

# Dieta vegană pentru rezistența la insulină și diabet

## OVERVIEW

### DIETA VEGANĂ PENTRU DIABET?

Mii de pacienți și-au îmbunătățit stilul de viață sau chiar și-au vindecat diabetul printr-un astfel de regim alimentar. Acest lucru a fost posibil pentru că noile cercetări au demonstrat faptul că la baza rezistenței la insulină nu stau zaharurile și carbohidrații așa cum s-a crezut mult timp până acum, ci grăsimile, în special cele saturate, care blochează receptorii de insulină la nivel celular. Cea mai eficientă metodă de a-i elibera fără a cauza complicații este o dietă pe bază de plante integrale, minim proceste, fără aport de grăsimi saturate.

### PRINCIPIILE DIETEI

- Mănâncă o dietă exclusiv bazată pe vegetale în forma lor cât mai naturală și integrală
- Redu cantitatea de grăsimi și ulei la minim
- Consumă cel puțin 40 g de fibre pe zi
- Favorizează alimentele cu indice glicemic mic

### CE MĂNÂNCI?

în orice cantitate: fructe, legume, leguminoase, cereale neprocesate, natural sărace în grăsimi, proaspete sau congelate	în cantități mici: alimente vegane minim procesate sau vegetale neprocesate cu un conținut mai mare în grăsimi	de evitat complet: produse de origine animală sau alimente ultraprocesate
--	--	---

### ATENȚIONARE!

Anunță-l pe medicul tău diabetolog că vei urma această dietă. Scăderea glicemiei se va întâmpla destul de repede, iar dozajul medicamentos va trebui adaptat rapid pentru a evita hipoglicemia. Testează-ți frecvent și constant nivelul glicemiei pentru a monitoriza schimbările glucozei din sânge.

Vezi textul complet în paginile ce urmează.

## Dieta vegana pentru rezistența la insulină și diabet

Ai ajuns la acest document cel mai probabil pentru că tu sau cineva drag ție se confruntă cu o formă de diabet, prediabet sau rezistență la insulină. Poate l-ai auzit deja pe Dr. Neal Barnard în documentarul What the Health<sup>1</sup> spunând că diabetul poate fi gestionat eficient, iar rezistența la insulină diminuată semnificativ sau chiar vindecată cu o dietă pe bază de plante și vrei să știi mai multe. În paginile ce urmează vei găsi informații relevante, sfaturi, rețete și o listă de resurse online și offline pentru a te documenta în detaliu. Vei vedea cum dieta vegană te ajută să gestionezi diabetul de tip 1, să inversezi simptomele diabetului de tip 2 și a tulburărilor metabolice care preced diabetul și, mai ales, să eviți complicațiile care până acum păreau inevitabile. Dacă vei decide că acest stil de viață ți se potrivește și dorești să îl încerci, te rugăm să îl anunți pe medicul tău diabetolog pentru a te monitoriza îndeaproape. Schimbările de alimentație vor veni cu schimbări metabolice semnificative și vei avea nevoie de reducerea rapidă a dozajului medicamentos.

Dacă îți dorești să afli mai multe, toate resursele menționate precum și alte materiale importante pe această temă vei găsi la sfârșitul acestui document, în capitolele **Bibliografie** și **Recomandări**.

### CE ESTE DIABETUL

*Insulina este un hormon produs de pancreas, care acționează ca o cheie care permite glucozei din alimentele ingerate să treacă din circulația sanguină în celulele corpului pentru a produce energie. În sânge, toți carbohidrații din alimente sunt transformați în glucoză. Insulina ajută glucoza să intre în celule. **Diabetul** reprezintă un grup de tulburări metabolice caracterizate de nivele crescute ale glicemiei, induse de defecte în secreția de insulină și/sau sensibilității la insulină. Diabetul este o boală cronică netransmisibilă care apare atunci când pancreasul nu mai poate produce suficientă insulină (sau nu produce deloc), sau atunci când organismul nu mai poate utiliza insulina cum trebuie.<sup>2</sup>*

Conform Organizației Mondiale a Sănătății<sup>3</sup>, în lume sunt 442 milioane de oameni diagnosticați cu diabet, majoritatea proveniți din familii cu venituri medii sau mici, iar peste 1.5 milioane de decese sunt cauzate de diabet. Din păcate, aceste cifre sunt în continuă creștere și nu iau în calcul persoanele cu rezistență la insulină și prediabet.

Barometrul datelor privind diabetul zaharat în România ne arată că 1 din 12 români are diabet zaharat, cu o creștere anuală semnificativă a incidenței: în 2019 aproape 900000 pacienți, cu 41% mai mult decât în 2012, pentru ca în 2021 să ajungem la 1.5 milioane cazuri.<sup>4</sup>

---

<sup>1</sup> What the Health, documentar apărut în anul 2017 care discută în detaliu efectele nocive asupra sănătății ale consumului de produse de origine animală. Vezi mai multe în secțiunea *Resurse recomandate* <https://www.whatthehealthfilm.com/>

<sup>2</sup> Institutul Național pentru Sănătate Publică, Analiză de Situație, 2018, disponibilă pe [https://insp.gov.ro/download/cnepss/stare-de-sanatate/boli\\_nettransmisibile/diabet/Analiza-de-situatie-Diabet-2018.pdf](https://insp.gov.ro/download/cnepss/stare-de-sanatate/boli_nettransmisibile/diabet/Analiza-de-situatie-Diabet-2018.pdf)

<sup>3</sup> Organizația Mondială a Sănătății [https://www.who.int/health-topics/diabetes#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/diabetes#tab=tab_1)

<sup>4</sup> Barometrul datelor privind diabetul zaharat în România, 2023, disponibil pe <https://www.rodiaabet.ro/barometrul-datelor-privind-diabetul-zaharat-in-romania-1-din-12-romani-are-diabet-zaharat/>

## DIETA VEGANĂ PENTRU DIABET. NOILE CERCETĂRI

Probabil ai auzit de multe ori că diabetul este provocat de zahăr și cei care au o formă de diabet trebuie să țină o dietă săracă în carbohidrați. Cercetări în domeniul nutriției ne oferă un nou mod de a aborda și trata diabetul: consumând carbohidrați complecși și eliminând grăsimile saturate. Acest lucru se traduce prin adoptarea unei diete complet vegetale bazată pe fructe, legume, cereale și leguminoase în forma lor integrală, cu un mic adaos de grăsimi din nuci și semințe și cu eliminarea completă a produselor de origine animală (carne, lactate, ouă, pește) și a uleiurilor.

Nu îți face griji, o să vorbim pe îndelete în paginile ce urmează despre particularitățile acestui regim. Important e să înțelegem distincția între carbohidrații simpli care ne impactează negativ procesul metabolic (produse cu zahăr și alți îndulcitori procesați, făina albă etc.) și alimentele complete, în starea lor naturală și integrală, gătite sau nu, unde fibrele și nutrienții sunt încă prezenți (fructe, legume, leguminoase, cereale integrale, nuci și semințe) pe care corpul le recunoaște și le descompune lent.

### De ce funcționează această dietă în cazul diabetului?

Dr. Neal Barnard, autor American, cercetător în nutriție și fondator al organizației Physicians Committee for Responsible Medicine (PCRM), pe care l-ati văzut poate deja în documentare precum **Forks over Knives** și **What the Health**, a publicat încă din anul 2007 Programul Neal Barnard pentru Vindecarea Diabetului. Au urmat alte două cărți în 2018 și 2020 pe tema vindecării diabetului prin alimentație. El abordează în detaliu în cărțile sale eficiența acestei diete și, împreună cu echipa sa, a realizat și continuă să realizeze cercetări în acest domeniu. Ele pot fi consultate aici: <https://www.pcrm.org/clinical-research>

Cyrus Khambatta și Robby Barbaro, co-fondatorii programului Mastering Diabetes și autorii cărții cu același nume, ambii diagnosticați cu diabet de tip 1, pun la dispoziție un program pe bază de plante pentru a ajuta la ameliorarea simptomelor diabetului, prevenirea complicațiilor și gestionarea greutății pentru pacienții cu diabet. Despre ei și eficiența programului puteți citi mai multe aici: <https://www.masteringdiabetes.org/>

Mii de pacienți și-au îmbunătățit stilul de viață sau chiar și-au vindecat diabetul printr-un astfel de regim alimentar. Acest lucru a fost posibil pentru că noile cercetări au demonstrat faptul că la baza rezistenței la insulină, afecțiune premergătoare diabetului, nu stau zaharurile și carbohidrații așa cum s-a crezut mult timp până acum, ci grăsimile, în special cele saturate, care blochează receptorii de insulină la nivel celular. Cea mai eficientă metodă de a-i elibera fără a cauza complicații este o dietă pe bază de plante integrale, minim procesate, fără aport de grăsimi saturate.<sup>5</sup> În 2023 un studiu<sup>6</sup> efectuat pe un eșantion pe pacienți care suferă de diabet de tip 2 a demonstrat ca o dietă bazată exclusiv pe plante poate îmbunătăți modul de utilizare a insulinei de către organism în mai puțin de 7 zile.

