

Цукровий діабет і харчування у дітей

Вступ

Коли у Вашої дитини діабет (*цукровий діабет*), дуже важливо дотримуватись правил здорового харчування. Рівень цукру (*глюкози*) у крові Вашої дитини значною мірою залежить від того, що вона їсть і п'є. Здорове харчування у правильній кількості, приблизно в один і той самий час щодня, може допомогти:

- Контролювати рівень глюкози в крові та запобігти зниженню рівня глюкози в крові (*гіпоглікемії*).
- Запобігти розвитку ускладнень цукрового діабету у Вашої дитини.

Що може вплинути на план харчування моєї дитини?

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

- Кількості калорій, які необхідні Вашій дитині.
- Лікарських препаратів, які приймає Ваша дитина.
- Ваги Вашої дитини.
- Рівня глюкози, артеріального тиску та холестерину у крові Вашої дитини.
- Рівня активності Вашої дитини.
- Інших захворювань Вашої дитини, наприклад, захворювання серця або нирок.

Як вуглеводи впливають на мою дитину?

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

- Допомогати Вашій дитині відстежувати кількість вуглеводів, які вона споживає. Ви та Ваша дитина можете зробити це, прочитавши етикетки на продуктах харчування та вивчивши стандартні розміри порцій продуктів.
- Знати, скільки вуглеводів можете безпечно споживати Ваша дитина під час кожного прийому їжі, відповідно до вказівок лікаря або дієтолога. У кожної людини це по-різному.

Які поради щодо дотримання цього плану?

Інформація на етикетках продуктів харчування

- Якщо Ваша дитина достатньо доросла, навчіть її читати етикетку харчових продуктів на упакованих продуктах харчування та напоях.
- Почніть із перевірки розміру порції на етикетці. 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 дітей повинні обмежити загальне споживання натрію до менш ніж 2300 мг на добу. Дотримуйтесь інструкцій лікаря або дієтолога щодо того, скільки натрію повинна споживати Ваша дитина щодня.
- 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 із дієтологом, щоб визначити щоденні цілі щодо поживних речовин, зазначених на етикетці.

Покупки

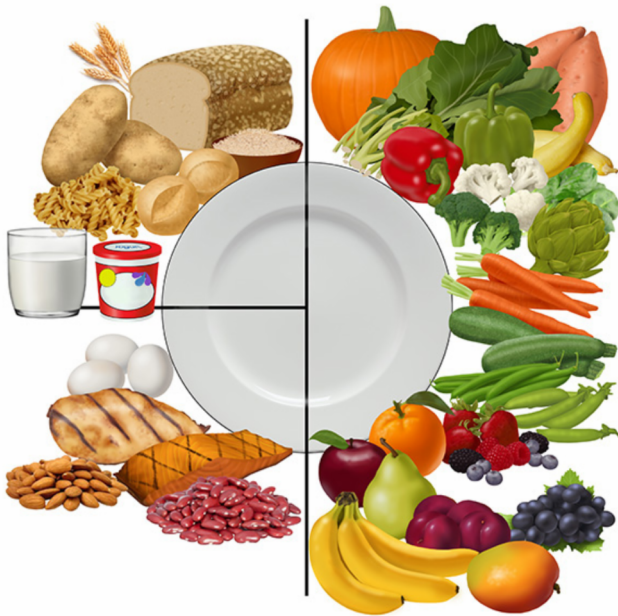
- Уникайте покупки консервованих продуктів, напівфабрикатів або оброблених харчових продуктів. Ці продукти, як правило, містять багато жирів, натрію та доданого цукру.
- Робіть покупки у продуктовому магазині. Саме тут Ви найчастіше знайдете свіжі фрукти та овочі, крупи, свіже м'ясо та свіжі молочні 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.
- По можливості додавайте додаткові овочі до страв, наприклад, у тушковані страви, чили та смажені страви.

