

# Zdrowe odżywianie przy niskim budżecie: tańsze posiłki dla chorych na cukrzycę

Tami A. Ross, RD, LD, CDE, Patti Geil, MS, RD, FADA, CDE

W miarę pogłębiania się recesji i wahań wskaźnika bezrobocia na poziomie 10%<sup>1</sup> lekarze klinicyści zajmujący się chorymi na cukrzycę często spotykają się z pacjentami obciążonymi poważnymi problemami finansowymi. Uwagi w stylu: „Zdrowe jedzenie jest zbyt kosztowne”, „Nie mogę sobie pozwolić na przestrzeganie diety cukrzycowej ze względów finansowych” oraz „Jedzenie dla diabetyków jest zbyt drogie” są obecnie często powtarzane podczas wizyt chorych w gabinecie lekarskim. Nie jest wcale zaskakujące, że chorzy na cukrzycę mają problemy finansowe, gdyż ich wydatki na świadczenia medyczne są około 2,3 razy większe niż w przypadku osób bez cukrzycy.<sup>2</sup> Według American Diabetes Association (ADA) roczny koszt opieki zdrowotnej w przeliczeniu na chorego na cukrzycę wynosi 11 744 dolary, z czego 6649 dolarów (57%) przypisuje się samej cukrzycy.<sup>2</sup> Ostatnio obserwowany spadek wzrostu gospodarczego spowodował powstanie dodatkowych trudności finansowych. Według Consumer Price Index Inflation Calculator (CPIIC) szacuje się, że to, co można było 5 lat temu kupić za 100 dolarów, obecnie kosztuje 114,52,<sup>3</sup> a wspomniana wielkość zmienia się w zależności od sytuacji gospodarczej.

Chociaż niektórzy chorzy na cukrzycę mogą nie ujawniać problemów finansowych swoim lekarzom, pracownicy opieki zdrowotnej powinni mieć świadomość, że niemożność opłacenia jedzenia, leków i innych świadczeń potrzebnych w przypadku opieki nad chorym na cukrzycę może stanowić przeszkodę w uzyskaniu optymalnej samodzielnej kontroli choroby przez pacjenta. Pracownicy opieki zdrowotnej powinni być przygotowani na sytuacje, w których konieczna będzie pomoc osobom chorym na cukrzycę w celu dostarczenia wskazówek dotyczących planowania niedrogich posiłków, dokonywania przemyślanych zakupów i opłacalnego gotowania, co pozwoli pacjentom na zmniej-

szenie wydatków ponoszonych na jedzenie bez konieczności poświęceń w zakresie ważnych aspektów opieki.

## Planowanie niedrogich posiłków

Planowanie niedrogich posiłków jest pierwszym krokiem pozwalającym na znaczne ograniczenie wydatków na jedzenie. Przekazywanie informacji w stylu „zaoszczędzenie zaledwie 5 dolarów tygodniowo na jedzenie – koszt około jednego posiłku typu fast food – powoduje uzyskanie ponad 250 dolarów rocznie”, podczas rozmowy z pacjentami może pomóc w rozpoczęciu dyskusji na temat skuteczności wprowadzania małych zmian w zakresie nawyków żywieniowych i przejściu do ważniejszych problemów dotyczących zdrowego odżywiania przy niewielkim nakładzie środków finansowych.

Ponieważ aktualne wytyczne dotyczące żywienia w cukrzycy są podobne do stosowanych w przypadku wszystkich Amerykanów, posiłki planowane dla chorego na cukrzycę obejmują takie same składniki, jakie są zalecane dla całej rodziny w celu promocji zdrowego stylu życia. Nieważne, czy chory posługuje się tablicą wymienników węglowodanowych znajdującą się w książce *Choose Your Foods: Exchange Lists for Diabetes*, czy „metodą podzielonego talerza” lub innymi sposobami wykorzystywanymi w żywieniu w cukrzycy, planowanie posiłków stanowi pierwszy krok, który chorzy na cukrzycę muszą wykonać podczas przejścia od wiedzy teoretycznej do możliwości czerpania radości ze smacznego i właściwie dobranego posiłku. Na początku procesu planowania posiłków przydatne może się okazać zasugerowanie pacjentom udziału w spotkaniach z dyplomowanym dietetykiem lub instruktorem, co pozwoli chorym na zaoszczędzenie pieniędzy i czasu.