Mai mult decât atât, o dietă vegană bazată pe vegetale integrale te ajută să slăbești și să-ți menții greutatea optimă, să reduci colesterolul și tensiunea arterială, indiferent dacă ești sau nu prediabetic sau diabetic.<sup>7</sup>

---

<sup>5</sup> Neal Barnard, 2018, Dr. Neal Barnard's Program for Reversing Diabetes: The Scientifically Proven System for Reversing Diabetes Without Drugs sau direct pe pe <https://www.pcrm.org/health-topics/diabetes>

<sup>6</sup> Campbell TM, Campbell EK, Attia J, et al. The acute effects of a DASH diet and whole food, plant-based diet on insulin requirements and related cardiometabolic markers in individuals with insulin-treated type 2 diabetes, 2023, în Diet and Diabetes: Recipes for Success fact sheet, disponibil pe <https://www.pcrm.org/health-topics/diabetes>

<sup>7</sup> Citește mai mult despre beneficiile unei diete pe bază de plante aici: <https://nutritionfacts.org/topics/plant-based-diets/>

## TIPURI DE DIABET

Cele mai comune tipuri de diabet sunt<sup>8</sup>:

**Diabetul de tip 1**, numit și insulino-dependent sau diabet juvenil, este cauzat de o reacție autoimună prin care sistemul de apărare al organismului își atacă propriile celule care produc insulină. Persoanele cu acest tip de diabet sunt obligate să-și administreze insulină tot restul vieții, pentru că organismul se află în imposibilitatea de a mai produce suficientă. Cauzele sunt încă necunoscute, dar unele cercetări recente sugerează că vinovați sunt anticorpii pe care unii copii îi dezvoltă în primii ani de viață ca reacție la anumiți viruși, la unele bacterii sau la **consumul de proteine din lapte de vacă**. Acești anticorpi atacă și distrug celulele beta din pancreas confundându-le cu acei viruși, bacterii sau proteine din lapte.<sup>9</sup>

O dietă vegană cu minim de grăsimi, așa cum o vom descrie în paginile ce urmează poate ajuta în cazul diabetului de tip 1 prin îmbunătățirea raportului carbohidrați-insulină, maximizarea sensibilității la insulină, îmbunătățirea predictibilității glucozei din sânge și prevenirea de complicații precum bolile cardiovasculare, neuropatia, retinopatia și boala cronică renală. Mai mult decât atât, ajută la atingerea și menținerea unei greutate corporale normale și îmbunătățirea nivelului general de energie.

**Diabetul de tip 2** este caracterizat printr-o rezistență crescută la insulină sau de o relativă deficiență în producerea de insulină. Acesta poate fi, în funcție de gradul de progresie, insulino dependent sau insulino independent. Acest tip de diabet apare cu precădere la persoane de peste 40 de ani, dar în ultimii ani se depistează tot mai multe cazuri de copii și tineri cu diabet de tip 2. Aceasta formă de diabet se instalează mai lent, putând dura ani de zile până când boala este depistată clinic. Din această cauză există multe cazuri când la momentul depistării, diabetul este asociat și cu complicații cauzate de nivelul crescut al glucozei în sânge. De obicei, se tratează medicamentos sau în combinație cu administrarea de insulină dacă pancreasul nu mai poate produce suficientă insulină în mod independent.

Dieta vegană integrală și hipolipidică are cele mai bune rezultate în cazul acestei forme de diabet. Ea maximizează sensibilitatea la insulină, face nivelul glicemiei predictibil, ajută la scăderea dozei sau chiar eliminarea completă a tratamentului medicamentos, reduce riscul de complicații precum bolile de inimă, neuropatia, retinopatia, ajută la reducerea și menținerea greutății corporale optime și, în cazul formei insulino-independente poate elimina complet orice simptom al diabetului.

**Diabetul gestațional** este o formă de diabet care poate apărea pe timpul sarcinii. Această formă de diabet poate dispărea după terminarea sarcinii dar persoanele care fac această formă de diabet au un risc crescut de a dezvolta diabet de tip 2. În medie, jumătate din femeile care fac diabet gestațional vor dezvolta diabet de tip 2 după sarcină din cauza rezistenței la insulină. Eficiența dietei vegane în creșterea sensibilității la insulină scade șansele dezvoltării diabetului post sarcină.

În România, conform Barometrului datelor privind diabetul zaharat în România, majoritare sunt cazurile de diabet zaharat tip 2, cu o pondere de 83,9% din totalul cazurilor raportate în cabinetele medicilor diabetologi. În plus, conform aceluiași barometru, se estimează că 1 din 2 persoane nu știe că are diabet, doar pe teritoriul Europei însemnând că numărul total al persoanelor nediagnosticate este de 21,9 milioane.

---

<sup>8</sup> Citește mai mult pe site-ul Federației Asociațiilor Diabeticilor din România: <https://fadr.ro/tipuri/>

<sup>9</sup> Citește mai mult aici:

<https://www.wjgnet.com/1948-9358/full/v6/i6/828.htm>

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/sji.12338>

Un loc central în instalarea prediabetului și ulterior a diabetului de tip 2 dar și în multe cazuri concomitent cu diabetul de tip 1 îl are **rezistența la insulină**<sup>10</sup>. Ea se manifestă prin imposibilitatea insulinei secretate de pancreas de a ajunge la țesuturi în mod corespunzător pentru a le furniza glucidele din alimentație. Astfel, pentru că insulina nu își poate îndeplini rolul trei lucruri au loc concomitent:

1. Glucidele rămân în sânge mai mult timp decât este necesar cauzând hiperglicemie și privând celulele de energia necesară.
2. Pancreasul, pentru a forța celulele să primească glucidele din alimentație produce și mai multă insulină, ajungând în timp la epuizare și ulterior în imposibilitatea de a mai produce suficientă insulină, numărul de celule beta care produc hormonul scăzând simțitor. Acest proces este ireversibil întrucât, după vârsta de 20 de ani corpul nu mai produce noi celule beta.
3. Glucidele, neputând ajunge în țesuturi ajung de cele mai multe ori depozitate la nivel hepatic și adipos cauzând steatoză hepatică, obezitate abdominală, hipertensiune, hipercolesterolemie și diabet de tip 2.

Rezistența la insulină este însă un proces strâns legat de alimentație și stil de viață și este dificil de identificat în stadiile incipiente pentru că se instalează gradual și este inițial asimptomatică. Ea poate afecta orice persoană, indiferent de greutatea corporală sau dacă are deja diabet de tip 1. După cum am menționat deja, studiile ne indică grăsimile ca fiind vinovate de blocarea acțiunii insulinei, cu precădere cele prezente în tesuturile care nu sunt optimizate să le stocheze (mușchi sau țesuturi hepatice). De aceea, dieta săracă în grăsimi este extrem de importantă pentru prevenirea și tratarea rezistenței la insulină.<sup>11</sup>

În oricare din categoriile de mai sus te-ai afla sau dacă ai fost diagnosticat tu sau cineva apropiat ție cu rezistență la insulină sau prediabet trebuie să știi că se fac cercetări constant pentru a determina cauzele și a găsi cele mai bune soluții. În capitolele ce urmează îți vom povesti pe îndelete cum arată un stil de viață bazat pe consumul exclusiv de vegetale care te poate ajuta în gestionarea diabetului și a complicațiilor acestuia.

## CUM ÎNCEPI?

Aceasta nu este o dietă pe termen scurt așa cum nici diagnosticul de diabet nu este. Este un stil de viață unde progresul apare încet, dar sigur. Nu este un concurs, ia fiecare pas încet și învață să dezvolți obiceiuri sănătoase care îți ajută corpul să funcționeze la maximul de capacitate. Știm că nu este ușor, trăim într-o lume unde tentațiile sunt la tot pasul. Numai noi avem puterea să spunem stop și să ne recâștigăm bunăstarea și sănătatea.

