

KURZYTER GDAŃSKI



1922
PELLOWSKI

Czerwiec 2016
Nr 6 (89) ISSN 2080 - 4121

Prozdrowotne pieczywo z firmy „Pellowski”

CHLEB DLA DIABETYKÓW

Prozdrowotny wyrób piekarniczy oferuje Piekarnia-Cukiernia „Pellowski” Grzegorz Pellowski w Gdańsku. Jest to chleb dla diabetyków. Można go kupić w sklepach firmy „Pellowski” w k a ż d y

z wody i wielu rodzajów mąki - żytniej, orkiszowej, graham, jęczmiennej oraz grochowej. Do ciasta dodaje się ziarna orkiszu, sól, kolendrę, kminek i drożdże. Po wyrobieniu i wyro-

niską ilość cukrów, bo 1,4/100 g i stanowi doskonale źródło błonnika pokarmowego, którego ilość wynosi 4,7/100 g. Ponadto pieczywo jest źródłem cennych składników niezbędnych w zdrowej diecie człowieka, jakimi są fosfor, wi-

nakże niezbędne cukrzykom węglowodany muszą oni sobie dokładnie dobierać. Stąd zaleca się im spożywanie pieczywa wypiekanego z ciasta wyrobionego z mąki razowej czy z dużym udziałem pełnego ziarna. Osoby chorujące na cukrzycę, z niedomogami przewodów pokarmowych, powinny spożywać pieczywo lżejsze, choć ciemniejsze, jak orkiszowe, graham czy żytnie.

Niezależnie od rodzaju pieczywa, jakie konsumujemy, posmarowane słodkim dżemem albo miodem nie będzie sprzyjało eliminowaniu cukrzy. Dlatego też robiąc kanapki, trzeba brać pod uwagę to, co na nich się znajdzie. Gdy chodzi o smarowidło, to w Polsce stosuje się w dużych ilościach masło, zawierające niekorzystnie wpływający na układ krążenia cholesterol. Cukrzyca jest chorobą pogarszającą stan tętnic. Stąd lepiej jest smarować kromki chleba czy bułki wysokiej jakości margarynami.

Dodatkami do kanapek powinny być przetwory mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu i bez cukru, jak twarożki czy jogurty smakowe i odpowiednie produkty mięsne, czyli chude wędliny. Spożywanie wędzonego boczku, tłustych kielbas lub baleronu może pogarszać stan zdrowia diabetyka. Natomiast niezbędne jest obkładanie kanapek takimi świeżymi warzywami, jak sałata, pomidory, ogórki czy papryka. Niewskazane jest wzbogacanie kanapek przetworami warzywnymi, do których zaliczają się keczup, chrzan albo papryka i ogórki konserwowe.

Oprac. (JAS)



wtorek i czwartek, a od 8 czerwca - również w jej partnerskich placówkach handlowych. Należy tu podkreślić, że chleb dla diabetyków zdobył I nagrodę w konkursie na najlepszy produkt na targach Diabetica Expo 2011.

- Zainteresowanie klientów chlebem dla diabetyków jest ogromne i nawet przerosło nasze oczekiwania - mówi Łukasz Pellowski, właściciel firmy Piekarnia Cukiernia „Pellowski” Łukasz Pellowski w Gdańsku. - Pieczywo to cieszy się także popularnością wśród osób, które walczą z nadwagą lub nie chcą do niej dopuścić, a więc pragną utrzymać swoją wagę w normie. Chleb dla diabetyków należy do pieczywa mieszanego. Ciasto wyrabia się

śnięciu umieszczane jest ono w foremkach. Wypiekanie bochenków w piecu odbywa się w ciągu 35 minut w temperaturach od 210 do 230 stopni Celsjusza.

Gotowe, foremkowe bochenki chleba dla diabetyków mają masę 350 gramów. W sklepach firmowych „Pellowski” są one dostępne w całości. Na życzenie klientów mogą być krojone i opakowane w foliowe worki. Chleb nadaje się do spożycia przez 3 doby.