Планування харчування

- Ваша дитина повинна:
 - Їсти страви та перекуси в один і той самий час щодня.
 - Їсти продукти з високим вмістом клітковини, такі як свіжі фрукти, овочі, боби та цілюзернові 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:
 - 1 унція (28 г) нежирного м'яса, курки або риби.
 - 1 яйце.
 - 1/4 чашки (62 г) тофу.
 - Щодня їсти продукти, які містять корисні жири, такі як авокадо, горіхи, насіння та рибу.
- За допомогою додаткового планування та допомоги дієтолога і лікаря Ви можете включити солодощі та десерти в план харчування Вашої дитини. Заздалегідь сплануйте разом із дитиною час, коли вона може поїсти солодощі, наприклад на святкових вечірках.
- Переконайтеся, що Ваша дитина знає розміри здорових порцій. Розмір порції означає, скільки їжі споживає Ваша дитина за один раз.
 - Зазвичай у ресторанах порції занадто великі для дитини. Плануйте заздалегідь і завчасно переглядайте меню ресторанів на веб-сайтах.
 - Уникайте шведського столу. На шведському столі важко визначити поживну цінність і розмір порцій їжі.
- Співпрацюйте з працівниками школи Вашої дитини, щоб поділитися та отримати інформацію, необхідну для того, щоб допомогти дитині зробити вибір здорової їжі. Це може включати складання письмового плану заходів дій (*план 504*) щодо лікування цукрового діабету Вашої дитини в школі.
- Вашій дитині може бути легше їсти здорову їжу в школі, коли:
 - Ваша сім'я також вносить зміни вдома.
 - Ваша дитина обідає з друзями, які також роблять вибір на користь здорового харчування.



Перекус

- Ваша дитина повинна уникати тривалих періодів часу без їжі. Подбайте про те, щоб у Вашої дитини завжди був під рукою перекус.
- Щоб збільшити споживання фруктів і овочів Вашої дитини, зберігайте нарізані фрукти та овочі в холодильнику.
- Декілька корисних ідей перекусу:
 - Селера з арахісовим маслом.
 - Нарізані овочі, наприклад, морквяні палички, з хумусом.
 - Цілюзернові крекери з сиром або арахісовим маслом.

Які продукти слід їсти моїй дитині?

Фрукти

Ягоди. Яблука. Персики. Сливи. Абрикоси. Папайя. Манго. Виноград. Гранати. Вишні. Ківи.

Овочі

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

Зернові

Цільнозернові продукти, такі як цільнозерновий хліб, сухе печення, тортिलі, крупи та макаронні вироби. Несолодка вівсяна каша. Ячмінь. Кіноа. Бурий рис.

М'ясо та інші білки

Пісне м'ясо. Птиця без шкіри. Морепродукти. Креветки. Тофу. Горіхи.

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 Ваша дитина може їсти та пити. Для отримання додаткової інформації зверніться до дієтолога.

Яких продуктів моїй дитині 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, крупи та закуски. Уникайте оброблених 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, наприклад, газована вода.

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

Запитання для лікаря

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

Підсумок

- Здорове харчування дуже важливе для лікування цукрового діабету. Рівень цукру (глюкози) у крові Вашої дитини залежить від того, що Ваша дитина їсте та п'є.
- Споживання здорової їжі у правильній кількості, приблизно в один і той самий час щодня, може допомогти контролювати рівень глюкози в крові та запобігти ускладненням цукрового діабету.
- Співпрацюйте з працівниками школи Вашої дитини, щоб поділитися та отримати інформацію, необхідну для того, щоб допомогти дитині зробити вибір здорової їжі. Це може включати складання письмового плану заходів дій (план 504) щодо лікування цукрового діабету Вашої дитини в школі.
- Ваша дитина повинна їсти їжу та перекуси в один і той самий час щодня. Подбайте про те, щоб у Вашої дитини завжди був під рукою перекус між прийомами їжі.

