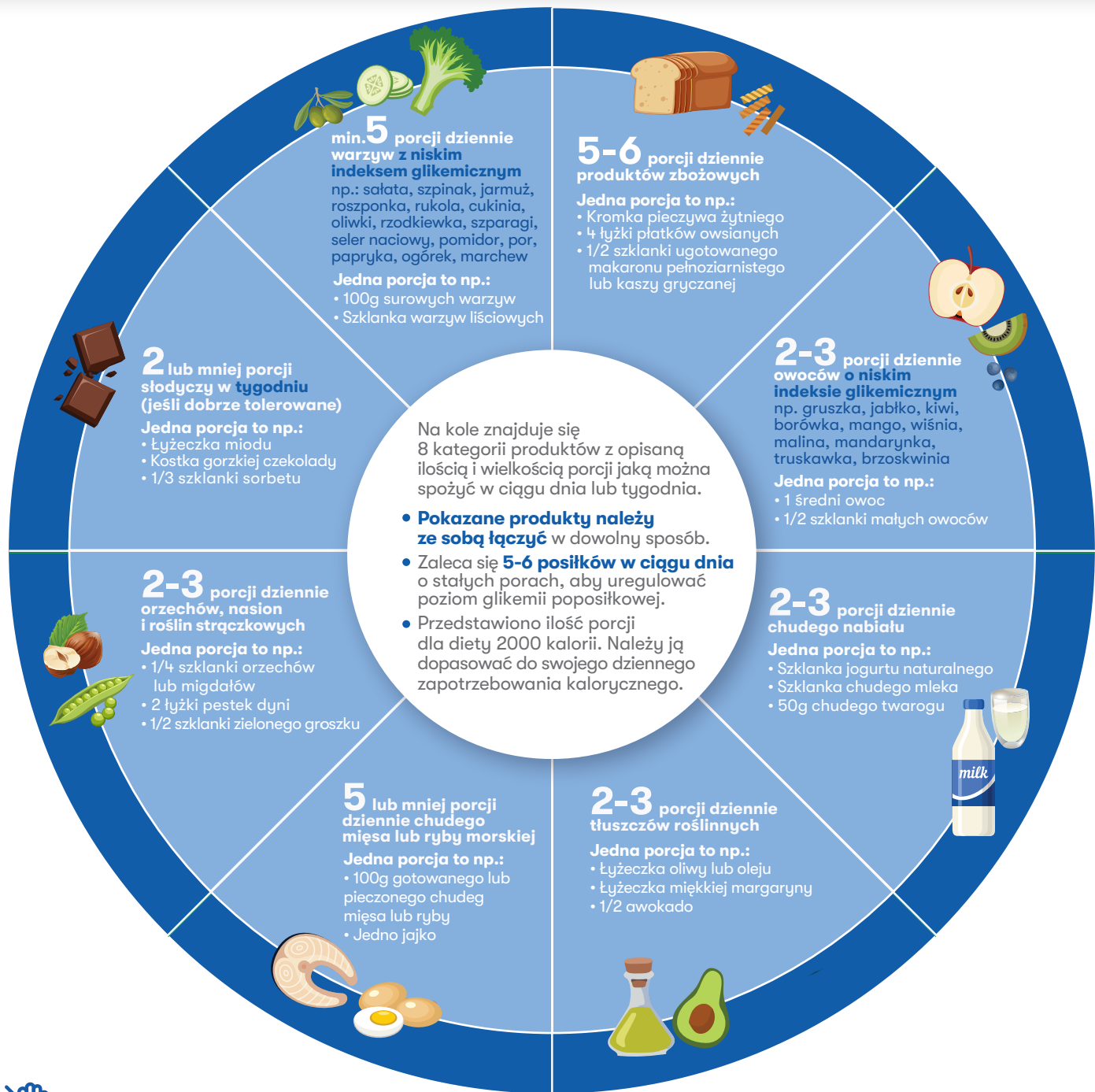


# Dieta w insulinooporności

Jedz zdrowo, żyj zdrowo.



## Wyeliminuj:

Cukier, alkohol, napoje słodzone, soki owocowe, produkty pszenne, fast-foody, dania instant, tłuste posiłki, słodczy.



**Indeks glikemiczny** jest procentowym wskaźnikiem porównującym wzrost stężenia glukozy we krwi po spożyciu danego produktu ze wzrostem stężenia glukozy po spożyciu czystej glukozy. Należy skonsultować główne zalecenia w celu dopasowania diety do indywidualnych potrzeb, które mogą mieć istotne znaczenie w odpowiedzi glikemicznej po posiłku.

## Czynniki podwyższające indeks glikemiczny:

• prażenie • gotowanie • wysoka dojrzałość • wysokie rozdrobnienie • niska zawartość białek oraz tłuszczów

## Czynniki obniżające indeks glikemiczny:

• niska dojrzałość • wysoka zawartość białek oraz tłuszczów • niskie rozdrobnienie

**W przypadku nadwagi, otyłości** istotna jest odpowiednia podaż kaloryczna, która warunkuje redukcję nadmiernej masy ciała.