

# Ushqimi në rastet e diabetit

«Çfarë duhet të keni parasysh tek ushqimi.»

*albanisch – albanais – albanese*



Botim i rishikuar, prill 2016

[www.diabetesschweiz.ch](http://www.diabetesschweiz.ch)  
Llogaria e dhurimit: PC-80-9730-7



 **diabetesschweiz**  
**diabètesuisse**  
**diabetesvizzera**

## Ushqimi në rastet e diabetit

Ushqimi për diabetikët ka kuptimin e një ushqimi të shijshëm dhe të shumëllojshëm, i cili është i përshtatshëm për të gjithë familjen. Përveç ilaçeve dhe lëvizjes, ushqimi i përshtatshëm është shtylla më e rëndësishme për kurimin e diabetit.

Qëllimet e veçanta të ushqimit në rastet e diabetit janë:

- Përmirësimi i vlerave të sheqerit dhe të yndyrës në gjak si dhe të tensionit të gjakut
- Ulja e peshës në rastet e mbi-peshës
- Shmangia e komplikacioneve të diabetit (dëmtimeve të organeve)

## Përbërja e prodhimeve tona ushqimore

Ngjyrat e përdorura përputhen me ato të piramidës ushqimore të bashkangjitur.

Karbohidratet janë furnizuesit më të rëndësishëm me energji. Sasia e karbohidrateve në një vakt është madhësia më e rëndësishme ndikuese për ngritjen e nivelit të sheqerit në gjak pas të ngrënit.

Prodhimet ushqimore në vijim përmbajnë përqindje relativisht të larta të karbohidrateve dhe e ngrenë nivelin e sheqerit në gjak:

- Buka, patatja, brumërat, orizi, miell i misërit, mielli, drithërat, thekë i drithërave, gështenjat, bishtajore, fasule
- Frutat, lëngjet e frutave, frutat e thara
- Qumështi, kosi, kremrat
- Sheqeri, mjalti, ëmbëlsirat

Prodhimet vijues ushqimore përmbajnë pak karbohidrate dhe e ngrenë pak ose aspak nivelin e sheqerit në gjak:

- Perime
- Sallatëra
- Erëzat, hudhra, qepa

Proteinat shërbejnë për ndërtimin dhe përtëritjen e organizmit. Ato nuk e ngrenë nivelin e sheqerit në gjak.

Proteinat gjenden në:

- Mish, peshk, djathë, gjizë, vezë, krustace, guaskore, frutat e detit





Yndyrërat janë furnizuesit më të mëdhenj të trupit tonë me energji – 1 gram yndyrë përmban më shumë se dyfishin e energjisë (kalori) së karbohidrateve apo të proteinave. Yndyrërat nuk ngrënë nivelin e sheqerit në gjak.

Yndyrërat janë të pranishme në:

- Vaj, gjalpë, margarinë, yndyrë tigan
- Mish i yndyrshëm, prodhimet sallamrash, djathë, ajkë, pasta/embëlsira, çokollata, arra e lajthi, farëra, ullinj

Fibrat ushqimore gjenden në prodhimet ushqimore bimore. Ato ndihmojnë që, pas një ngrënie me përmbajtje karbohidratesh, të mos ngrihet shumë niveli i sheqerit në gjak.

Fibrat ushqimore gjenden në:

- Prodhimet e drithërave të pa-rafinuara, si orizi i paqëruar, buka e miellit të pasitur, brumërat prej mielli të pasitur
- bishtajore
- Perime, sallatëra
- Fruta

Lëngjet janë të domosdoshme jetike për trupin tonë. Pije të përshtatshme janë të gjitha pijet pa sheqer dhe alkool si:

- Uji, çaji, kafeja
- Uji mineral i gazuar ose i pagazuar
- Uji mineral me ëmbëlsues (sakarinë)



## Çfarë thotë me saktësi piramida e prodhimeve ushqimore?

Piramida e prodhimeve ushqimore përbën një model për ushqim dhe pije. Sa më lart të jetë renditur një ushqim, aq më pak duhet ngrënë në të; sa më poshtë, aq më shumë. Ngjyrat e grupeve të prodhimeve ushqimore në këtë broshurë u përgjigjen atyre të

Karbohidrateve

Proteinave

Yndyrërave

Pijeve

## Shkurt rekomandimet më të rëndësishme ushqimore

Ju do të favorizoni një menaxhim të mirë të sheqerit në gjak duke:

- ndarë ushqimin ditor në tre vakte kryesore.
- futur dhe 1 – 3 vakte të ndër-mjetshme, nese kjo do t'i përshtatej terapisë suaj të diabetit.
- ngrënë në çdo vakt kryesor një racion me karbohidrate (p.sh. bukë, oriz, brumëra).
- ia përshtatur sasinë e karbohidrateve nevojave dhe terapisë suaj (p.sh. insulinën).
- preferuar prodhimet prej drithëra të parafinuara (p.sh. bukë prej mielli të pasitur, oriz i paqëruar, brumëra prej mielli të pasitur).
- konsumuar karbohidratet në trajtë konsistence të fortë (p.sh. portokall në vend të lëngut të portokallit).
- plotësuar vaktet kryesore me prodhimet ushqimore të grupit me proteina (p.sh. mish, peshk, djathë etj.).
- konsumuar në drekë dhe në darkë perime, sallatëra dhe/ose supëra zarzavatesh.

