

Цукровий діабет і харчування у дорослих

Вступ

Якщо у Вас діабет або цукровий діабет, дуже важливо правильно харчуватися, оскільки Ваш рівень цукру (*глюкози*) в крові значною мірою залежить від того, що Ви їсте та п'єте. Здорове харчування у правильній кількості, приблизно в один і той самий час щодня, може допомогти Вам:

- Контролювати рівень глюкози у крові.
- Знизити ризик розвитку захворювань серця.
- Покращити свій артеріальний тиск.
- Досягнути або підтримувати нормальну вагу.

Що може вплинути на мій план харчування?

Кожна людина з діабетом різна, і кожна людина має різні потреби в плані харчування. Ваш лікар може порекомендувати Вам розробити разом з дієтологом найкращий для Вас план харчування. Ваш план харчування може змінюватися залежно від таких факторів:

- Кількості калорій, які Вам необхідні.
- Лікарських препаратів, які Ви приймаєте.
- Вашої ваги.
- Вашого рівня глюкози, артеріального тиску та холестерину в крові.
- Вашого рівня активності.
- Інших захворювань, наприклад, захворювання серця або нирок.

Як на мене впливають вуглеводи?

Вуглеводи впливають на рівень глюкози в крові більше, ніж будь-які інші види їжі. Вживання вуглеводів підвищує рівень глюкози у Вашій крові.

Важливо знати, скільки вуглеводів Ви можете безпечно вживати під час кожного прийому їжі. У кожної людини це по-різному. Ваш дієтолог може допомогти Вам розрахувати кількість вуглеводів, яку Ви повинні споживати під час кожного прийому їжі та кожного перекусу.

Як на мене впливає алкоголь?

Алкоголь може викликати зниження рівня глюкози в крові (*гіпоглікемію*), особливо якщо Ви застосовуєте інсулін або приймаєте певні ліки від діабету перорально. Гіпоглікемія може становити загрозу для життя. Симптоми гіпоглікемії, такі як сонливість, запаморочення і сплутаність свідомості, подібні до симптомів надмірного вживання алкоголю.

- **Не** вживайте алкоголь, якщо:
 - Ваш лікар каже Вам не робити цього.
 - Ви вагітні, можете бути вагітною або плануєте завагітніти.
- Якщо Ви вживаєте алкоголь:
 - Обмежте кількість, яку Ви вживаєте:
 - 0-1 напій на день для жінок.
 - 0-2 напої на день для чоловіків.
 - Пам'ятайте про кількість алкоголю у Вашому напої.
 - Уникайте зневоднення: пийте воду, дієтичні газовані напої або несолодкий холодний чай. Пам'ятайте, що звичайні газовані напої, соки та інші безалкогольні напої можуть містити багато цукру, тому їх слід вважати вуглеводами.

Які поради щодо дотримання цього плану?

Інформація на етикетках продуктів харчування

- Почніть із перевірки розміру порції на етикетці харчових упакованих продуктів та напоїв. Кількість калорій та кількість вуглеводів, жирів та інших поживних речовин, зазначених на етикетці, ґрунтуються на одній порції продукту. Багато продуктів містять більше однієї порції в упаковці.
- Перевіряйте загальну кількість грамів (г) вуглеводів в одній порції.
- Перевіряйте кількість грамів насичених жирів і трансжирів в одній порції. Обирайте продукти з невеликою кількістю жирів або взагалі без них.
- Перевіряйте кількість міліграмів (мг) солі (*натрію*) в одній порції. Більшість людей повинні обмежити загальне споживання натрію до менш ніж 2300 мг на добу.

- Завжди перевіряйте інформацію про поживну цінність продуктів, позначених як «з низьким вмістом жирів» або «нежирні». Ці продукти можуть містити більше цукру або рафінованих вуглеводів, тому їх слід уникати.
- Поговоріть зі своїм дієтологом, щоб визначити Ваші щоденні цілі щодо поживних речовин, зазначених на етикетці.