## Planowanie posiłków się opłaca

Diabetolodzy mogą pomóc swoim pacjentom dostrzec liczne korzyści płynące z planowania własnych posiłków.

**Oszczędność czasu.** Po uzyskaniu doświadczenia zaplanowanie pięciu wieczornych posiłków na cały tydzień, co pokazano w tabeli 1, zajmuje tylko około 5 minut – czyli czas, który można znaleźć podczas oczekiwania na wizytę u lekarza czy zagotowanie wody w czajniku lub stania w korku.

Poświęcenie 5 minut na początku procesu planowania posiłków zaprocentuje później w postaci ułatwienia w tworzeniu listy i robienia zakupów w sklepie spożywczym. Posługując się szybko stworzoną listą składników potrzebnych do przygotowania zaplanowanych posiłków, pacjenci mogą efektywniej wykorzystać czas poświęcany na robienie zakupów, unikając dodatkowych wypraw do sklepu po brakujące produkty. Ponadto, jeśli menu jest ułożone z wyprzedzeniem, a spiżarnia i lodówka są dobrze zaopatrzone, to od zdrowych posiłków dzielą nas tylko minuty.

**Oszczędność pieniędzy.** Planowanie posiłków oraz dokonywanie zakupów według listy również przekłada się na oszczędność wydatków przy kasie. Według raportu przygotowanego przez CNN kupujący wydają od 50 centów do 1 dolara na minutę, kiedy przebywają w supermarkecie powyżej 30 minut.<sup>4</sup> Szybsze przejście przez sklep z listą określonych produktów do kupienia oznacza mniejszy wydatek pieniędzy.

Planowanie posiłków z wyprzedzeniem oraz robienie zakupów z listą mogą również pomóc w wypełnianiu wózka na zakupy tylko niezbędnymi produktami w opakowaniu odpowiedniej wielkości, co zmniejsza marnotrawstwo jedzenia i liczbę spontanicznych zakupów. Zaledwie jeden lub dwa takie zakupy mogą zwiększyć rachunek o 5-10 dolarów, a jeśli kupione produkty są przekąskami, to dodatkowo

stanowią wyzwanie dla osoby pragnącej utrzymać zdrową dietę.

Chociaż ulubione przepisy rodzinne, z pewnymi zmianami dotyczącymi zwiększenia ilości substancji odżywczych stosowanymi w razie potrzeby, stanowią podstawę planowanego menu, to ustalenie przynajmniej jednego bezmięsnego posiłku w tygodniu obniża średnie wydatki na jedzenie (jak również poziom spożywanych tłuszczów nasyconych i cholesterolu), ponieważ mięso zazwyczaj pochłania największą część wydatków na jedzenie z domowego budżetu.

Dzięki wcześniejszemu planowaniu możliwe jest tygodniowe wyżywienie czterosobowej rodziny za około 120-140 dolarów. Pracownicy opieki zdrowotnej mogą podawać chorym na cukrzycę adres strony internetowej U.S. Department of Agriculture (USDA),<sup>5</sup> gdzie znajdują się informacje na temat zdrowego żywienia i proste przepisy.

**Oszczędność energii.** Planowanie posiłków z wyprzedzeniem oraz zakup wszystkich potrzebnych składników podczas jednego pobytu w sklepie nie tylko pomagają w oszczędzeniu energii kupującego przez zmniejszenie liczby krótkich, niepotrzebnych wypraw po zakupy, ale również energii środowiska i umysłowej. Koniec z zastanawianiem się w stylu „co dziś na obiad?”.