Chleb dla diabetyków jest pieczywem o niskim Indeksie Glikemicznym, równym 49. Włączenie go do diety pomaga diabetykom w stałym i równomiernym dostarczaniu glukozy do krwi, co jest bardzo istotne w leczeniu oraz przeciwdziałaniu cukrzy. Chleb zawiera

tamina B 1 i kwas foliowy.

Na cukrzycę choruje na świecie 415 mln dorosłych ludzi, a 318 mln znajduje się w grupie ryzyka. Liczbę zgonów spowodowanych tą chorobą ocenia się na jedną osobę co sześć sekund. W naszym kraju liczba ta, w przypadku osób w wieku 20 - 79, wynosi rocznie 21 483.

Dolegliwości związane z cukrzyką nie oznaczają, że należy całkowicie wyeliminować cukry, w tym złożone, z codziennej diety osób dotkniętych cukrzyką. Bowiem niezależnie od stanu zdrowia węglowodany złożone, czyli cukry złożone, stanowią podstawę wyżywienia człowieka. Powinny być one głównym źródłem energii, dostarczając jej w codziennej diecie od 55 do 60 proc. Jed-

Piekarnia-Cukiernia „Pellowski” Grzegorz Pellowski poleca

Pieczywo prozdrowotne

Chleb dla diabetyków, niezbędny w diecie osób chorujących na cukrzycę, bo ma niski Indeks Glikemiczny, i dla tych, które się odchudzają; chleb trójkątny, żytni, zawierający dużą ilość błonnika oraz kwasów mlekowego i octowego, regulujących prawidłowe funkcjonowanie układu pokarmowego człowieka; chleb żytni z amarantusem, ziarnem zawierającym jedno- i wielonienasycone kwasy tłuszczowe oraz cenne minerały - wapń, fosfor, potas, magnez i żelazo, zalecany do spożywania osobom chorującym na cukrzycę czy anemię; chleb orkiszowy dostarcza organizmowi błonnika, białka, selenu, cynku, miedzi, żelaza oraz witamin A, E i D oraz kwasu linolenowego, jego konsumowanie zapobiega chorobom wątroby i nowotworowym; chleb litewski, bogaty w błonnik, ma niski Indeks Glikemiczny i zawiera dużo witamin; chleb musli, stanowi źródło łatwo przyswajalnych witamin z grupy B i cennych mikroelementów, w tym boru, cynku, jodu, fluoru, kobaltu, manganu, miedzi, molibdenu, selenu oraz żelaza.

Zapraszamy do sklepów i kawiarni firmy „Pellowski”: w Gdańsku - Podwale Staromiejskie 82, plac Dominikański - Hala Targowa, ul. Długa 40/42, ul. Dmowskiego 16, ul. Cieszyńskiego 1 B, ul. Rajska 10, ul. Rajska 5, ul. Podwale Grodzkie 2 (tunel do dworca PKP), ul. Długie Ogrody 11, ul. Nowe Ogrody 36, ul. Łągowie 8/9, ul. Kartuska 26 i 126, ul. Hallera 133, ul. Grunwaldzka 126, stoiska w tunelu na przystanku SKM Gdańsk Żabianka oraz na dworcu PKP w Sopocie i w Gdyni przy ul. Nowowiczlińskiej, pawilon 22.

Przyjmujemy zamówienia na nasze wyroby piekarskie i cukiernicze we wszystkich naszych sklepach. Zamówienia można składać również telefonicznie - tel. nr 58 301 45 20

Piekarnia-Cukiernia „Pellowski” Grzegorz Pellowski ul. Podwale Staromiejskie 82, 80-844 Gdańsk tel. 58 301 45 20, fax 301 04 24 e-mail: biuro@pellowski.net



Z teki prof. Jerzego Sampa

„OŁOWIANA WYSPA” WCZORAJ I DZIŚ



1576 kanału noszącego nazwę Na Stępcę.

