

Käepärased portsjonid



Rusikas = 1 tasstäis =
2 portsjonit makarone või
helbeid



Pöial = umbes 30 grammi =
1 portsjon juustu



Peotäis = 30 – 60 grammi =
30g pähkleid



Peopesa = umbes 85 grammi =
1 portsjon lahjat liha



Pöidlaots = 1 teelusikatäis =
1 teelusikatäis margariini või võid

Sinu tervis

Kuidas tervislikult toituda,
kui sul on diabeet

Kata laud

Kerged värvilised eined aitavad sul diabeediga toime tulla

Õige toitumine on diabeedi puhul väga tähtis.

Hoia veresuhkur normi piirides

- Söö alati samadel aegadel
- Kontrolli igal toidukorral söödava toidu kogust
- Söö tervislikult, lisa toidule köögiviljad

Pea meeles, et lihtsam on teha esialgu väikeseid muudatusi toitumisharjumuses. Aja jooksul viivad väikesed muutused suure eduni.

Puuviljad



Söö 2-4 portsjonit päevas.

Üks portsjon = 1 väike toores puuvili või

1 tassitais vaarikaid või ½ tassitait konservpuuvilju (omas mahlas) või 2 supilusikat kuivatatud puuvilju

Piimatooted



Söö 2-3 portsjonit päevas

Üks portsjon = 1 tassitais rasvavaba või vähese rasvasisaldusega piima või jogurtit

Köögiviljad



Söö 3-5 portsjonit päevas

Üks portsjon = 1 tassitais tooreid või ½ tassitait keedetud või küpsetatud köögivilju

Liha ja muu valk



Söö 110-170g päevas

Söö korraga vähe. Jaota lihavalk erinevatele toidukordadele.

Üks kaardipaki-suurune lihatükk kaalub umbes 85 grammi.

Umbes 30 g lihaga samaväärne on kasutada ½ tassitait tofut või

¼ tassitait kodujuustu või 1 muna või 1 supilusikatäie maapähklivõid .

Teraviljad ja tärkliis



Söö 6-11 portsjonit päevas.

Üks portsjon = 1 viil leiba või 3 tassitait rasvavaba popcorni või

¼ tassitaitkuivi helbeid või ½ tassitait maisi või

½ tassitait riisi või makarone

Rasvad, magustoidud ja alkohol

Kasuta ainult erilistel puhkudel.

Üks portsjon = ½ tassitait jäätist või

1 väike muffin või 2 väikest küpsist.

Joo kindasti palju vett iga päev.

Käepärased portsjonid

Söö mitmekesist toitu

- Söö erinevaid värvilisi puu- ja köögivilju
- Söö väikestes kogustes tervislikke teravilju, ube ja tärkliiserikkaid köögivilju
- Lisa igale toidukorrale väike portsjon valku
- Tarvita rasvavaba või madala rasvasisaldusega piima või jogurtit

Piira ebatervislike toitude tarvitamist

- Kasuta toidu valmistamiseks väikestes kogustes tervislikke (küllastumata) rasvu, näiteks oliivi-, rapsi- või linaõli
- Söö iga päev väikestes kogustes avokaadot, pähkleid või kõrvitsaseemneid
- Väldi küllastunud (loomseid) rasvu ning kookose- ja palmirasva
- Väldi transrasvu (näiteks margariini) ning neid rasvu sisaldavaid toite (koogid, küpsised, friikartulid)

Kuidas taldrik sind aitab

Taldrik saab aidata sul süüa õigetes kogustes õiget toitu. Tõmba mõtteline joon taldriku keskele ja seejärel teine joon, mis ühe poole omakorda veeranditeks jagab. Täida taldrik nii:

Diabeeti põdevad inimesed arvavad sageli ekslikult, et nad ei tohi enam süüa oma lemmiktoite. Enamasti see ei ole tõsi. Kasutades toiduvalmistamisel vähe rasva (näiteks küpsetaides, röstides) ning mõningate komponentide muutmisel saate oma lemmiktoidud muuta tervislikeks roogadeks.

Proovi tervislikumalt!

- Kasuta igal toidukorral tärkliisevabu köögivilju
- Grilli, küpseta, rösti või keeda liha ja kala, et vähendada toidu kalorisaldust
- Maitsesta köögivilju peterselliga, kana salveiga ja kala sidrunimahlagaga
- Asenda rasvaine muffinite või küpsite retseptides samaväärse koguse õunakastmega
- Lisa roheline salatile värskaid või kuivatatud puuvilju ja purustatud pähkleid või seemneid
- Vahetevahel söö kommi või magustoit, kuid samal toidukorral vähenda süsivesikute hulka muus toidus

Kuidas valmistada toitu ja süüa tervislikult

Unusta vanamoodi toiduvalmistamine:

- Ära söö igal toidukorral liha
- Ära paneeri ega küpseta rohkes rasvas
- Ära kasuta soola iga toidu juures peamise maitseainena
- Ära pane muffinitaignasse kogu retseptis ettenähtud rasva ja suhkru kogust
- Ära lisa salatisse suurtes kogustes kastmeid
- Ära söö liiga palju magustoitu



Tärglisevabad köögiviljad

- Pool taldrikust peaks olema täidetud tärglisevabade köögiviljadega – näiteks tomatite, seente, paprika, sibula, kurgi, spinati, porgandite, rohelse salati, brokkoli, türgi ubade või kapsaga

Valk

- Veerand taldrikust peaks olema täidetud valgurikaste toitudega – näiteks nahata kanaliha, rasvata sealiha, munade, kala, krevettide või tofuga

Teravili ja tärklikerikkad toidud

- Veerand taldrikust peaks olema täidetud teravilja ja tärklikerikka toiduga – näiteks täisteraleiva, riisi, pasta, ubade, herneste, suvikõrvitsa või kartulitega

Diabeet ei tähenda, et peaksid loobuma kõigist oma lemmiktoitudest. Tehke kindlasti koos oma arsti või diabeediõega tasakaalustatud toitumise plaan.



Köögiviljad: anna taldrikule

Söö köögivilja 3-5 portsjonit päevas. Köögiviljades on palju vitamiine, mineraal- ja kiudaineid ja neis on väga vähe rasva. Kasuta erinevat värvi köögivilju, nii saad maitstva ja tervisliku eine. Neid köögivilju, mis ei sisalda tärklis, võid süüa nii palju kui soovid!

Proovi teha köögiviljamahla kas värsketest, külmutatud või vähese soolasisaldusega konserveeritud köögiviljadest. Köögiviljad annavad maitset suppidele ja hautistele ning neid on mõnus kasutada söögikordade vahetaladena.

Pea meeles: toit peab olema paigutatud taldriku siseservast sissepoole.



Liha: vähe ja lahjat

Sa vajad ainult 110 – 170g valku päevas. Lihast saad sa organismile vajalikku valku. Söö korraga vähe ja pigem ilma nahata kanaliha või ilma nähtava rasvata loomavõi sealiha. Samuti võid tarvitada muid valguallikaid: lõhet, läätsesid, ube, tofut ja mune. Vormiroast, näiteks lasanjest, saad korraga nii liha kui teravilja.

Teraviljad ja tärklis: erinevad valikud

Söö teravilja või kartulit 6-11 portsjonit päevas. Täisteraleivad, helbed ja makaronid on kasulikud, kui valgest jahust toodet. Tervislik toit sisaldab peamise komponendina kas täisteranisu või muud täistera-teravilja. Kasuta ka teisi teravilju, näiteks pruuni või metsikut riisi, kaera ja maisi.