Покупки

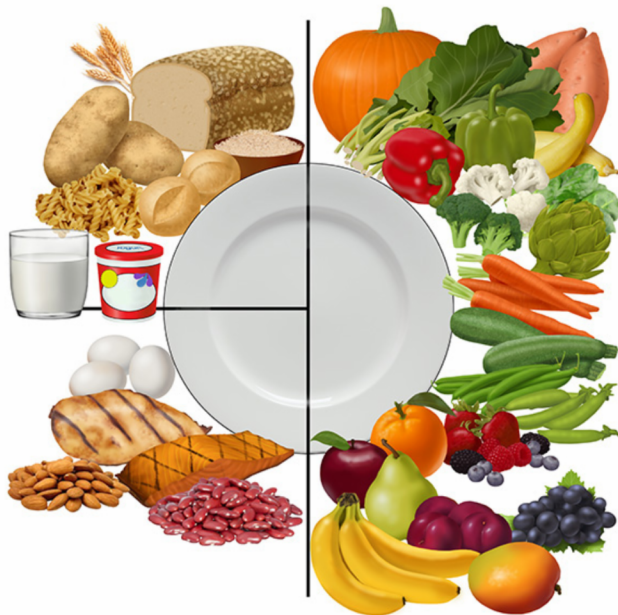
- Уникайте покупки консервованих продуктів, напівфабрикатів або оброблених харчових продуктів. Ці продукти, як правило, містять багато жирів, натрію та доданого цукру.
- Робіть покупки у продуктовому магазині. Саме тут Ви найчастіше знайдете свіжі фрукти та овочі, крупи, свіже м'ясо та свіжі молочні продукти.

Приготування їжі

- Використовуйте низькотемпературні методи приготування, наприклад, запікання, замість високотемпературних методів приготування, наприклад, смаження у фритюрі.
- Готуйте, використовуючи корисні олії, такі як оливкова, рапсова або соняшникова.
- Уникайте готування з маслом, вершками або м'ясом з високим вмістом жиру.

Планування харчування

- Регулярно їсти страви та перекуси, бажано в один і той самий час щодня. Уникати тривалих періодів часу без їжі.
- Їсти продукти з високим вмістом клітковини, такі як свіжі фрукти, овочі, боби та цільнозернові продукти.
- Щодня їсти 4–6 унцій (112–168 г) нежирного білка, наприклад, нежирне м'ясо, курку, рибу, яйця або тофу. Одна унція (28 г) нежирного білка дорівнює:
 - о 1 унція (28 г) м'яса, курки або риби.
 - о 1 яйце.
 - о 1/4 чашки (62 г) тофу.
- Щодня їжте продукти, які містять корисні жири, такі як авокадо, горіхи, насіння та рибу.



Які продукти мені слід їсти?

Фрукти

Ягоди. Яблука. Апельсини. Персики. Абрикоси. Сливи. Виноград. Манго. Папайя. Гранати. Ківі. Вишні.

Овочі

Листова зелень, зокрема салат, шпинат, кучерява капуста, листовий буряк, листова капуста, зелень гірчиці та капуста. Буряки. Цвітна капуста. Броколі. Морква. Зелені боби. Помідори. Перець. Цибуля. Огірки. Брюссельська капуста.

Зернові

Цільнозернові продукти, такі як цільнозерновий хліб, сухе печеня, тортिलлі, крупи та макаронні вироби. Несолодка вівсяна каша. Кіноа. Бурій або дикий рис.

М'ясо та інші білки

Морепродукти. Птиця без шкіри. Пісні шматочки птиці та яловичини. Тофу. Горіхи. Насіння.

Молочні продукти

Молочні продукти з низьким вмістом жирів або без жиру, наприклад молоко, йогурт і сир.

Перелічені вище продукти можуть бути неповним переліком продуктів харчування та напоїв, які Ви можете їсти та пити. Для отримання додаткової інформації зверніться до дієтолога.

Яких продуктів мені слід уникати?

Фрукти

Фрукти, консервовані сиропом.

Овочі

Консервовані овочі. Заморожені овочі з маслом або вершковим соусом.

Зернові

Очищене біле борошно та продукти із борошна, такі як хліб, макаронні вироби, закуски та крупи. Уникайте будь-яких харчових продуктів.

М'ясо та інші білки

Жирні шматки м'яса. Птиця зі шкірою. М'ясо в паніровці або смажене м'ясо. Оброблене м'ясо. Уникайте вживання насичених жирів.

Молочні продукти

Жирний йогурт, сир або молоко.

Напої

Солодкі напої, такі як газована вода або холодний чай.

Перелічені вище продукти можуть бути неповним переліком продуктів харчування та напоїв, яких Вам слід уникати. Для отримання додаткової інформації зверніться до дієтолога.

Запитання для лікаря

- Чи потрібно мені зустрічатися із сертифікованим спеціалістом з лікування діабету та навчання?
- Чи потрібно мені зустрічатися з дієтологом?
- На який номер я можу зателефонувати, якщо у мене виникнуть запитання?
- Коли найкраще перевіряти рівень глюкози в крові?

Підсумок

- Важливо дотримуватись здорових звичок у харчуванні, оскільки рівень цукру (глюкози) в крові значною мірою залежить від того, що Ви їсте та п'єте. Важливо обережно вживати алкоголь.
- Здоровий план харчування допоможе Вам контролювати рівень глюкози в крові та знизити ризик розвитку захворювань серця.
- Ваш лікар може порекомендувати Вам розробити разом з дієтологом найкращий для Вас план харчування.