Obecną swoją nazwę zawdzięcza wyspa Ołowianka, której powierzchnia wynosi niespełna pięćdziesiąt hektarów, magazynom służącym niegdyś przechowywaniu ołowiu. Największy z nich określano jako Dwór Ołowiany. Tu znajdowała się również potężna waga, na którą wielki żuraw - dzieło sławnego konstruktora Adama Wybego - ładował sprowadzony drogą wodną, aż z dalekiego Olkusza, ciężki, szary metal.

W czasach krzyżackich był to obszar o dużym znaczeniu strategicznym, o czym świadczy fakt, że to właśnie tutaj wzniesiono zabudowania szafarza zakonnego. Nic dziwnego, iż najstarsza, utrwalona w dokumentach z 1404 roku, nazwa tego miejsca brzmiała Szafarnia. Z leżącym po drugiej stronie Motławy zamczyskiem łączył ten teren najpierw most, a począwszy od roku 1417 - prom. Ołowianka nie była jeszcze wtedy wyspą. Stała się nią dopiero po przekopaniu w roku

Prócz Dworu Ołowianego, po którym oczywiście, podobnie jak po wspomnianej wadze i dźwigu nie ma już śladu, były na wyspie również inne spichlerze. Z nich najlepiej zachował się Królewski. Ta masywna trzykondygnacyjna budowla, z jej wyjątkowo malowniczą szczytnicą (zdobi ją Snopek),

wzniesiona została wprawdzie dopiero w XVII wieku, lecz zgodnie z tym, do czego zobowiązali się gdańszczanie już wobec Kazimierza Jagiellończyka, który tak hojnie obdarzył miasto swoimi przywilejami. Twórcą spichlerza był znany architekt gdański Jan Strakowski.

W trzech innych spichlerzach na Ołowiance - Panna, Miedź i Oliwski, odbudowanych w ostatnich dziesięcioleciach XX wieku, mieszczą się sale ekspozycyjne, magazyny i pracownie Narodowego Muzeum Morskiego w Gdańsku. Na wyspę można przepłynąć promem pasażerskim Motława. Wy pływa on spod Żurawia Gdańskiego i Centrum Kultury Morskiej, należącej do NMM i dobiega do przystani na Ołowiance, zlokalizowanej przy kompleksie spichlerzy muzealnych. Przy nabrzeżu NMM na wyspie cumu-



Od prawej: Statek muzeum Soldek, spichlerz Królewski i Polska Filharmonia Bałtycka

Fot. Christian Samp

je stary parowiec Soldek, pierwszy ze statków zbudowanych zaraz po wojnie w Polsce, a obecnie pełniący rolę pływającego muzeum.

Część wschodnia Ołowianki, zwana niegdyś Cieślarnią i kończąca ją Kępa, w przeszłości stanowiła fragment zespołu przystani portowych. Tam właśnie, zgodnie z nazwą, znajdowały się wielkie warsztaty cieślarskie, w których budowano i remontowano drewniane żaglowe frachtowce, w tym należące do floty krzyżackiej. Niezwykłości i powagi dodawać musiała temu miejscu osobiwa rogatka wodna w postaci długiego drąga bądź łańcucha, umożliwiających przegradzanie Motławy. Podobno była ona w użyciu jeszcze w 1809 roku!