### Planowane wykorzystanie nadwyżki jedzenia z wcześniejszych dni

Nikt z nas nie chce jeść tego samego jedzenia dzień po dniu, ale planowane wykorzystanie nadwyżki pożywienia z poprzedniego dnia to „najlepszy przyjaciel” mądrego kucharza. Opisywana metoda obejmuje planowe pozostawianie kluczowych składników posiłków do dalszego wykorzystania, które są przygotowywane w większych ilościach tak, aby można je było zastosować na kilka innych sposobów. Na przykład upieczenie kilku dodatkowych kawałków piersi z kurczaka na ruszcie podczas przygotowywania dzisiejszej kolacji pozwala na wykorzystanie części mięsa pokrojonego w paski do sałatki, która zostanie podana na jutrzejszy obiad. Poza tym pokrojone w kostkę kawałki mięsa przygotowanego w tym samym dniu można włożyć do zamrażalnika i wykorzystać później do sporządzenia zapiekanki z brokułami.

Planowane wykorzystanie dodatkowego jedzenia oznacza znacznie więcej niż jedzenie resztek z dzisiejszej kolacji podczas jutrzejszego obiadu. Celowe gotowanie i pieczenie większych ilości pożywienia oraz planowe wykorzystywanie nadmiaru

Tabela 1. Pięciodniowy plan obiadu\*

#### Dzień 1

85 g kurczaka upieczonego w piekarniku  
1/2 filiżanki brokułów  
1 średnia kolba kukurydzy  
1 łyżeczka do herbaty odtłuszczonej margaryny  
1/2 filiżanki tęczowego sorbetu  
340 ml mrożonej herbaty

#### Dzień 2

85 g pieczonej piersi z indyka  
1 filiżanka pieczonych marchewek, cebuli i ziemniaków  
1/2 filiżanki fasolki szparagowej  
1 bułka pełnoziarnista  
1 łyżeczka do herbaty odtłuszczonej margaryny  
1 filiżanka odtłuszczonego mleka

#### Dzień 3

1 filiżanka zapiekanki mięsnej z indyka (zawierająca mięso z pozostałej z 2 dnia pieczeni)  
2 filiżanki sałaty, pomidorów, ogórków i marchewek  
2 łyżki stołowe dresingu złożonego z oleju i octu winnego  
1/2 filiżanki mandarynek z odtłuszczoną bitą śmietaną  
225 ml lemoniady bez cukru

#### Dzień 4

2 filiżanki zupy warzywnej (zawierającej warzywa z posiłków z poprzednich dni)  
6 pełnoziarnistych krakersów  
1/2 średniego banana  
1 filiżanka odtłuszczonego mleka

#### Dzień 5

Fast food:  
1 mała (225 g) porcja chili z 6 krakersami  
1 sałatka z 1 opakowaniem odtłuszczonego dresingu  
1 mały napój dietetyczny (bezcukrowy)

\*Każdy opisany powyżej posiłek zawiera około 55-60 g węglowodanów i kosztuje <1,80 dolara w przeliczeniu na osobę z wyjątkiem posiłku typu „fast-food”, który kosztuje <3,25 dolara (na podstawie cen ze stycznia 2010 w Lexington, Kentucky). Menu opracowano na podstawie Geil PB, Ross TA: Diabetes Meals on \$7 a Day – or Less! 2 wydanie, Alexandria, Va. American Diabetes Association, 2007

produktów do przygotowania dodatkowych posiłków jest najlepszą metodą oszczędzania czasu i energii kucharza, a także składników.

### Przemysłane zakupy

Oszczędne robienie zakupów w supermarkecie jest jedynym pewnym sposobem dla chorych na cukrzycę, aby wydawać mniej i jeść bardziej zdrowo. Przy cenach jedzenia rosnących w tempie nieobserwowanym przez prawie 20 lat ludzie są zmuszani dostosować własne przyzwyczajenia związane z zakupami i odwiedzać różne sklepy, aby zaopatrzyć się w odpowiednie produkty.