Atenționări<sup>12</sup>:

1. Anunță-l pe medicul tău diabetolog că vei urma această dietă. Scăderea glicemiei se va întâmpla destul de repede iar dozajul medicamentos va trebui adaptat rapid pentru a evita hipoglicemia.
2. Testează-ți frecvent și constant nivelul glicemiei pentru a monitoriza schimbările glucozei din sânge și ține-l la curent pe medicul tău despre acestea. Fii pregătit pentru episoade hipoglicemice și pentru adresarea lor imediată dacă urmezi tratament medicamentos pentru diabet.
3. Asigură-te că nutriția ta este completă. Vom discuta mai jos despre micro și macronutrienți dar este de evidențiat nevoia de suplimentare cu:

<sup>10</sup> Citește mai multe aici: <https://www.medicover.ro/despre-sanatate/rezistenta-la-insulina-sindromul-metabolic-si-diabetul>

<sup>11</sup> Citește mai multe în Cyrus Khambatta și Robby Barbaro, 2020, *Mastering Diabetes*, Capitolul 3.

<sup>12</sup> Neal Barnard, *Reversing Diabetes – Cookbook*, Note to the reader,pg. VIII-IX

- a. Vitamina B12 (toate dietele vegane necesită această suplimentare, vezi mai multe detalii aici: <https://www.facebook.com/photo/?fbid=122103933752163489&set=a.122103935258163489> )
- b. Vitamina D, produsă de expunerea la razele soarelui, ajută la absorbția calciului și la prevenirea cancerului. În zonele în care expunerea la soare nu este posibilă sau suficientă, o suplimentare cu 2000 IU pe zi este indicată.

De ajutor:

**Monitorizează** ce mănânci într-un jurnal pentru a te asigura că respecti principiile dietei sau, mai ușor, cu un program gratuit online cum este Cronometer (<https://cronometer.com/>). S-ar putea să te surprindă valorile nutriționale ale alimentelor consumate, în special nivelul lipidelor.

Încorporează **sportul și mișcarea** în stilul tău de viață. Probabil că știi deja beneficiile mișcării și sportului în gestionarea greutateii însă pentru diabetici sunt cu atât mai importante pentru că ele cresc sensibilitatea la insulină prin forțarea organismului să consume grăsimile din țesuturile musculare. Acest lucru înseamnă că organismul tău va avea nevoie de mai puțină insulină pentru a păstra un nivel optim al glucozei în sânge.<sup>13</sup>

Încearcă o formă de **post intermitent**. Întâlnit la noi și sub denumirea de post negru, reprezintă o perioadă mai lungă sau mai scurtă de timp fără aport caloric - apa, cafeaua sau ceaiurile neîndulcite sunt premise pentru că au valoare calorică zero. Deși nu este obligatoriu, cercetările<sup>14</sup> arată că acesta este de ajutor în metabolizarea glucozei, în procesul de slăbire, reducerea nivelului glicemiei, scăderea necesarului de insulină, creșterea activității mitocondriilor (celulele generatoare de energie), reducerea stresului oxidativ și creșterea generală a sensibilității la insulină. Tipurile de post intermitent sunt multiple și, în funcție de stilul tău de viață, poți găsi o formă care să îți se potrivească:

- 16:8 zilnic – fără mâncare timp de 16 ore consecutive.
- 20:4 zilnic - fără mâncare timp de 20 ore consecutive.
- O zi da, una nu – alternează 24 ore de post negru cu 24 de ore de aport caloric.
- 24 ore pe săptămână – post negru timp de 24 de ore pe săptămână.

## PRINCIPIILE DIETEI<sup>15</sup>

- Mănâncă o dietă exclusiv bazată pe vegetale. Grăsimile saturate și colesterolul din produsele de origine animală sunt de evitat complet în lupta cu diabetul, prediabetul și rezistența la insulină. Carbohidrații nu sunt inamicii tăi dacă alegi doar carbohidrații complecși proveniți din plante. În lipsa grăsimilor îți vor furniza energia necesară și te vor ajuta să-ți crești sensibilitatea la insulină.
- Redu cantitatea de grăsimi și ulei la minim, chiar dacă provine din grăsimi vegetale nesaturate. Afectează sensibilitatea la insulină și îngreunează procesul de slăbire. Cyrus Khambatta și Robby Barbaro<sup>16</sup> recomandă un maxim de 15% din calorile zilnice să provină din grăsimi sănătoase pentru o persoană sedentară (procentul poate crește până la 30% în cazul efortului fizic intens).

<sup>13</sup> Citește mai multe în Cyrus Khambatta și Robby Barbaro, 2020, *Mastering Diabetes*, capitolul 14

<sup>14</sup> Idem, capitolul 13

<sup>15</sup> Diet and Diabetes: Recipes for Success fact sheet, disponibil pe <https://www.pcrm.org/health-topics/diabetes>

<sup>16</sup> Cyrus Khambatta și Robby Barbaro, 2020, *Mastering Diabetes*, pag. 174-175

- Consumă cel puțin 40 g de fibre pe zi. Fibrele se găsesc doar în plante și ajută, în cazul diabetului, la gestionarea glucozei din sânge. Mai mult decât atât, cercetări recente arată că orice individ, diabetic sau nu, are nevoie de fibre alimentare pentru a hrăni bacteriile benefice din colon și pentru a asigura un microbiom sănătos. Consumul de fibre este legat nu doar de prevenirea diabetului, ci și a bolilor cardiovasculare și a anumitor tipuri de cancer.<sup>17</sup>
- Favorizează alimentele cu indice glicemic mic. Indicele glicemic măsoară cât de rapid un anumit produs eliberează zaharurile în sânge. În cazul diabetului de tip 2, chiar dacă alegem carbohidrați complecși, aceștia tot vor crește nivelul glicemiei. Până ajungem să sensibilizăm celulele la acțiunea insulinei este ideal să alegem carbohidrații complecși cu indice glicemic mai mic. Pentru a te putea orienta, un tabel al indicilor glicemici poți găsi aici: <https://www.danyelle.ro/tabel-complet-indice-glicemic.html>

## CE MĂNÂNCI?

Pentru a fi mai ușor de urmărit și înțeles, vom prezenta cum au împărțit alimentele și băuturile pe trei categorii Cyrus Khambatta și Robby Barbaro în cartea lor *Mastering Diabetes*:

**Verzi:** de consumat în orice cantitate

**Galbene:** consum moderat, cu verificarea cantității zilnice de grăsime din alimentație.

**Roșii:** Poți pierde în greutate dacă încorporezi cantități mici din aceste alimente în dietă, însă când vine vorba de rezistența la insulină, și cele mai infime cantități îți pot da peste cap nivelul glicemic și dozajul medicamentos. De aceea, ele trebuie eliminate complet din alimentație.

Verzi	Galbene	Roșii
<i>alimente</i>		
plante neprocesate, natural sărace în grăsimi, proaspete sau congelate	alimente minim procesate sau vegetale neprocesate cu un conținut mai mare în grăsimi	produse de origine animală sau alimente ultraprocesate
Se pot mânca în orice cantitate în condițiile în care aportul de grăsimi este foarte scăzut (maxim 15% din totalul de calorii consumate)	Deși conțin grăsimi nesaturate pot impacta rezistența la insulină, și de aceea, este bine să le includem în dietă cu moderație.	Alimente care trebuie complet evitate pentru că susțin și accentuează riscul de boli cronice și rezistența la insulină.
Fruite (orice fructe preferabil în forma lor naturală, cu fibrele intacte – nu smoothie sau suc). Folosește ca reper tabelul cu indicele glicemic. Legume	Avocado Nuci și semințe Unturi din nuci și semințe Lapte vegetal Nuca de cocos Produse din soia (din cauza conținutului mare de grăsimi,	Carne roșie sau albă Ouă Lactate Uleiuri de orice fel Pește și fructe de mare Produse de patiserie și dulciuri Produse cu îndulcitori

<sup>17</sup> Citește mai multe despre microbiom aici:

<https://longevity.stanford.edu/lifestyle/2024/04/08/what-is-fiber-and-why-is-it-important-for-the-microbiome/#:~:text=Fiber%20promotes%20a%20healthy%20microbiome,Americans%20are%20deficient%20in%20fiber>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cu amidon și rădăcinoase (cartofi, cartofi dulci, morcovi, țelină, păstârnac etc.)</li> <li>- Frunzoase (salate de orice fel, spanac, ștevie, urzici etc.)</li> <li>- Crucifere (broccoli, conopidă, varză etc.)</li> <li>- Alte legume (roșii, castraveți, ceapă, ardei gras, dovlecel etc.)</li> </ul> <p>Leguminoase (fasole, năut, mazăre etc.)</p> <p>Cereale integrale (orez integral, quinoa, mei, ovăz, porumb, hriscă, grâu, amarant etc.)</p> <p>Condimente și plante aromatice (de orice fel, preferabil nu în amestecuri de-a gata cu sare adăugată)</p> <p>Ciuperci de orice fel</p>	<p>preferabil în variantă minim procesată)</p> <p>Măsline</p> <p>Alternative la pastele albe (paste din năut, linte, orez integral)</p> <p>Fruite uscate</p> <p>Alimente fermentate</p>	<p>Produse din făină albă</p> <p>Produse din cocos</p> <p>Alternative vegane procesate la carne și lactate</p>
<i>băuturi</i>		
<p>Apa</p> <p>Apa carbogazoasă</p> <p>Ceai verde</p> <p>Ceai de plante</p> <p>Sucuri din verdețuri</p>	<p>Apa de cocos (adaugă calorii dietei și poate stagna procesul de slăbit)</p> <p>Lapte vegetal (poate adăuga ușor grasimi, calorii și aditivi nenesesari)</p> <p>Sucuri din legume cu amidon (morcovi, țelină, păstârnac, cartof dulce)</p> <p>Kombucha (deși are multe beneficii pentru sănătate poate conține urme de zahăr)</p> <p>Sucuri de fructe proaspete (în lipsa fibrei glucoza se absoarbe prea repede în sânge)</p> <p>Cafea (consumată neagră, simplă)</p>	<p>Alcool</p> <p>Sucuri din comerț, cu zahăr sau îndulcitori</p> <p>Ceaiuri îndulcite și băuturi energizante.</p>

## GHID DE NUTRIȚIE ȘI SUPLIMENTE

Toate produsele de origine vegetală conțin în cantități mai mari sau mai mici carbohidrați, proteine și grăsimi! Chiar și o banană are un conținut de grăsimi de 0.4g, 31g carbohidrați și 1.5g proteine.



## Carbohidrații:

Nu uita, carbohidrații nu sunt inamicii tăi în lupta cu diabetul. Ei sunt doar un declanșator al simptomelor cauzate de către disfuncțiile metabolice în urma consumului de grăsimi saturate sau a unei diete hipercalorice, iar diferențierea între cei *simplici și complecși* este esențială. Cei simpli din produsele procesate (produse cu zahăr, îndulcitori, cereale procesate) cauzează o creștere rapidă a glicemiei și au efecte devastatoare asupra metabolismului. În schimb, cei complecși din fructe, legume, leguminoase și cereale, toate în forma lor naturală, integrală, vin cu micronutrienți, fibre, apă, antioxidanți și fitochimicale care încetinesc procesul de absorbție al glucozei în sânge, protejează împotriva rezistenței la insulină și oferă corpului nostru forma preferată de energie, glucoza.

## Proteinele:

Proteinele sunt compuse din lanțuri de amino-acizi dintre care nouă sunt esențiali (corpul nostru nu îi poate produce). Acești aminoacizi se găsesc din plin în plante, în special leguminoase, dar și în celelalte alimentele pe care le consumăm zi de zi – cereale, legume, fructe, nuci și semințe.

În ciuda miturilor, organismul nostru are nevoie de cantități mici de proteine: copiii necesită în medie cam 20-35 g pe zi, iar adolescenții și adulții cam 50-70 g pe zi. Marea parte a populației consumă mai mult decât dublul acestor cantități. Este ușor să obținem cantitatea mai sus menționată dintr-o alimentație vegană integrală, mai ales dacă mâncăm leguminoase în fiecare zi.

**Vezi mai multe aici:** <https://start22.ro/informatii-utile/nutrienti/>

## Grăsimile:

Deși se găsesc în orice plantă în cantități mici și pentru rezistența la insulină avem nevoie să ținem grăsimile sub 15% (maxim 30% dacă facem multă activitate fizică) din numărul total de calorii, este de menționat că avem nevoie de un minim de grăsimi sănătoase. Acestea sunt necesare pentru metabolizarea vitaminelor liposolubile (A, D, E, K) și pentru obținerea acizilor grași esențiali Omega 3 și Omega 6. Cyrus Khambatta și Robby Barbaro<sup>18</sup> recomandă adăugarea zilnică a unei linguri de semințe de in rășnite în alimentație pentru a asigura aportul de acizi grași esențiali. Dacă nu ai sau nu îți dorești seminte de in, semințele de cânepă sau chia sunt un înlocuitor bun.

Micronutrienți care necesită atenție specială:

**Vitamina B12** este vitală pentru sistemul nostru nervos. Niciun animal nu produce propriul său B12 – singura creatură care îl poate produce este o bacterie pe care o găsești în sol, fecale și apă poluată. De fapt, în zilele noastre, vitamina B12 din carne provine dintr-un supliment furnizat animalelor din industrie. De aceea deficiența este frecventă și printre cei care nu urmează o dietă vegană. Singurul mod de a ne asigura că primim suficientă B12 este prin luarea unui supliment, cel de tip sublingual 1000 mcg spre exemplu putând fi luat de 2-3 ori pe săptămână pentru a ne atinge necesarul.<sup>19</sup>

**Vitamina D**, produsă de expunerea la razele soarelui, ajută la absorbția calciului și la prevenirea cancerului. În zonele în care expunerea la soare nu este posibilă sau suficientă, o suplimentare cu 2000 IU pe zi este indicată.

---

<sup>18</sup> Cyrus Khambatta și Robby Barbaro, 2020, *Mastering Diabetes*, pag. 182-184

<sup>19</sup> Citeste mai multe aici: <https://start22.ro/intrebari-frecvente/>

**Calciul**, mineral important pentru oase, nu se găsește doar în lactate așa cum eronat se crede. Ba mai mult decât atât, doar 30% din calciul din lapte se absoarbe de către corpul nostru și, obținut astfel, vine alături de lactoză, (un tip de zahăr) grăsimi saturate și hormoni. Din regnul vegetal îl putem obține ușor consumând legume frunzoase (salate, kale, broccoli, varză de bruxelles etc.) și leguminoase. O excepție de la această regulă pare a fi spanacul care, deși este o legumă frunzoasă bogată în calciu, conține o serie de fitochimicale care fac acest mineral greu de absorbit de corpul uman.

**Fierul** la fel ca și în cazul calciului, se găsește din abundență în vegetale, cu precădere legume frunzoase și leguminoase. Pentru că excesul de fier poate fi dăunător organismului, tipul de fier din plante este de preferat din acest punct de vedere întrucât este un fier non-hemic care, spre deosebire de cel hemic din carne, poate fi absorbit doar când este nevoie de el fără a se crea depozite nedorite.

## UN NOU MOD DE A GĂTI

### Gătirea fără ulei

#### *Sotarea și frigerea în tigaie*

Acest procedeu poate fi realizat ușor fără ulei inclusiv când vine vorba de ceapă și usturoi. Tigaia se incinge bine, se adaugă ingredientele și se lasă ușor la rumenit amestecând pentru a nu se lipi. Când sunt ușor rumenite se adaugă un pic de apă fierbinte sau zeamă de legume și se amestecă pentru a desprinde bucățile rumenite de pe tigaie. Se repetă acest proces până când legumele sunt gătite sau până se trece la următorul pas al rețetei.

#### *Coacerea sau prăjirea la air-fryer sau grătar*

Peste legumele tăiate și preparate se adaugă în loc de ulei condimente și zeamă de legume sau oțet pentru a le asezona. Se așează în tavă la cuptor într-un singur strat și se lasă până când se obține o crustă maronie. Acest procedeu poate fi ușor de realizat și la un air-fryer sau la grill.

*Fierberea și gătirea la aburi* sunt alte două procedee care nu necesită ulei și pot fi folosite din plin în această dietă.

### Pregătirea alimentelor din timp

Pentru a salva timp și a nu ne pune în situația în care, după o zi grea ajungem seara acasă și nu avem ce mânca rapid și fără efort, pregătirea din timp a alimentelor este de mare ajutor. Putem avea în frigider deja preparate următoarele:

*Leguminoase fierte*: năut, fasole, linte. Toate necesită înmuiere prealabilă de minim 4-6 ore și au un timp de fierbere crescut, de aceea este bine să le avem deja preparate. Dacă suntem grăbiți putem folosi și variantele lor din conservă însă trebuie luat în calcul faptul că vin de multe ori cu aditivi și sare adăugată.

**Sfat:** Pentru a evita balonarea, lasă la înmuiat leguminoasele minim 4 ore (ideal 12 ore) și adaugă o linguriță de bicarbonat de sodiu atât în apa în care le înmoi cât și atunci când le fierbi. Acest procedeu va face leguminoasele mai ușor de digerat.