W 1871 roku w rejonie starej Cieślarni wybudowano prze-

pompownie ścieków razem z pierwszą siecią kanalizacyjną. Wraz z nią pojawił się na wyspie pierwszy wysoki komin i maszyny parowe napędzające pompy. Mimo późniejszych modernizacji, w pierwotnej formie zachował się jej budynek z kominem oraz zabytkowa pompa. Po zbudowaniu przepompowni panorama starej Ołowianki zaczęła szybko tracić swój archaiczny charakter. Utraciła go całkowicie wówczas, gdy na wyspie wzniesiono kompleks elektrowni miejskiej - dzieło berlińskiej firmy Siemens & Halske. Stało się to w latach 1897 - 1899. Wyrósł tu wtedy drugi znacznie wyższy ceglany komin przemysłowy, zdolny wyrzucać w powietrze dym z czterdziestu ton węgla, jaki spalano co doby. Do starego spichlerza Królewskiego przylgnęła od strony Motławy niezwykle ozdobna fasada budynku elektrowni, z dekoracjami w stylu neogotyckim oraz z flankami, wieżyczkami, a nawet - dwiema basztami. Ruszyły całą parą turbiny parowe i kotły. Wkrótce barki nie mogły nadążyć z dostarczaniem węgla. Przerzucono więc dodatkowo most kolejowy ponad kanałem Na Stępcę.

Wedle pierwotnych planów elektrownia na Ołowianka miała dostarczyć energii przede wszystkim latarniom oświetlającym ulice Gdańska i Wrzeszcza (łącznie kilka tysięcy lamp). Na początku zastąpiono elektrycznym dawne gazowe oświetlenie dzisiejszej al. Zwycięstwa. Miłujący przyrodę gdańszczanie dostrzegali bowiem szkodliwy wpływ gazu na zdobiące ten trakt cztery rzędy starych drzew lipowych. W roku 1907 długość całej ówczesnej sieci nadziemnej nie przekraczała jeszcze 170 km. Nad miastem zawisło jednak ponad dwieście ton miedzianych prze-

wodów. Był to wszakże dopiero początek prawdziwej elektryfikacji Gdańska. Ołowianka stała się niebawem jednym z wielu zakładów dostarczających energię elektryczną, na którą rosło zapotrzebowanie miasta, przemysłu czy rozwijanych linii komunikacji tramwajowej.

W ostatnich miesiącach drugiej wojny światowej elektrownia na Ołowiance doznała poważnych uszkodzeń. Zburzone zostały nie tylko wspomniana efektowna fasada nadmotławska i wielki komin, ale i stropy hali z trzema kotłami parowymi oraz turbinami napędzającymi dwa generatory prądu. Mimo to elektrownię udało się szybko odbudować i ponownie uruchomić już w sierpniu 1945 roku. W połowie lat 90. ubiegłego stulecia Elektrociepłownię Ołowianka przekazano gdańskim filharmonikom. Po adaptacji i restauracji, budynek elektrowni stał się siedzibą Polskiej Filharmonii Bałtyckiej im. Fryderyka Chopina. W jego dawnych halach znajdują się wielka i mała sale koncertowe, w których występują najwybitniejsi muzycy oraz wokaliści. Natomiast w spichlerzu Królewskim urządzono hotel, jeden z najbardziej ekskluzywnych w mieście.

W planach miasta ujęto zrekonstruowanie mostu zwodzonego nad kanałem Na Stępcę, prowadzącego na wyspę z ul. Szafarnia. Pozwoliłoby to na zbudowanie na kanałem drugiej części jachtowej Mariny Gdańsk, znajdującej się nad Nową Motławą. Uniemożliwia to istniejący most stały o małym prześwicie, pod którym mogą przepływać tylko kajaki. Na razie projekty mostu zwodzonego i mariny nad kanałem władze miasta odłożyły na półkę i nie wiadomo kiedy zamierzają je zrealizować.

Jerzy Samp



Dawny wygląd zespołu elektrowni na Ołowiance.

Fot. arch.



Spichlerze: Panna, Miedź i Oliwski.

Fot. Christian Samp

WOKÓŁ PRAWEGO MIASTA (13)



Czas na kościół Mariacki, bazylikę (w sensie kościelnym), gdańską konkatedrę metropolitalną. Wędrując po Pławnej i Chlebnińskiej mieliśmy go cały czas przed oczami. Teraz przejdziemy się wokół niego.