Mądrzy kupujący mogą rozważyć comiesięczne zakupy w hurtowni w celu zaopatrzenia się w niepsujące się produkty

podstawowe sprzedawane hurtowo (tab. 2) lub w hipermarketach, gdzie codziennie można znaleźć promocje cenowe, czy też w zwykłym supermarkecie, kiedy chcemy oszczędzić czas lub kupić mleko o małej zawartości tłuszczu czy świeże produkty. Coraz popularniejsze stają się tanie dyskontowe sklepy spożywcze i piekarnie pozwalające na 40-50% oszczędności. Nowością, obok sklepów spożywczych, stają się również sklepy z „produktami za dolara”, które poszerzają swoją ofertę, aby spełnić oczekiwania oszczędnych konsumentów.

### Kilka mądrych wskazówek dotyczących zakupów do przekazania pacjentom

Diabetolodzy mogą pomóc pacjentom w poszukiwaniu taniej, zdrowej żywności,

**Tabela 2. Przykładowe produkty podstawowe, które można kupić w hurtowych ilościach**

- Proszek do pieczenia
- Soda do pieczenia
- Kostki rosolowe
- Kakao
- Olej beztłuszczowy
- Skrobia kukurydziana
- Mąka kukurydziana
- Ekstrakty
- Mleko zagęszczone bez cukru
- Mąka
- Olej
- Mleko w proszku
- Cukier
- Słodzik

przekazując im kilka poniższych wskazówek dotyczących zakupów.

- **Rób zakupy samemu i nie wchodź do sklepu z pustym żołądkiem.** Dodatkowe osoby w czasie zakupów (zwłaszcza dzieci!) lub uczucie głodu oznaczają dodatkowe produkty w wózku na zakupy i więcej pieniędzy wydanych przy kasie.
- **Zaprzyjżnij się z listą zakupów i nie wychodź bez niej z domu.** Listy zakupów pomagają kupującemu skupić się na potrzebnych produktach i oprzeć się drogim i zawierającym mało substancji odżywczych zakupom spontanicznym. Pacjentom należy poradzić tworzenie listy zakupów krok po kroku, co pozwoli na uzyskanie oszczędności pieniędzy i czasu.
- **Rób zakupy z koszykiem w ręce, a nie z wózkiem.** W celu kontroli wydatków należy zasugerować pacjentom udającym się do sklepu po kilka rzeczy zastąpienie wózka na zakupy koszykiem. Kiedy koszyk zrobi się ciężki, oznacza to, że kupujący powinien udać się do kasy. Dzięki wózkowi łatwiej o zakupy spontaniczne.
- **Rób zakupy w określonym obszarze sklepu.** Produkty o największej wartości odżywczej można zazwyczaj znaleźć w jednym obszarze sklepu. Dotyczy to stoisk ze świeżym mięsem, nabiałem i pieczywem. Bardziej uczęszczane rejony sklepu znajdują się zazwyczaj z tyłu, dlatego istnieje większe prawdopodobieństwo, że kupujący przejdą

przez wewnętrzne alejki, gdzie można znaleźć żywność przetworzoną i dania gotowe. To z kolei sprzyja dokonywaniu zakupów spontanicznych.