*Cereale integrale*: orezul integral, quinoa, meiul etc. pot fi fierte din timp și păstrate la frigider. Le folosești rapid într-o salată când dorești o masă rapidă.

*Legumele cu amidon* (cartofi, porumb, dovleac) pot fi gătite din timp și păstrate la frigider sau congelator.

*Legumele* precum ceapa, ardeiul gras, morcovul, dovlecelul pot fi spălate, tăiate și ținute la frigider până la câteva zile pentru folosirea rapidă.

*Salatele* și alte legume frunzoase pot fi spălate din timp și ținute la frigider în containere alături de un șervețel uscat pentru a absorbi umiditatea.

*Feluri gata preparate, sosuri și condimente:* hummus, sosul de roșii, dressingurile pentru salate, diferite stockuri sau supe pot fi pregătite din timp și rezistă până la o săptămână în frigider.

### **Ce pregătești fără rețetă**

Mai jos vei găsi mai multe rețete gustoase însă știm cu toții că există momente când nu avem timpul sau energia de a găti. De aceea, o idee bună pentru o astfel de masă este să pregătești un bol nutritiv (nourish bowl sau buddha bowl în engleză). Cum se pregătește? Foarte simplu! Într-o farfurie adâncă punem o bază formată dintr-un aliment cu aport caloric mare (de exemplu quinoa fiartă, orez integral, hrișcă etc.) peste care adăugăm diferite toppinguri (leguminoase fierte, orice fel de legume avem la îndemână și ne plac, poate chiar și fructe) plus un dressing și condimente/plante aromatice. Dacă pregătești din timp alimentele așa cum am descris mai sus și le ai deja gătite sau tăiate în frigider este doar un proces de asamblare. Îți voi lăsa aici o idee de bol nutritiv dar poți fi oricât de creativ dorești în funcție de preferințe sau de ingredientele de care dispui.

Bol nutrițional cu quinoa. Se amestecă într-un bol următoarele:

1. Bază de cereale: 100g quinoa fiartă
2. Leguminoase: 100g năut fiert
3. Verdețuri: 50g de spanac tânăr (baby) tocat
4. Legume: o roșie, un castravete, un morcov, toate tocate
5. Nuci/semințe: o lingură de semințe de dovleac
6. Dressing și alte condimente: pătrunjel tocat, o lingură drojdie inactivă<sup>20</sup>, dressing verde cu fasole (vezi rețeta mai jos)

---

<sup>20</sup> Denumită și drojdie nutrițională, este o formă dezactivată de drojdie, cu un conținut nutrițional bogat și cu un gust care se aseamănă cu brânza. Se găsește online, la orice plafar și în magazinele foarte mari în zona de produse bio. Citește mai multe despre ea aici: <https://www.drmax.ro/articole/drojdia-inactiva-beneficii-proprietati-contraindicatii>

**MIC DEJUN**

## Terci (porridge) de ovăz cu mere și scorțișoară



### Ingrediente:

50g fulgi de ovăz simpli  
1 banană  
1 măr  
200 ml apă sau lapte vegetal neîndulcit  
½ linguriță de scorțișoară  
Un praf de sare  
Opțional – câteva bucăți de nuci

Jumătate de măr se taie cuburi sau se dă prin răzătoarea mare și se pune într-o oală pe foc pentru a se rumeni. Ca să nu se lipească, se poate adăuga treptat un pic de apă.

Când mărul s-a înmuiat se pun apa, ovăzul, sarea și scorțișoara și se fierbe totul cam 5 minute (până se înmoaie ovăzul). Când este gata se adaugă banana pisată cu furculița, se amestecă bine și se pune într-un bol pentru servit. Se decorează cu jumătatea de măr rămasă și cu bucăți de nuci coapte la cuptor.

Aternativa rece: poți amesteca mărul ras, banana pisată cu furculița, ovăzul, apa, sarea și scorțișoara într-un borcan cu capac pe care îl lași de cu seara la frigider. Dimineața e tocmai bun de servit.



## Budință de chia cu fructe de pădure



### Ingrediente:

2 linguri semințe de chia

200 ml lapte vegetal neîndulcit

Opțional – o lingură pudră proteică vegană cu aromă de vanilie

Opțional – o banană sau o curmală

Fructe de pădure la alegere

Într-un recipient cu capac se amestecă laptele cu semințele de chia și pudra proteică (dacă se folosește). Pentru a îndulci budinca, se poate adăuga acum o curmală tocată mărunt sau jumătate de banană pisată. Se lasă totul acoperit la frigider minim două ore, ideal peste noapte.

Înainte de servire se adaugă fructe de pădure la alegere, proaspete sau congelate și se amestecă bine. Se ornează cu banană și alte fructe de pădure.

## Clătite americane din ovăz



### Ingrediente (4 porții):

200 g făină de ovăz sau fulgi de ovăz simpli râșniți

2 linguri semințe de chia

1 plic praf de copt

300-400 ml apă sau lapte vegetal neîndulcit

2 lingurițe de scorțișoară

Un praf de sare

Opțional: esență de vanilie sau o lingură de pudră proteică cu aromă de vanilie

Într-un bol se amestecă făina de ovăz, chia, praful de copt, scorțișoara și sarea. Se adaugă apa sau laptele vegetal împreună cu vanilia și se omogenizează. Compoziția se lasă câteva minute la rece să se îngroașe.

Se pune o tigaie non-aderentă pe foc. Când aceasta s-a încălzit bine, se ia cu un polonic o parte din compoziție și se pune la prăjit. Când încep să se formeze bule pe suprafață (după 2-3 minute) este momentul să o întorci. Se mai lasă la prăjit un minut și prima clătită este gata.

Se repetă procedeul până se termină compoziția. Dacă aluatul se îngroașă prea tare, se mai poate adăuga o lingură de apă/lapte vegetal.



Se servesc cu piure de fructe și fructe proaspete.

## Tofleta cu conopidă

<p>Ingrediente (2 porții):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 pachet tofu cu fermitate medie (200g)</li><li>300 g conopidă</li><li>½ linguriță pudră de ceapă</li><li>½ linguriță pudră de usturoi</li><li>½ linguriță sare de mare</li><li>½ linguriță muștar</li><li>½ linguriță sare neagră (se poate înlocui cu ½ linguriță sare de mare însă sarea neagră este sulfuroasa și oferă aroma specifică de ou)</li><li>½ lingură tahini</li><li>3 linguri drojdie inactivă</li><li>60-90 g spanac tânăr (baby), tocat</li></ul>	<p>Conopida se fierbe sau se înăbușește. Acest lucru poate fi făcut și în prealabil iar conopida să fie rece.</p> <p>Într-o tigaie mare neaderentă se pune tofu-ul sfărâmat mărunț sau trecut prin blender. Se pune în tigaie la foc mediu și se adaugă conopida, pudra de ceapă, pudra de usturoi, sarea de mare, muștarul și sarea neagră. Se lasă pe foc pentru 3-4 minute și apoi se adaugă tahiniul și drojdia inactivă. Se amestecă până se omogenizează. Dacă amestecul este prea lipicios se pot adăuga 1-2 linguri de apă.</p> <p>Cu 2 minute înainte de a lua de pe foc tigaia, se adaugă spanacul tocat și se amestecă până ce spanacul se înmoaie, dar își păstrează culoarea. Se azonează după gust și se servește.</p>
--	--

## Smoothie bowl / Bol de fructe pasate

<https://www.masteringdiabetes.org/breakfast-power-bowl/>



### Ingrediente (1 porție):

3 bucăți kiwi  
1 banană  
150 g ananas congelat  
30 ml suc de lămâie  
o mână de spanac tânăr (baby)  
2 linguri semințe de chia

Se decojesc kiwi-urile și banana și se păstrează câteva felii din fiecare pentru a decora.

Se pun toate ingredientele într-un blender și amestecă până devin omogene.

Se toarnă amestecul din blender într-un bol iar restul de banană și kiwi chiar și câteva semințe extra de chia se folosesc pentru a decora.

**Smoothie de căpșune și spanac**

[Strawberry Spinach Smoothie | Mastering Diabetes](#)



<p>Ingrediente:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 banană</li><li>150 g căpșune</li><li>120 ml lapte de migdale neîndulcit</li><li>120 ml apă filtrată</li><li>1 lingură tărațe de psyllium</li><li>60 g spanac tânăr (baby)</li><li>1 mango (opțional)</li></ul>	<p>Se spală spanacul și se curăță de coajă și sâmbure mango-ul.</p> <p>Apoi toate ingredientele se combină într-un blender și se amestecă până se obține un lichid omogen.</p> <p>Opțional se poate adăuga o linguriță de cacao la amestecare.</p> <p>Se servește imediat.</p>
--	--

## Terci de quinoa cu ciocolată și fructe

[Fresh Fruit with Chocolate Quinoa | Mastering Diabetes](#)



### Ingrediente (1 porție):

60g quinoa  
15 g pudră de cacao  
o banană  
o jumătate mango  
o mână de Afine  
o mână de Zmeură

Se clătește cu apă quinoa și apoi se fierbe într-o oală cu capac la un raport de 1:1.5 quinoa la apă. După ce se aduce la fierbere, oala se lasă fără capac aproximativ 12-18 minute, până când boabele devin moi și se poate observa "o mică coadă albă" la fiecare. În acest moment se scot și se scurg.