Për shëndetin tuaj në përgjithësi është e rëndësishme që:

- të jeni i përmbajtur për sa u përket yndyrave, sepse kur ato janë në mënyrë të tepruar atëherë mund të kenë ndikime

të pa dëshirueshme në peshën tuaj dhe yndyrën në gjak. Kini kujdes sidomos yndyrërat e fshehura në llojet e ndryshme të sallamrave, djathërave, salcave dhe ëmbëlsirave.

- Të preferoni vajrat bimore, si p.sh. vajin e kolzës dhe të ulli rit.
- Të pini sasi të mjaftueshme lëngjesh (së paku 1,5 litra), sidomos gjatë vapës ose pas një aktiviteti sportiv. Pijet me sheqer nuk janë të përshtatshme.



## A ju pëlqejnë ëmbëlsirat?

Edhe me diabet mund të konsumoni sasira të vogla sheqeri. Për të shmangur lëkundjet e sheqerit në gjak, i konsumoni ëmbëlsirat menjëherë pas një ngrënie si ëmbëlsirë pas buke. Gjatë një ngrënie të tillë reduktoni racionin e grupit të karbohidrateve (buka, orizi, brumërat etj.).

## A ekzistojnë prodhimet ushqimore që ulin nivelin e sheqerit në gjak?

Për fat të keq nuk ekzistojnë prodhime të përshtatshme ushqimore për uljen e sheqerit në gjak.

# Piramida e prodhimeve ushqimorepër të prekurit nga diabeti

## Ëmbëlsirat

Me masë dhe me fokusim

## Yndyrëra, vaji

Me kursim

- Të parapëlqehet vaji i ullirit dhe i kolzës

## Qumështi, kosi

1 – 2 racione

## Djathi, gjiza, mishi, mishi i shpezëve, peshku, vezët, tofu-ja

1 – 2 racione djathë, gjizë

1 porcion mish, mish shpesësh, peshk, vezë, tofu

- Kujdes yndyrën

## Buka, drithërat, produktet e drithit, Patatet, bishtajore

Për çdo vakt kryesor

- Të preferohen prodhimet e drithit të parafinuar (prej mielli të pasitur)

## Frutat

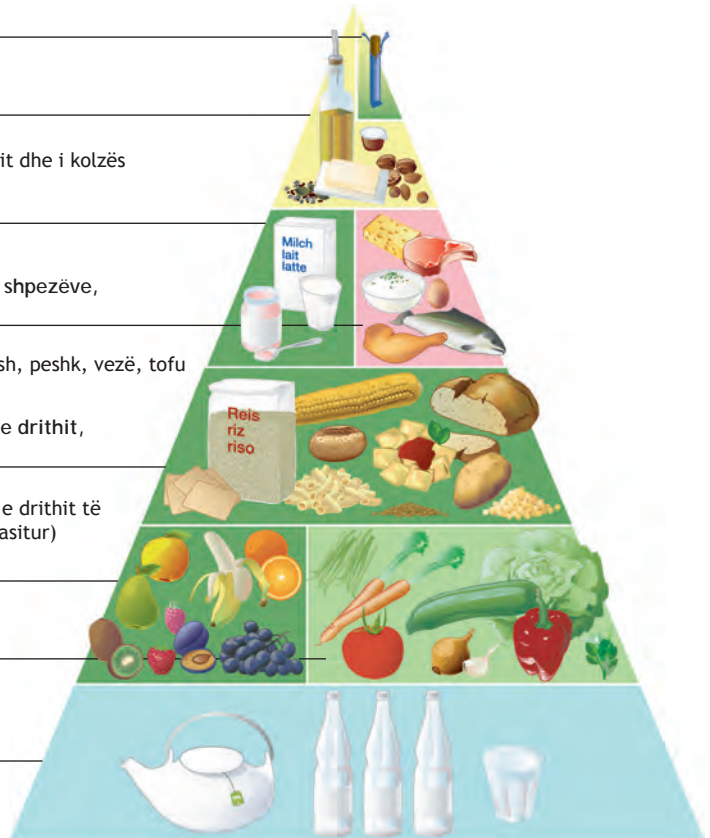
2 – 3 racione

## Perimet, sallatërat

2 – 3 racoinet

## Uji, çaji, pije pa sheqer

Sëpaku 1,5 litra



Rekomandimet i referohen një dite të vetme. Madhësitë e racioneve janë individuale.

Karbohidrate

Proteina

Yndyrëra

Pije

## Alkooli

Pijet alkoolike, si p.sh. vera, birra ose rakia, janë pije eksituese dhe jo me vlerë të plotë ushqimore. Ato janë të pasura me kalori dhe e vështirësojnë rënien në peshë. Sipas llojit të pijes, ato mund të ngrënë ose të ulin nivelin e sheqerit. Në lidhje me ilaçet që përdoren, alkooli mundet edhe të provokojë rënien e sheqerit nën vlera normale. Konsumoni pije alkoolike sipas rekomandimit „një gote është e mjaftueshme“ në sasi të kufizuar dhe më së miri gjatë vakteve kryesore. Bisedoni me mjekun tuaj për konsumin e alkoolit.