- **Patrz na najniższe i najwyższe półki regałów sklepowych, gdzie znajdują się produkty w najlepszych cenach.** Należy zwrócić uwagę pacjentom, że na wysokości ich oczu znajdują się najdroższe marki produktów, co sprzyja zakupom spontanicznym. Z kolei marki sklepowe i produkty w korzystniejszych cenach są często umieszczane na górnych i dolnych półkach.
- **Korzystaj z ofert sklepowych.** Jeśli na liście zakupów znajdują się jagody, ale w gazetce sklepowej winogrona są w promocji, należy zachęcić pacjentów do ewentualnej zmiany decyzji, co pozwoli na zaoszczędzenie pieniędzy.
- **Kupuj produkty wytwarzane specjalnie dla danego sklepu.** Więcej kupujących wybiera marki sklepowe w miejsce podobnych produktów, co pozwala na uzyskanie 20-30% oszczędności.
- **Nie kupuj produktów „specjalnych”.** Specjalne produkty oznaczane jako dietetyczne lub dla diabetyków wcale nie muszą zawierać mniej węglowodanów i zazwyczaj są dużo droższe niż ich normalnie spotykane odpowiedniki. Na przykład sztuka normalnie sprzedawanej czerwono-białej miętówki kosztuje 2 centy, podczas gdy jedna sztuka bezcukrowej czerwono-białej miętówki kosztuje już 8 centów (na podstawie cen ze stycznia 2010 r. w Lexington, Kentucky). Obydwa cukierki zawierają 5 g węglowodanów.
- **Zmniejszaj koszty zakupów, korzystając z kuponów.** Kupony pozwalają na zmniejszenie regularnych wydatków na jedzenie w przypadku chorych na cukrzycę, a nawet uzyskać dodatkowe oszczędności, kiedy w sklepie dostępne są kupony o podwójnej lub potrójnej wartości. Korzystając zaledwie z pięciu 50-centowych kuponów promocyjnych w tygodniu, można zaoszczędzić 130 dolarów każdego roku. Obecnie dostępne kupony są nowoczesne i nie trzeba się już męczyć z ich wycinaniem z gazet. Kupony można drukować z popularnej strony internetowej z kuponami [www.coupons.com](http://www.coupons.com) lub otrzymywać SMS-em i przenosić na karty lojalnościowe sklepu, które przykłada się do czytnika przy kasie.
- **Świeże nie zawsze oznacza najlepsze.** Owoce i warzywa sezonowe są najlepszym zakupem. Kupujący mogą zaopatrzyć się w większe ilości i część zamrozić, aby korzystać z nich przez ca-

ły rok. W okresie zimowym dobrym wyborem z ekonomicznego i odżywczego punktu widzenia są jabłka, kapusta, marchew, pomarańcze, mandarynki i rzepa.

Chociaż wiele osób uważa, że „świeże jest najlepsze”, to jednak owoce i warzywa sprzedawane w puszkach i w postaci zamrożonej często są dużo tańsze i wymagają mniej przygotowań. Ponadto wartość odżywcza owoców i warzyw sprzedawanych w tych postaciach jest taka sama lub nawet wyższa niż świeżego jedzenia. Poza tym w ten sposób mniej jedzenia traci się w czasie przygotowania posiłków. Owoce i warzywa sprzedawane w puszkach i w postaci zamrożonej są zrywane w okresie ich pełnej dojrzałości, z kolei świeże zbiera się przed osiągnięciem pełnej dojrzałości, co może wpływać na ich wartość odżywczą.

Pacjenci, którzy nie chcą pić syropu zawartego w puszkach z owocami, łatwo mogą go odsączyć, a owoce przepłukać, co pozwoli na zmniejszenie zawartości węglowodanów. Niektóre warzywa sprzedawane w puszkach są dostępne w postaci bez dodatku soli. W przypadku warzyw konserwowych zawierających sól zalewę można odsączyć, a warzywa przepłukać, co pozwala na usunięcie nadmiaru sodu.

## Oplacalne gotowanie

Ponowna nauka zapomnianej sztuki gotowania jest podstawą dla chorych na cukrzycę, którzy chcą uzyskać więcej z tańszych i zdrowszych posiłków. Posiłki przygotowane w tradycyjny sposób stały się ofiarą naszego opętanego pogonią za czasem społeczeństwa. Dzisiaj przeciętny Amerykanin poświęca zaledwie 31 minut dziennie na przygotowanie jedzenia i posprzątanie.<sup>6</sup>