Se adaugă pudra de cacao la quinoa gătită și se amestecă bine. Se pisează jumătate de banană cu

furculița și se adaugă pentru a îndulci preparatul.  
Restul de banană se feliază pentru decor și opțional  
cu alte fructe.



# SALATE ȘI GUSTĂRI

## DRESSINGURI PENTRU SALATE



<b>Dressing cu semințe de cânepă</b>	<b>Dressing verde cremos cu fasole</b>	<b>Dressing vinaigrette</b>
Se dau la blender următoarele ingrediente: 50 g semințe de cânepă decorticate 75ml apă (mai mult dacă se dorește o consistență mai lichidă) 1 lingură drojdie inactivă 2 linguri suc de lămâie 1 cățel de usturoi 1/2 linguriță sare	Se dau la blender următoarele ingrediente: 100g fasole albă fiartă 50ml apă o mână de frunze de pătrunjel o mână frunze de busuioc 2 linguri suc de lămâie 1 lingură tahini (pastă de susan) 1 cățel de usturoi ½ linguriță muștar de Dijon ½ linguriță sare	Se amestecă bine într-un borcan cu capac următoarele: 5 linguri oțet balsamic 2 linguri mustar dijon 1 lingură sirop de arțar 1 linguriță drojdie inactivă Opțional: oregano și pătrunjel uscat

## Salată de cartofi cu mărar

[Potato Dill Salad | Mastering Diabetes](#)



### Ingrediente (2 portii):

#### *Baza:*

200 g Salată romaine tocată (sau orice altă salata preferată)  
600 g Cartofi copți cu coajă  
100 g Conopidă crudă tocată fin  
100 g castravete tocat  
150 g Ardei gras tocat fin  
25 g Ceapă verde tocată (atât partea verde, cât și bulbul)  
120 g Morcov crud ras  
150 g Mazăre verde proaspătă sau decongelată dacă este congelată

Se spală bine și se fierb cartofii întregi în coajă. Apoi se taie cuburi. Salata romaine, conopida, castravetele, ardeii roșu și ceapa verde se toacă. Morcovul se rade.

Dressingul se pregătește adăugând toate ingredientele într-un borcan cu capac închis ermetic ce se agită până ce conținutul se omogenizează.

Se pun într-un bol mare toate ingredientele bazei salatei și se adaugă peste acestea dressing-ul apoi se amestecă bine ca toate ingredientele să fie acoperite de dressing.

*Dressingul:*

25 g Mărar proaspăt tocat fin

45 g Muștar Dijon cu semințe

½ linguriță sirop de arțar

1/4 linguriță Piper negru măcinat

Cateva linguri apa

Salata se servește în boluri.

## Salată de fructe cu spanac și dressing de semințe de cânepă

### [Grapefruit Orange and Spinach with Cream Salad | Mastering Diabetes](#)

<p>Ingrediente:</p> <p>30 g spanac tânăr (baby) 1/2 grapefruit mare, curățat și tăiat în bucăți 1 portocală medie, curățată și tăiată în bucăți 1 banană medie, felii 1/2 linguriță de scorțișoară 10 g Semințe crude de floarea-soarelui 10 g Semințe crude de dovleac 40 g Stafide 40 g Semințe de rodie 30ml dressing din semințe de cânepă (vezi rețeta mai sus)</p>	<p>Se așează spanacul pe fundul unui bol de servire. Deasupra se adaugă straturi de felii de banană, bucăți de grapefruit și portocală. Dressingul de semințe de cânepă se adaugă peste fructe.</p> <p>Într-o tigaie mică, se prăjesc uscat (fără ulei) semințele de floarea-soarelui și semințele de dovleac timp de 3-5 minute sau până devin aurii. După ce s-au prăjit, se adaugă în bolul de servire. La final, se presară scorțișoara, stafidele și semințele de rodie.</p>
--	---

## APERITIV CU BRÂNZĂ DIN TOFU



### Ingrediente:

#### Cremă:

- 1 pachet tofu simplu (200g)
- 3-4 bucăți roșii uscate (puteți folosi uscate pe care le hidratați în apa fierbinte 10 min sau cele uscate conservate în ulei pe care le lăsați bine la scurs)
- 1 lingură drojdie inactivă
- 1 cățel de usturoi
- Sare
- Piper
- Fulgi de ardei iute (opțional)

#### Prezentare:

Rondele de castravete Fabio și roșii cherry

Modul de preparare este cât se poate de simplu, se pune totul la blender. Dacă nu vă plac roșiile uscate sau nu aveți, puteți pune mărar și lămâie și va ieși o cremă foarte gustoasă asemănătoare brânzei cu mărar.

Se servesc pe rondelile de castraveți și se decorează cu roșii.



**SUPE/CIORBE**



## Supă de roșii cu cartof dulce

[Spicy Tomato Soup with Sweet Potato Toast | Mastering Diabetes](#)



### Ingrediente (2 porții):

200 g Ceapă tocată (o ceapa mare)  
3 căței de usturoi zdrobiți  
1-2 lingurițe pudră de chili  
1/4-1/2 linguriță Piper cayenne  
Un praf de scorțișoară  
60 g pastă de roșii  
800 g roșii întregi din conservă  
500 ml apă  
15 ml oțet (aproximativ 1 lingură)  
60 g pudră de unt de arahide

Se preîncălzește cuptorul la 200°C.

Cartoful dulce se spală și se taie longitudinal în 4 felii (două felii pentru fiecare porție). Se pun feliile pe o tavă de copt tapetată și se presară cu condimente după gust. Cartofii se coc timp de 30-45 de minute sau până când devin moi.

Între timp, într-o oală mare, se sotează ceapa și usturoiul folosind 2 linguri de apă timp de 5 minute. Apoi se adaugă pasta de roșii și se amestecă bine. Se adaugă roșiile întregi, apa și oțetul și se călesc împreună timp de 5-10 minute.

1 cartof dulce mare, tăiat longitudinal în felii asemănătoare cu pâinea prăjită

Se adaugă pudra de unt de arahide. Folosind un blender sau un blender de imersie, se amestecă supa până devine omogenă.

Se servește imediat împreună cu feliile de cartof dulce.

## Supă de morcovi și fasole neagră

### Carrot and Black Bean Soup | Mastering Diabetes

<p>Ingrediente:</p> <p>10 morcovi mari, feliați 1 praz mare, feliat 4 căței de usturoi, tocați mărunț 1,5 litri apă 120 ml lapte de ovăz 2 lingurițe pudră de curry 1/2 linguriță piper negru 1 cartof mic, curățat și tăiat cubulețe 240 g fasole neagră din conservă - scursă și clătită</p>	<p>Într-o oală mare, se pun aproximativ 60 ml de apă și se adaugă prazul feliat și usturoiul tocat mărunț. Se sotează timp de 5 minute. Apoi se adaugă morcovii și se sotează pentru încă 5 minute.</p> <p>Când morcovii sunt sotați se adaugă restul de apă, pudra de curry, piperul negru și cartoful și se fierb la foc mic timp de 10 minute. Apoi se adaugă laptele de ovăz și se mai lasă la fiert la foc mic timp de 5 minute.</p> <p>După ce cartofii au fiert se pune jumătate din supă într-un blender de mare viteză și se amestecă până la omogenizare. Amestecul se toarnă înapoi în oală și se adaugă fasolea neagră. Se lasă din nou pe foc mic până când fasolea este încălzită.</p> <p>Supa se servește fierbinte.</p>
--	---

## Supă cremă de roșii și fasole albă

### Creamy Tomato and White Bean Soup



#### Ingrediente:

400 g roșii proaspete sau din conservă, decojite și tocate

400 g fasole albă prefiartă (sau din conservă)

1 ceapă mare, tocată

1 morcov mediu, ras

60 ml apă

1 cățel de usturoi, tocat

1 lingură de cimbru măcinat

1 linguriță piper negru

Un praf de piper cayenne sau după gust

Dacă se folosesc roșii proaspete, pentru a le îndepărta cojile, se vor opări pentru 1 minut și apoi se pun într-un vas cu apă rece (chiar cu gheață). După ce au fost despielițate, roșiile se toacă și se pun deoparte.

