

תזונה דלת פחמימות לאיזון סכרת

בדפים הבאים תרשים ויזואלי של תזונה דלת פחמימות המומלצת לסכרת. התזונה מבוססת על התזונה על פי שיטתו של ד"ר ברנשטיין ועל פי הנחיות בריאותיות נוספות מתוך ניסיונו. תזונה זו תעזור לכם להגיע לערכים של אדם ללא סכרת ולהרגיש אנרגטיים ומאוזנים. התזונה לא מחליפה טיפול תרופתי אבל תוביל להורדה במינונים ולאיזון טוב יותר.

ההוראות פשוטות: מה שבירוק מותר לאכול ומה שבאדום אסור. מה שבאמצע מותר במידה. דירוג המזונות הוא על פי רמת השפעתם על הסוכר בדם ועל פי ערכם התזונתי. אין צורך לספור קלוריות אך יש צורך לשמור על כמות פחמימות מוגבלת.

בתזונה דלת פחמימות, אנו למעשה נמנעים מפחמימות פשוטות ומורכבות, ומשאירים בתפריט רק פחמימות אשר מתפרקות לאט – רובן מירקות, משקדים, אגוזים וממוצרי חלב מסויימים. גם חלבונים יכולים לעלות את הגלוקוז בדם, אבל באיטיות – צריך לקחת את זה בחשבון.

ההמלצה של ד"ר ברנשטיין היא לא לצרוך יותר מ 30 גרם פחמימות ליום - 6 בבוקר 12 בצהריים ו-12 בערב

במידה ואתם מטופלים בתרופות או מזריקים אינסולין, יש לשתף את רופא הסכרת שלכם בשינויי התזונה כדי לעשות שינויים במינוני התרופות. שימו לב, תזונה זו תוריד לכם את ערכי הסוכר משמעותית ומיידית!

בקרו בבלוג שלנו למידע נוסף ומתכונים

www.carbfree.co.il