Drogie i często ubogie w składniki odżywcze dania gotowe zajęły centralne miejsce posiłków przygotowywanych w domu. Konsumenci płacą dodatkowo za jedzenie, które zostało starte na tarce, posiekane, wstępnie ugotowane, wstępnie pokrojone lub pojedynczo opakowane. Na przykład pół kilograma posiekanej marchwi kosztuje ponad trzy razy więcej niż sprzedawanej w całości, którą można poszatkować w kilka chwil w kuchni. Chory na cukrzycę pragnący poświęcić więcej czasu na przygotowanie posiłków osiągną większe oszczędności zarówno przez stosowanie mniejszej ilości dań gotowych, jak i wyeliminowanie z diety drogich fast foodów, posiłków dostarczanych do domu i zaniechania szaleństw w restauracjach.

Pacjenci niekoniecznie muszą umieć gotować na poziomie Julii Child czy też jak

uczestnicy reality show „Top Chef”, żeby zaoszczędzić pieniądze. Należy zacząć od dobrej, podstawowej książki kucharskiej, zawierającej łatwe przepisy złożone z kilku składników i wykorzystujące proste techniki gotowania. American Diabetes Association (ADA) opublikowało kilka niedrogich książek kucharskich, takich jak na przykład *Diabetes Meals in \$7 a Day – or Less!* i *The 4-Ingredient Diabetes Cookbook*.<sup>7</sup>

Mądrzy i świadomi kosztów kucharze mogą również oszczędzać czas i pieniądze dzięki wykorzystaniu różnych technik gotowania, np. „gotowanie partiami”, co oznacza gotowanie i pieczenie w dużych ilościach, a następnie zamrażanie porcji jedzenia do wykorzystania w przyszłości. Można na przykład upiec dużą partię gofrów w niedzielę rano, podać kilka na śniadanie, a resztę zamrozić. Następnie rano przed pracą można je odświeżyć w tosterze, co pozwoli zarówno na zaoszczędzenie czasu, jak i pieniędzy.

## Obchodzić się ostrożnie

Jedzenie ekonomiczne wymaga specjalnej uwagi związanej z zachowaniem bezpieczeństwa, zwłaszcza kiedy przechowujemy duże ilości produktów lub wykorzystujemy „planowe nadwyżki” czy gotowanie partiami. W przypadku chorych na cukrzycę zatrucia pokarmowe nie tylko mogą mieć nieprzyjemny przebieg, ale także wiążą się z występowaniem nudności, biegunki i wymiotów, co prowadzi do poważnych zaburzeń kontroli glikemii. Materiały źródłowe udostępniane przez Department of Health and Human Services (DHHS)<sup>8</sup> zawierają wskazówki dla pacjentów dotyczące prawidłowego przechowywania, gotowania i przygotowywania jedzenia.

Pracownicy opieki zdrowotnej mogą przekazywać pacjentom następujące wskazówki:

- **Schłodzone rzeczy kupuj w ostatniej kolejności i szybko wkładaj je do lo-**

**dówki.** Bakterie wywołujące zatrucia pokarmowe szybko się namnażają w temperaturze pokojowej.

- **Dbaj o czystość na początku, w trakcie i po przygotowaniu jedzenia.** Myj ręce, naczynia i deski do krojenia przed i po kontakcie z surowym mięsem, drobiem, owocami morza i jajkami.
- **Różne produkty spożywcze trzymaj osobno, co zapobiega przenoszeniu zakażeń.** Trzymaj surowe mięso, drób i owoce morza z dala od innych produktów spożywczych, które zostaną wykorzystane do przygotowania posiłku w danym dniu.
- **Gotuj bezpiecznie.** Posługuj się termometrem do jedzenia, aby upewnić się, czy potrawa jest dokładnie i w odpowiedni sposób ugotowana.
- **Pamiętaj o zasadach dotyczących chłodzenia.** Nadwyżki oraz jedzenie na wynos należy schłodzić w lodówce w ciągu 2 h w temperaturze 4°C.