Zacznijmy jednak od odpowiedzi na pytanie: na jakiej ulicy stoi? Oficjalny adres: Podkramarska 5 jest adresem parafii, natomiast kościół stoi na ulicy Plebania, która, historycznie biorąc, obiega go dookoła. Jej dzisiejsza nazwa nie jest całkiem poprawna. W dokumencie z 1342/1343 roku, nadającym Gdańskowi prawo chełmińskie, przewidziano działkę pod plebanią, kościół Mariacki i cmentarz. W roku 1350 jedną z sąsiednich działek określono jako „przy cmentarzu kościoła Mariackiego (bi unzer vrouwen kerkhove), od strony szkoły, między dwiema innymi parcelami”. Zapis odnosi się do uliczki przy kościele, która widocznie nie miała jeszcze na-

zwy. W 1353 roku było to „koło Plebanii” (circa dotis), w roku 1378 „poprzeczna” (dwer-gaz). Przykościelny cmentarz był ogrodzony, do dziś zachowała się tzw. brama Zakochanych, w rzeczywistości Cmentarna (Kirchhoff Thor) z 1519 roku. Jeszcze w latach 1625 i 1717 określano teren jako cmentarz Farny (Pfarr Kirch Hoff) choć Hoff może także oznaczać plac. Z czasem nazwę skrócono na plac Farny (w roku 1822 Pfarrhoff), na koniec Przy Placu Farnym (w 1867 roku Am Pfarrhof). Po 1945 roku spolszczono to – w nawiązaniu do zapisu z roku 1353 – na: Plebania. Dokładniejszym odpowiednikiem byłby Plac lub Zaułek Farny. Zmieniać nazwy nikt już raczej nie będzie, ale powinno się przywrócić jej historyczny zakres – wokół kościoła.

Spacer po Zaułku Farnym zaczniemy od narożnego domu ulicy Szewskiej – niegdyś Zaułek Farny 1. W poprzek Szewskiej był mur z bramą, przez którą wchodziło się na ów Zaułek. Za przejściem obok wieży kościoła (zauważyli Państwo, że tam zawsze wieje wiatr?) stał przylepiony do poprzedniego dom nr 2, z mieszkaniami organistów. Dzisiejszy placyk przed wieżą stworzono po ostatniej wojnie przez nieodbudowanie dwóch kamieniczek

ulicy Pławnej, które tu stały. Dzisiejsze główne wejście do kościoła jest dość skromne. Jedynie ozdoby to profilowana ostrołukowa wnęka, wspólna dla bramy i okna nad nią, maswerkowe (rodzaj gotyckiego ornamentu) rozety po bokach i obiegający całość prostokątny fryz, również maswerkowy. Stojąc przed wejściem, warto spojrzeć w górę. Widok wieży z tego miejsca przyprawia o zawrót głowy. Za wieżą, w południowej ścianie kościoła (od ulicy Pławnej, na wprost Kaletniczej) jest brama Kaletnicza, zwieńczona tzw. oślim grzbietem. Do niszy po lewej wróciła kamienna figura Matki Boskiej z XV wieku. Dawno temu, idąc dalej przy kościele wzdłuż obecnego parkingu, minęlibyśmy szereg domków przyporzędowanych ulicy Pławnej, kończący się wspomnianą uprzednio bramą Cmentarną, zapewniającą dojście od ulicy do dwóch kolejnych bram. Przez pierwszą z nich, w korpusie kościoła, zwaną bramą Przy Hali lub Świętą, wchodziło na nabożeństwa ławnicy, drugą – Wysoką lub Rady (w południowym ramieniu transeptu) – rajcy. Niezwykle są ich późnogotyckie kamienne portale, pierwszy z tzw. łukami kotarowymi, drugi z poziomym nadprożem z uskokami, każdy ze słupem środkowym. Wyżej, na styku

ścian korpusu i transeptu jest niezwykła osobliwość: okno zderza się z oknem.