Într-o oală mare, se adaugă apa împreună cu ceapa și usturoiul deja tocate și se sotează timp de 5 minute. Se adaugă piperul negru, cimbrul și piperul cayenne și se sotează pentru încă 1 minut.

Apoi se adaugă roșiile, fasolea, coriandrul și

<p>2 linguri coriandru tocat</p>	<p>morcovul. Se gătesc timp de 25 de minute suficient ca legumele să devină moi.</p> <p>Se pun apoi în blender și se amestecă pentru a obține o supă cremoasă și omogenă.</p> <p>Supa se servește caldă.</p>
----------------------------------	--

## Supă cremă de broccoli

### [Creamy Broccoli Soup | Mastering Diabetes](#)



#### Ingrediente:

1 l apă  
225 g ceapă (2 cepe medii)  
4 căței de usturoi proaspăt  
1 ardei gras mediu  
500 g cartofi albi cu coajă  
300 g păstârnac tăiat cubulețe  
300 g broccoli  
250 ml lapte de migdale  
30 g drojdie inactivă  
1/4 linguriță piper cayenne  
1/2 linguriță piper negru

Într-o oală mare, la foc mediu se pune puțină apă și se sotează ceapa tocată și usturoiul tocat mărunț 3-5 minute până când ceapa se înmoaie. Se adaugă apă pe măsură ce se evaporă atât cât să acopere fundul oalei și să împiedice ceapa și usturoiul să se lipească. Apoi se adaugă ardeiul roșu tocat și se sotează încă un minut sau două.

Se adaugă restul de apă în oală, împreună cu cartofii și păstârnacul tăiate cubulețe. Se aduce la fierbere, apoi se reduce focul la minim și se lasă la fiert timp de 10 minute, amestecând ocazional.

Se adaugă și broccoliul în oală și se lasă la fiert încă

10 minute. Se suplimentează cu o cană sau două de apă, dacă este necesar, pentru a menține toate legumele acoperite cu lichid.

Când cartofii și păstârnacul sunt gata (sunt ușor de străpuns cu o furculiță) se oprește focul și se adaugă laptele de migdale, drojdia inactivă, piperul cayenne și piperul negru.

Apoi, se folosește un blender de imersie (blender vertical de mână) pentru a omogeniza supa. Se amestecă cu atenție întrucât supa va fi foarte fierbinte și pot sări stropi. Ca alternativă se poate omogeniza cu un blender de masă, în loturi.

La final, se azonează după preferință. Supa se servește caldă.

# FELURI PRINCIPALE



## Cartofi dulci umpluți cu dovlecei

### [Garlicky Zucchini and Sweet Potato | Mastering Diabetes](#)

<p>Ingrediente:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 cartof dulce</li><li>4 dovlecei medii, feliați</li><li>3 căței de usturoi, tocați mărunț</li><li>1/2 ardei galben mare, tocat</li><li>1/4 linguriță piper negru</li><li>2 linguri pătrunjel, tocat</li><li>30 g drojdie inactivă</li></ul>	<p>Cuptorul se preîncălzește la 230°C pentru coacerea cartofului dulce. Între timp cartoful dulce se spală bine și se împachetează în folie de aluminiu apoi se pune la copt timp de 1 oră.</p> <p>Aproape de sfârșitul timpului de coacere, se sotează dovleceii, usturoiul și ardeiul galben în câteva linguri de apă la foc mediu până devin fragede, aproximativ 3-5 minute. Se poate suplimenta cantitatea de apă dacă este necesar pentru a împiedica legumele să se lipească de tigaie. După sotare, se adaugă și piperul negru, pătrunjelul și drojdia inactivă și se amestecă bine.</p> <p>Odată ce cartoful este gătit, se taie pe jumătate pe lungime și se umple cu amestecul din dovlecei. Se servește cald.</p>
--	---

## Ardei umpluți cu quinoa



<p>Ingrediente (4 ardei):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>4 bucăți ardei mari</li><li>120 g quinoa uscată</li><li>1 morcov, dat prin răzătoare</li><li>100 g ciuperci pleurotus/champignon</li><li>360 g suc de roșii</li><li>1 ceapă mare</li><li>1 cățel de usturoi</li><li>1 legătură de pătrunjel</li><li>1 lingură drojdie inactivă</li><li>1 linguriță boia dulce</li><li>sare și piper după gust</li></ul>	<p>Jumătate de ceapă, usturoiul, ardeiul și morcovul se înăbușă în tigaie cu 1-2 linguri de apă timp de 5 minute. Se adaugă 2-3 linguri de sos de roșii și ciupercile tăiate bucăți și se mai lasă la fiert încă 5 minute. Se adaugă quinoa fiartă parțial (5 minute separat), se adaugă sarea, piperul, boiaua, pătrunjelul tocat și drojdia inactivă. Se umple cu această compoziție fiecare ardei.</p> <p>Se așează ardeii în picioare în cratiță. Se acoperă cu capacul lor sau cu o felie de dovlecel pentru a păstra compoziția în interior.</p> <p>Restul de sos de roșii se amestecă cu ceapă tocată fin, sare, piper și boia și se pune peste ardei în cratiță astfel încât sosul de roșii să acopere ardeii până la jumătate din înălțimea lor. Ardeii se fierb acoperiții pe aragaz, circa 45 minute, până când se pătrund. Se servesc cu pătrunjel tocat.</p>
---	---

## Burgeri cu linte si cartof dulce

[Lentil Burger with Sweet Potato Sticks | Mastering Diabetes](#)

<p>Ingrediente burgeri:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>500 g linte brună sau verde gătită (sau din conservă)</li><li>1 ceapă medie, tocată fin</li><li>2 căței de usturoi, tocați mărunț</li><li>100 g ciuperci (orice varietate), tocate</li><li>150 g sfeclă, tocată</li><li>2 linguri de coriandru proaspăt tocat</li><li>3 linguri de pătrunjel proaspăt tocat</li><li>1/4 linguriță piper negru</li><li>1 linguriță cimbru uscat măcinat</li><li>2 linguri de semințe de chia</li><li>1 ½ linguriță paprika afumată</li></ul> <p>Ingrediente suplimentare:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>4 frunze mari de salată Romaine</li><li>1 ceapă medie, felii</li><li>1 roșie mare, felii</li><li>2 cartofi dulci mari, tăiați în bastonașe (sau în formă de cartofi prăjiți)</li></ul>	<p>Într-un robot de bucătărie, se adaugă toate ingredientele pentru burgeri. Se toacă la viteză mare până se obține un amestec omogen.</p> <p>Se formează 4 chiftele și se așează pe o tavă tapetată cu hârtie de copt. Se pun la frigider timp de 15-30 de minute. După ce burgerii s-au întărit, se preîncălzește cuptorul la 220°C.</p> <p>Se pun la cuptor burgerii împreună cu bastonașele de cartofi dulci pentru 25-30 de minute. După primele 15 minute burgerii și cartofii se întorc și se mai lasă la copt încă 10-15 minute până ce burgerii prind crustă și cartofii se rumenesc.</p> <p>Între timp se pregătesc ingredientele suplimentare. Frunzele de salată se așează pe o farfurie ca bază pentru burger, iar ceapa și roșia vor fi așezate deasupra burgerului. Burgerul se servește cald cu garnitura de cartofi dulci.</p>
---	---

## Curry cu spanac

[Potato Curry with Spinach | Mastering Diabetes](#)

<p>Ingrediente:</p> <p>500 g cartofi albi 300 g roșii, tocate 180g spanac tânăr (baby) 120 ml lapte de cocos din conserva 1 ceapă medie, tocată fin 2 căței de usturoi, tocați mărunț sau dati prin răzătoare 2 lingurițe ghimbir, ras 1/2 linguriță semințe de chimen 1 linguriță pudră de curry ½ linguriță piper negru sau după gust</p>	<p>Se curăță cartofii și se taie în bucăți de aproximativ 2.5 cm. Se pun într-o cratiță cu apă și se fierb 15-20 de minute. Cartofii trebuie să fie făcuți sau aproape făcuți pentru a-și păstra textura.</p> <p>Se pune un pic de apă într-o tigaie și se sotează ceapa, usturoiul, ghimbirul și chimenul. Se amestecă frecvent pentru a nu se prinde, până când ceapa devine moale. Apoi se adaugă roșiile și pudra de curry. În acest moment se reduce focul și se acoperă cu un capac. Se amestecă ocazional, până când roșiile sunt moi.</p> <p>După ce roșiile s-au înmuiat, se adaugă și cartofii în tigaie. Tigaia se lasă cu capacul pus, și se amestecă rar, până când cartofii sunt fierbinți. Amestecul ar trebui acum să aibă o consistență de tocăniță. Dacă este prea uscată, se mai poate adăuga puțină apă.</p> <p>Se încorporează apoi în tocăniță piperul și laptele de cocos, iar la final se adaugă spanacul și se acoperă câteva minute pentru ca acesta să se înmoaie.</p> <p>Se servește în boluri, cald, cu o porție de orez fiert.</p>
---	--