## Podsumowanie

W miarę jak przychody maleją, a domowy budżet na jedzenie się kurczy, strategie postępowania pozwalające na utrzymanie dobrego sposobu odżywiania niewielkim kosztem stają się dla chorych na cukrzycę koniecznością. Diabetolodzy powinni zdawać sobie sprawę z problemów finansowych swoich pacjentów i starać się im pomóc w dokonywaniu potrzebnych zmian w zakresie planowania posiłków, robienia zakupów i sposobu gotowania, co pozwoli chorym zdrowo się odżywiać przy niewielkim nakładzie pieniędzy. Przekazanie praktycznych strategii postępowania podczas oprowadzania po sklepie spożywczym, organizowanie klas ekonomicznego gotowania i lekcji czytania etykiet na opakowaniach to inne sposoby, dzięki którym można pomóc pacjentom wykorzystać jak najwięcej dostępnych dla nich opcji działania. Zdrowe odżywianie w przypadku chorych na cu-

krzycę nie musi się wiązać z ponoszeniem dużych kosztów.

Diabetes Spectrum, Vol. 23, No. 2, 2010, p. 120, Healthy Eating on a Lean Budget: Diabetes Meals for Less.

## Piśmiennictwo

1 U.S. Department of Labor: Labor force statistics from the current population survey [article online].

Available from [www.bls.gov/cps](http://www.bls.gov/cps). Accessed on 12 January 2010

2 American Diabetes Association: Economic costs of diabetes in the U. S. in 2007. *Diabetes Care* 31: 596–615, 2008

3 U. S. Department of Labor: CPI inflation calculator [article online]. Available from [www.bls.gov/data/inflation\\_calculator.htm](http://www.bls.gov/data/inflation_calculator.htm). Accessed 10 January 2010

4 CNN: Is the grocery store ripping you off? [article online]. Available from [www.cnn.com/2008/LIVING/personal/07/09/food.bill/index.html](http://www.cnn.com/2008/LIVING/personal/07/09/food.bill/index.html). Accessed 2 March 2010

5 U.S. Department of Agriculture. Recipes and tips for healthy, thrifty meals [article online] Available from <http://www.cnpp.usda.gov/Publications/FoodPlans/MiscPubs/FoodPlansRecipeBook.pdf#xml=http://65.216.150.153/texis/search/pdfhi.txt?query=recipes+and+tip+s+for+healthy+thrifty+meals&pr=CNPP&prox=page&rorder=500&rprox=500&rdfreq=500&rwfreq=500&rlead=500&rdepth=0&sufs=2&order=r&ccq=&id=4b8442007>. Accessed 10 January 2010

6 U.S. Department of Labor: American time use survey, 2008 [article online]. Available from <http://www.bls.gov/news.release/pdf/atus.pdf>. Accessed 10 January 2010

7 American Diabetes Association: Books for healthy living. Available online from [http://store.diabetes.org/products/product\\_details.jsp?PRODUCT%3C%3Eproduct\\_id=845524441764104&FOLDER%3C%3Efolder\\_id=2534374302024139&bmUID=1267292492395](http://store.diabetes.org/products/product_details.jsp?PRODUCT%3C%3Eproduct_id=845524441764104&FOLDER%3C%3Efolder_id=2534374302024139&bmUID=1267292492395).

Accessed 10 January 2010.

8 U.S. Department of Health and Human Services: Food Safety. gov: your gateway to federal food safety information [Web site]. [www.foodsafety.gov](http://www.foodsafety.gov). Accessed 10 January 2010

---

*Tami A. Ross, RD, LD, CDE prowadzi szkolenia dotyczące cukrzycy dla dużego środowiska lekarzy chorób wewnętrznych, a Patti Geil, MS, RD, FADA, CDE jest dyrektorem Geil Nutrition Communications w Lexington, Kentucky. Obydwie są również współautorkami książki Diabetes Meals on \$7 a Day – or Less! 2 wydanie. Alexandria, Va., American Diabetes Association, 2007*