Zagadkę wyjaśnimy później. Tymczasem Zaułek Farny prowadzi nas za prezbiterium kościoła. Przed tylną fasadą domu Mariacka 1 stały niewielkie domy o kolejnych numerach (licząc od południa) 4, 5, 6. Mieszkali w nich oficjanci kościoła. Brama kościoła od tej strony, zwana Mariacką, zachowała drewniane skrzydła drzwi z roku 1511. W niszach u góry stały jeszcze po wojnie alabastrowe figurki Chrystusa i świętych (dziś części brakuje). Droga prowadzi w lewo, na najbardziej nastrojowy odcinek naszej uliczki, między kościołem i plebanią (niegdyś nr 7), ufundowaną w 1518 roku przez Maurycygo Ferbera, ówczesnego proboszcza, który później został biskupem warmińskim, zwierzchnikiem Mikołaja Kopernika. W portalu plebanii widnieje herb Ferberów i napis, sławiący ich szczodroliwość. U wylotu ul. Podkramarskiej dochodzimy do tzw. bramy Groblowej (w północnym ramieniu transeptu), identycznej ze znaną nam już bramą Wysoką. Wysoko nad nią dostrzegamy zegar „Groblowy”, z największą zabytkową tarczą w Polsce (5,12 m średnicy). Zegar, zbudowany w 1637 roku



Zaśnięcie Marii w bramie Szewskiej

Fot. Andrzej Januszajtis

przez Hansa Konnata Młodszego z Augsburga, miał jedną wskazówkę – godzinową – i czarno-złotą kulę, pokazującą fazę Księżyca, zastąpioną w końcu XIX stulecia obecną wskazówką minutową. Warto byłoby przywrócić tę księżycową kulę.

Przed nami ostatni odcinek naszej trasy: od Podkramarskiej do Szewskiej. Do 1945 roku na terenie obecnego parkingu i trawnika stała prastara Szkoła Mariacka, w której uczyło się wielu sławnych gdańszczan. Przyjrzyjmy się tutejszemu stykowi transeptu i korpusu, którego ściana jest tutaj ukośnie wcięta do wewnątrz. Gdyby nie to, trafiłaby na okno transeptu. Okno zetknęłoby się z oknem, co osłabiłoby styk ścian. Przy poszerzaniu korpusu w latach 1484-1498 budujący po tej stronie Hans Brand uniknął ryzyka, podczas gdy po drugiej stronie kościoła Henryk Hetzel – jak

widzieliśmy – zderzył okno z oknem, powodując katastrofę budowlaną, której skutki musiał usuwać. Na koniec przyjrzyjmy się bramie Szewskiej (u wylotu ulicy tej nazwy), ostatniej z siedmiu, jakie obejrzelibyśmy po drodze. W jej portalu umieszczono kamienną kopię przepięknej sceny Zaśnięcia Marii z niezachowanego ołtarza z ok. 1400 r. dzieła Jana van der Mattena (drewniany oryginał sceny jest w muzeum). We wnęce obok stała drewniana figura Złotej Madonny, którą niedawno udało się odzyskać z rąk prywatnych. Przechowuje się ją w Ratuszu, w portalu stanie kopia. Drewniane drzwi z tej bramy z napisem: „Daj Boże wieczne życie tym, co na kościół płacą należycie” i datą „1511” przeniesiono po wojnie do kościoła św. Trójcy (planuje się przywrócenie). Podobne inskrypcje były na wszystkich wejściach.

Andrzej Januszajtis



Zaułek Farny, dziś Plebania

Fot. Andrzej Januszajtis



Brama „przy Hali”, lub Święta

Fot. Andrzej

SPECJALISTYCZNA ŻYWNOSĆ - BROŃ W WALCE Z CUKRZYCĄ



Cukrzyca nie jest żadnym „słodkim problemem”, ale poważna choroba, która przy lekceważącym stosunku prowadzi do drgoczących zmian w organizmie. Zyskała ona miano epidemii XXI wieku. Może, ale nie musi mieć podłoża genetycznego.

