

World Health Day



**Ziua Mondială a Sănătății
7 aprilie 2016**

**Alimentația sănătoasă
și diabetul**



**Alimente de evitat la micul dejun,
recomandare pentru bolnavii
diabetici și nu numai :**

- ⇒ Pâine albă, produse de patiserie, croissante
- ⇒ Gem, miere, crema de ciocolată
- ⇒ Băuturi dulci acidulate
- ⇒ Iaurturi îndulcite sau cu arome artificiale
- ⇒ Cereale cu ciocolată
- ⇒ Prăjeli
- ⇒ Lapte aromatizat artificial
- ⇒ Mezeluri
(crenvurști, salam, parizer)



Fiecare dintre noi, își poate reduce riscul de a dezvolta diabet zaharat de tip 2 :

- ◆ Alegând apa, ceaiul sau cafeaua fără zahăr, în locul băuturilor acidulate și a sucurilor îndulcite.
- ◆ Consumând zilnic, cel puțin trei porții de legume verzi cu frunze, cum ar fi: spanacul , salata , rucola și trei porții de fructe proaspete.



- ◆ Alegând carne albă slabă, pește sau fructe de mare , în locul cărnii roșii sau a mezelurilor.



- ◆ Folosind unt de arahide în loc de ciocolată sau pâine din făină integrală, în loc de pâine albă.



- ◆ Alegând grăsimi vegetale (uleiul de măsline, de porumb, de floarea soarelui), în locul grăsimilor animale.



- ◆ Alegând pentru gustare alune sau semințe, iaurt neîndulcit sau un fruct.



- ◆ Limitând consumul de alcool la două porții pe zi (o porție = 50 ml țarie sau 150 ml vin sau 500 ml bere).



Indicațiile IDF - Federației Internaționale de Diabet - pentru un mic dejun sănătos :

- * Ceai sau cafea fără zahăr
- * Pâine din făină integrală
- * Ouă fierte, omletă
- * Iaurt neîndulcit
- * Un fruct proaspăt
- * Legume
- * Lapte slab
- * Nuci, semințe
- * Pui sau curcan la grătar
- * Pește
- * Brânzeturi (porție de 50 g)
- * Șuncă, jambon (porție de 50 g)