

Triky pro stabilní hladinu glukózy

Trik 1: Jezte potraviny ve správném pořadí

Správné pořadí konzumace potravin pomáhá zmírnit vzestup hladiny glukózy po jídle:

1. nejprve vláknina tzn. zelenina,
 2. poté bílkoviny a tuky (maso, vejce, ryby + avokádo, ořechy, oleje, másla ..),
 3. nakonec škroby a cukry (přílohy, ovoce..).
-

Trik 2: Začněte jídlo zeleninou

Zeleninový předkrm pomáhá snížit vzestup hladiny glukózy po následném jídle. Ideální je, aby zelenina tvořila přibližně 30 % porce.

Trik 3: Nepočítejte jen kalorie

Samotné počítání kalorií automaticky nevede k lepším zdravotním výsledkům. Navíc ne všechny kalorie mají stejný efekt – například kalorie z fruktózy mohou být pro metabolismus zatěžující více než kalorie z glukózy.

Trik 4: Dejte si slanou snídani

Slaná snídaně by měla obsahovat především bílkoviny (jako základ), dále tuky a ideálně i vlákninu. Sacharidy jsou volitelné a sladké potraviny by měly být omezené (případně jen malé množství celého ovoce).

Trik 5: Všechny cukry nejsou stejné

Všechny cukry se skládají z glukózy a fruktózy, ale jejich vliv na tělo se může lišit podle formy, množství i kombinace s dalšími živinami. Proto záleží nejen na typu cukru, ale i na kontextu celého jídla.

Trik 6: Dezert si dejte po jídle, ne mezi jídly

Pokud máte chuť na sladké, je z hlediska hladiny glukózy výhodnější dát si dezert po hlavním jídle než jako samostatnou svačinu.

Trik 7: Využijte ocet

Ocet lze užít jako 1 lžička ve sklenici vody (ideálně brčkem) nebo jako součást zálivky. Nejlepší efekt má při konzumaci přibližně 10–20 minut před jídlem.

Trik 8: Po jídle se hýbejte

Po jídle zapojte svaly alespoň na 10 minut – pomáhá to snížit vzestup hladiny glukózy. Stačí svižná chůze, lehký úklid nebo chůze po schodech.

Trik 9: Když už svačina, tak raději slaná

Slané svačiny bývají stabilnější pro energii než sladké. Ideální jsou ty, které obsahují bílkoviny, zdravé tuky a vlákninu.

Trik 10: „Oblékněte“ své sacharidy

To znamená kombinovat sacharidy s bílkovinami, tuky nebo vlákninou. Tato kombinace zpomaluje vstřebávání cukru do krve.

Inspirováno z ověřeného vědeckého zdroje: www.glucosegoddess.com