O cukrzycy mówimy wówczas, gdy organizm nie potrafi prawidłowo wykorzystywać węglowodanów, czyli cukrów otrzymywanych z pożywieniem. U zdrowych osób substancje te są przetwarzane w glukozę, a następnie przenikają do krwi. Wyłapuje je z niej insulina - hormon produkowany przez trzustkę. To właśnie on transportuje glukozę do wszystkich komórek naszego ciała. Tam zaś cukier wykorzystywany jest jako źródło życiodajnej energii. U osób chorych na cukrzycę proces ten jest z różnych powodów zaburzony. W efekcie trzustka albo wytwarza za małą dawkę insuliny, albo komórki uodparniają się na działanie tego hormonu. Bez względu na powód skutek jest ten sam, bo komórki otrzymują niewystarczającą ilość glukozy, a we krwi podnosi się poziom cukru.

Cukrzyca powstaje w wyniku złożonych zaburzeń przemiany materii, na skutek których organizm stracił zdolność utrzymania prawidłowego stężenia cukru we krwi. Konsekwencją tego stanu jest wzrost poziomu glukozy we krwi, tzw. hiperglikemia. Cukrzyca typu 1 - występuje głównie u dzieci i młodych osób, jest chorobą nieuleczalną, wywołaną nieodwracalnym zniszczeniem komórek trzustki produkujących insulinę. Brak hormonu sprawia, że glukoza nie przenika do tkanek, a jej poziom we krwi stopniowo narasta. W XXI wieku choroba pojawia się często wśród osób dorosłych przeżywających stres lub zbyt zaangażowanych zawodowo, prowadzących mało aktywny tryb życia.

Cukrzyca typu 2 - występuje

u osób dorosłych, ma podłoże genetyczne, ujawnia się dopiero na skutek starzenia się organizmu i działania czynników zależnych od stylu życia, należą do nich: otyłość - 80 proc. z nich cierpi na cukrzycę, insulinooporność - związana z otyłością zmniejszona wrażliwość komórek na działanie insuliny, niewłaściwe odżywianie - bogate w cukry i tłuszcze, brak aktywności fizycznej.

Leczenie cukrzycy ma na celu unormowanie stężenia glukozy we krwi, w przypadku cukrzycy insulinozależnej (typ 1) jest to możliwe dzięki podawaniu insuliny oraz prowadzeniu zdrowego stylu życia, w leczeniu cukrzycy insulino niezależnej (typ 2) najważniejszą rolę odgrywa zdrowa dieta i odpowiednie formy aktywności fizycznej. Należy przestrzegać diety ubogowęglowodanowej, spożywać posiłki o niskim Indeksie Glikemicznym, unikać nadwagi i otyłości, utrzymywać dietę na poziomie 1400-1800 kcal, w zależności od indywidualnego zapotrzebowania energetycznego organizmu.

W racjonalnie opracowanej

przeznaczone do stosowania przez diabetyków, np. smażenie - ponieważ zwiększa ilość tłuszczów i węglowodanów, a także - podnosi wartość kaloryczną pożywienia. Wskazane jest zatem gotowanie, przygotowywanie na parze, bowiem nie powoduje utraty wartości odżywczych zawartych w pożywieniu.