## Tocănița de linte

[Sweet Potatoes Loaded With Lentil Stew | Mastering Diabetes](#)

<p>Ingrediente:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 l apă</li><li>250 g linte verde sau brună uscată</li><li>150 g ceapă roșie, tocată</li><li>150 g țelină, tocată</li><li>150 g morcovi, tocați</li><li>100 g ciuperci, feliate</li><li>150 g roșii cherry, feliate</li><li>4-6 căței de usturoi</li><li>15 g cimbru (de preferat proaspăt)</li><li>15 g rozmarin (de preferat proaspăt)</li><li>30 g spanac tânăr (baby)</li><li>30 ml suc de lămâie (1 lamaie)</li></ul>	<p>Într-o cratiță, se combină linte, ceapa, țelina, morcovii și usturoiul cu 1 litru de apă. După ce se aduc la fierbere, se lasă să fiarbă la foc mic timp de aproximativ 30 de minute fără capac pentru a scădea.</p> <p>Se adaugă ciupercile, roșiile și condimentele, și se lasă să fiarbă încă 7-10 minute.</p> <p>Se verifică dacă linte este moale și în acel moment se ia cratița de pe foc. Se adaugă frunzele spanac și sucul de lămâie și se omogenizează.</p> <p>Se servește cald punând într-o farfurie pe un pat de orez integral sau quinoa.</p>
--	---

**DESERTURI**



## Biscuiți de post

### [Plant Based Cookies | Mastering Diabetes](#)

<p>Ingrediente:</p> <p>2 banane coapte 5-6 curmale Medjool 15 g semințe de in măcinate 5 g scorțișoară 140 g fulgi de ovăz</p>	<p>Cuptorul se preîncălzeste la 175°C și se pregătește o tavă de copt cu hârtie de copt sau un covoraș de silicon.</p> <p>Curmalele se pun la înmuiat în apă fierbinte pentru 10 minute pentru a se îngloba mai ușor în compoziție.</p> <p>Apoi, într-un robot de bucătărie, se adaugă bananele, curmalele fără sâmburi (și înmuiate), semințele de in măcinate și scorțișoara. Se mixează până când compoziția devine omogenă. Amestecul poate fi făcut și de mână, dar textura va fi mai aspră. În acest caz, curmalele trebuie tocate mărunț.</p> <p>Se adaugă apoi fulgii de ovăz în mixul anterior și se amestecă până când sunt bine încorporați.</p> <p>Aluatul obținut se împarte în 8 porții egale sub formă de discuri pe tava de copt anterior pregătită, la distanțe egale. Fiecare porție va fi aproximativ 2 linguri pline. Biscuiții nu își vor schimba forma în cuptor, așa că se modelează în forma dorită înainte de a le băga la copt.</p> <p>Timpul de coacere este de aproximativ 12 minute sau se verifică vizual și se lasă până când marginile biscuiților încep să se rumenească.</p> <p>Se scoate tava din cuptor și se lasă la răcit timp de 10 minute apoi se transferă pe un grătar pentru a se răci complet.</p> <p>Biscuitii se pot servi calzi sau reci.</p>
--	--

## Înghețată de banane

[Banana Nice Cream | Mastering Diabetes](#)



### Ingrediente:

3-6 banane foarte bine coapte, congelate

### Ingrediente opționale:

- **ciocolată și cireșe:** se adaugă în blender o lingură de pudră de cacao crudă + 150g de cireșe proaspete sau congelate, fără sâmburi.

- **căpșuni și banane:** se adaugă în blender 150 g de căpșune tăiate.

- **scorțișoară și caramel:** se adaugă în blender un praf de scorțișoară + 3 curmale medjool, fără sâmburi, tocate.

- **scorțișoară, mere și stafide:** se adaugă în blender un praf de scorțișoară și se decorează cu 2 linguri de stafide + 1 măr tăiat cubulețe.

Se decojesc bananele și se taie în bucăți mici. Se pun într-o pungă de congelator sau într-un recipient și se congelează pentru cel puțin 6 ore.

Odată congelate, bananele se scot din congelator și se pun într-un blender sau într-un robot de bucătărie puternic. Se amestecă până când devin de o consistență cremoasă, similară cu înghețata.

Astfel obținută înghețata din banane se decorează cu fructe proaspete. Se servește imediat ce a fost pregătită.

Se pot folosi și ingredientele opționale pentru a obține diferite arome, fie amestecându-le cu înghețata de banane fie ca decoratiuni.



## RESURSE RECOMANDATE

Acest document este doar un mic sumar cu privire la dieta vegană pentru diabet însă, dacă vrei să afli mai multe, îți recomandăm următoarele resurse:

### DOCUMENTARE:

Forks over Knives: documentar apărut în anul 2011, se poate urmări gratuit aici: <https://www.forksoverknives.com/the-film/>

What the Health: documentar apărut în anul 2017, se poate urmări pe platforma Netflix. <https://www.whatthehealthfilm.com/>

The Game Changers: documentar despre beneficiile dietei vegane în cazul sporturilor de performanță. Se poate urmări pe platforma Netflix.

<https://gamechangersmovie.com/the-film/where-to-watch/>

### Pagini web cu resurse științifice:

<https://www.pcrm.org/health-topics/diabetes>

<https://www.masteringdiabetes.org/>

<https://nutritionfacts.org/?s=DIABETES>

<https://www.forksoverknives.com/health-topics/vegan-diet-and-diabetes/>

Canale de Youtube și Video-uri:

<https://www.youtube.com/@PhysiciansCommittee>

<https://www.youtube.com/@MasteringDiabetes>

<https://www.youtube.com/@NutritionFactsOrg>

<https://www.youtube.com/@forksoverknives>

<https://www.youtube.com/@PLANTBASEDNEWS>

<https://www.youtube.com/@TheBestMethod>

Dr. Neal Barnard despre diabet: <https://youtu.be/tAiXvrlMIIE?si=LwCm-WPBaiwXE1ed>

Interviu cu Cyrus Khambatta și Robby Barbaro <https://youtu.be/Hr267N62xyE?si=oLH56BHFuWPRInGJ>

Cazul lui Joe Best, diabetic de tip 2: <https://youtu.be/weC1XKih3M0?si=4LDvTvFBFt-aqN6O>

### Cărți

Dr. Neal Barnard, 2018, *Dr. Neal Barnard's Program for Reversing Diabetes: The Scientifically Proven System for Reversing Diabetes Without Drugs*

Dr. Neal Barnard, 2018, *Dr. Neal Barnard's Cookbook for Reversing Diabetes*

Dr. Neal Barnard, 2020, *Reversing Diabetes*

Dr. Neal Barnard, 2021, *Your Body In Balance*

Cyrus Khambatta și Robby Barbaro, 2020, *Mastering Diabetes: The Revolutionary Method to Reverse Insulin Resistance Permanently in Type 1, Type 1.5, Type 2, Prediabetes, and Gestational Diabetes*

Sharon Palmer, 2023, *The Plant-Powered Plan to Beat Diabetes. A Guide for Prevention and Management*

Michael Greger, 2017 și 2021, *How Not to Die*, disponibil și în română, *Cum să nu mori și Cum să nu mori. 100+ rețete bazate pe studii științifice*, Editura Bookzone

Michael Greger, 2020, *How Not to Diet*, disponibil și în română, *Cum să nu ții o dietă*, Vol. 1+2, editura Bookzone

MAI MULTE RETETE

<https://www.masteringdiabetes.org/recipe/>

<https://nutritionfacts.org/recipes/>

<https://www.forksoverknives.com/recipes/>

<https://www.youtube.com/c/SharonPalmer> și <https://sharonpalmer.com/recipes/>

SPECIALIȘTI PE CARE SĂ-I URMĂREȘTI

Neal Barnard, Michael Greger, T. Colin Campbell, Caldwell Esselstyn, Michael Klaper, Sharon Palmer, Will Bulsiewicz (pentru cercetări despre microbiom).

## Referințe bibliografice