spożywanie produktów o wysokiej zawartości rozpuszczalnego błonnika,
- obecność białka i dobrej jakości tłuszczu w posiłku (spowalniają one działanie enzymów trawiennych i opróżniania żołądka),
- duża zawartość kwasów organicznych w produkcie, obecnych w kiszonkach, jogurtach, chlebie zakwaszonym.

Indeks glikemiczny podwyższają:

- duży stopień dojrzałości owoców,
- duży stopień rozdrobienia (mus, puree, koktajl, sok, obieranie ze skórki),
- zbyt duże rozgotowanie produktu,
- mała ilość skrobi odpornej, błonnika nierozpuszczanego i rozpuszczalnego,
- brak warzyw w posiłku,
- nieprawidłowo skomponowane posiłki z dużą ilością węglowodanów prostych, rozpoczynanie jedzenia od produktów bogatych w węglowodany,
- proces przetwarzania – oczyszczanie, ekspandowanie, przetwarzanie na gorąco, mielenie (chrupkie pieczywo, płatki kukurydziane, wafle ryżowe, popping),
- duża zawartość glukozy w produkcie (sacharoza – cukier biały, maltoza – piwo, maltodekstryna – wyroby cukiernicze i gotowe dania dla niemowląt).

Wyniki badań wskazują, że spożywanie posiłków o wysokim indeksie/ładunku glikemicznym pociąga za sobą kaskadę następstw. Wskutek gwałtownego wzrostu poziomu glukozy we krwi i następującego w efekcie dużego wyrzutu insuliny dochodzi do hipoglikemii, co przyspiesza pojawienie się efektu głodu. Częste gwałtowne wahania glikemii indukują zmiany hormonalne i metaboliczne oraz rozregulowują ośrodek głodu i sytości, prowokując spożycie dużych ilości pożywienia. To wszystko zaś jest podłożem nadwagi, otyłości, insulinooporności i cukrzycy typu 2. Dieta z niskim IG/ŁG najmniej stymuluje wydzielanie insuliny, a tym samym ogranicza stany hipoglikemii oraz napady głodu. Dlatego ma tak istotne znaczenie w profilaktyce insulinooporności i cukrzycy typu 2. Co nie mniej ważne, dieta ta bazuje na produktach o niskiej gęstości energetycznej, które dają poczucie sytości.