Do sosów nie należy dodawać mąki i zasmażek, a do zup podawać śmietany. Z warzyw najlepiej przygotowywać surówki i sałatki bez majonezu i śmietany. Większość warzyw spożywanych systematycznie kilka razy w ciągu dnia, a nawet jako dodatek do wszystkich posiłków ma wpływ na utrzymanie prawidłowego poziomu cukru we krwi, odpowiedniej masy ciała, szybko i sprawnie zachodzące przemiany metaboliczne i dobre trawienie. Glukoza zapewnia prawidłowe funkcjonowanie centralnego układu nerwowego oraz dostarczanie tlenu do organizmu, bowiem komórki mózgu i uczestniczące w transporcie tlenu komórki czerwone wykorzystują cukier jako źródło energii potrzebnej do przemian chemicznych, nie można zatem wy-

rych produktów dochodzi do gwałtownego wzrostu poziomu cukru we krwi, nazywamy je produktami o wysokim Indeksie Glikemicznym (IG). Wskaźnik ten określa poziom glukozy we krwi po dwóch godzinach od spożycia 50 g produktu.

Produktami o wysokim IG są płatki kukurydziane, miód, słodycze, chipsy, białe pieczywo, arbuzy, banany, buraki i marchew gotowana, ziemniaki. Do produktów powodujących powolny wzrost stężenia glukozy we krwi (o niskim IG) należą zatem: napoje mleczne o niskiej zawartości tłuszczu, warzywa, małe słodkie owoce, orzechy, ziarna słonecznika, pestki dyni, strączkowe, ziarniste pieczywo oraz takie o specjalistycznym składzie, wypiekane z mąk wysokobiałkowych ze wskazaniem dla diabetyków.

Warto pamiętać o kilku prawidłowościach, które przydadzą się w komponowaniu właściwej diety. Produkty spożywane na surowo mają znacznie niższy IG niż produkty przetworzone - gotowane, duszone czy smażone. Należy kategorię zrezygno-



dziecie powinny znaleźć się różnorodne produkty spożywcze, bowiem tylko urozmaicenie pozwala dostarczyć niezbędnych składników odżywczych w odpowiednich do potrzeb ilościach. Dieta zatem powinna składać się z 5 - 6 posiłków o małej objętości (częściej, ale mniej jednorazowo). Również bardzo istotny jest sposób przygotowania, gdyż niektóre techniki kulinarne nie są

eliminować jej z diety całkowicie. Całodzienne pożywienie powinno zatem zawierać nie mniej niż 150 - 180 g węglowodanów (w zależności od zalecanego poziomu diety), w tym 15 - 20 g cukrów prostych.

Na stężenie glukozy we krwi ma wpływ zarówno ilość spożytych węglowodanów, jak i ich rodzaj. Po spożyciu niektó-

wać z białego i słodkiego pieczywa, na rzecz zdrowszego, które zawiera bardzo dużo błonnika, witamin i pierwiastków śladowych, mającego zdolność obniżania poziomu glukozy we krwi. Błonnik sam w sobie opóźnia ponadto przemianę węglowodanów, sprawia również, że glukoza łatwiej przedostaje się do komórek.

Maria Fall-Lawryniuk

Chlebniczek Jujki



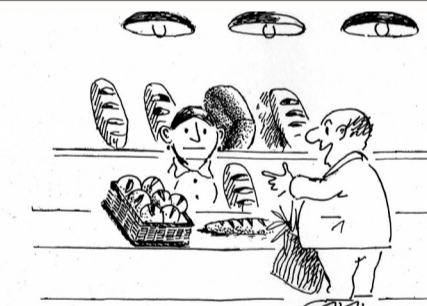
CZY JA DOSTANĘ CHLEB OD PELLOWSKIEGO?



WEŹ WIĘCEJ, MÓWIĄ, ŻE MOŻE PODROŻEĆ



DAJ PANI NA CHLEB DLA MOJEGO PIERNICZEGO DZIECKA



PIĘTNAŚCIE BUŁEK I TRZY CHLEBY, ALE TAKIE CO NIE TUCZĄ!



DOKTORZE, ZASZKODZIŁA MI ZDROWIA ŻYWNOSĆ, ZA DUŻO ŻYJĘ



A MASŁO Z MASŁA ILE KOSZTUJE?