## Lëvizja

Lëvizni rregullisht – sëpaku 30 minuta në ditë. Më së miri është ta inkuadrioni lëvizjen në përditshmërinë tuaj: p.sh. zbrisni nga autobusi një stacion më herët dhe merrni shkallët në vend të ashen-sorit. Lëvizja jo vetëm përmirëson nivelin e sheqerit në gjak, por edhe tensionin dhe yndyrërat në

gjak, si dhe përforcon psikikën dhe sjell kënaqësi. Përveç këtyre, ngrini më lart qëndresën fizike, fuqinë dhe lëvizshmërinë përmes një programi të përshtatur individual aktivitetesh.

## Ç’duhet bërë në rastet e mbipeshës

Madje dhe humbja e vetëm 3 – 5 kg në peshë mund të përmirësojë vlerat e sheqerit, të yndyrës dhe të tensionit të gjakut. Duhet synuar një rënie e ngadaltë, si dhe e qëndrueshme, e peshës. Këtë mund ta arrini në formën e mëposhtme:

- Konsumoni më pak energji (kalori) seç ka nevojë trupi juaj
- Lëvizni më shumë, kështu që shtoni nevojën për energji.
- Reduktioni njëkohësisht furnizimin me energji dhe shtoni shpenzimin e tyre (përmes lëvizjes).
- Kush është aktiv, ka nevojë për kohë pushimi. Inkuadrioni në përditshmërinë tuaj çaste shtendosjeje.

## Konsultë personale

Në biseda personale me mjekun tuaj, këshilltarët/-et për ushqimin dhe diabetin, mund t’i sqaroni individualisht të gjitha temat dhe pyetjet me rëndësi. Të gjithë/a këshilltarët/-et e shoqërive zvicerrane të diabetit janë të pranuar nga sigurimet shëndetësore.

## Ku mund të merrni një këshillë të kualifikuar?

Tek mjeku/mjekja juaj ose tek këshilltarët/-et e diplomuar/-ra e shoqërive të diabetit në afërsinë tuaj. Të gjithë/a këshilltarët/-et tanë/tona janë të pranuar/a nga sigurimet shëndetësore zvicerane:

[www.diabetesschweiz.ch/regionen](http://www.diabetesschweiz.ch/regionen)

|  |   |                        |               |
|--|---|------------------------|---------------|
| Aargauer Diabetes-Gesellschaft             | Kantonsspital/Haus 16                   | 5000 Aarau             | 062 824 72 01 |
| Diabetesgesellschaft Region Basel          | Mittlere Strasse 35                     | 4056 Basel             | 061 261 03 87 |
| diabetesbern                               | Swiss Post Box 101565, Helvetiaplatz 11 | 3005 Bern              | 031 302 45 46 |
| diabetesbiel-bienne                        | Bahnhofstrasse / Rue de la Gare 7       | 2502 Biel-Bienne       | 032 365 00 80 |
| Diabetes-Gesellschaft GL-GR-FL             | Steinbockstrasse 2                      | 7001 Chur              | 081 253 50 40 |
| Diabetes-Gesellschaft Oberwallis           | Kantonsstrasse 4                        | 3930 Visp              | 027 946 24 52 |
| Ostschweizerische Diabetes-Gesellschaft    | Neugasse 55                             | 9000 St. Gallen        | 071 223 67 67 |
| Diabetes-Gesellschaft des Kt. Schaffhausen | Vordergasse 32 / 34                     | 8200 Schaffhausen      | 052 625 01 45 |
| diabetessolothurn                          | Solothurnerstrasse 7                    | 4601 Olten             | 062 296 80 82 |
| diabeteszentralschweiz                     | Falkengasse 3                           | 6004 Luzern            | 041 370 31 32 |
| diabeteszug                                | Aegeristrasse 52                        | 6300 Zug               | 041 727 50 64 |
| diabeteszürich                             | Hegarstrasse 18                         | 8032 Zürich            | 044 383 00 60 |
| diabètefribourg - diabetesfreiburg         | Route St-Nicolas-de-Flüe 2              | 1705 Fribourg          | 026 426 02 80 |
| diabète genève                             | 36, av. Cardinal-Mermillod              | 1227 Carouge           | 022 329 17 77 |
| Association jurassienne des diabétiques    | Case postale 6                          | 2854 Bassecourt        | 032 422 72 07 |
| diabètejurabernois                         | Case postale 4                          | 2610 Saint-Imier       | 032 940 13 25 |
| diabèteneuchâtel                           | Rue de la Paix 75                       | 2301 La Chaux-de-Fonds | 032 913 13 55 |
| Association Valaisanne du Diabète          | Rue des Condémines 16                   | 1950 Sion              | 027 322 99 72 |
| Association Vaudoise du Diabète            | Avenue de Provence 12                   | 1007 Lausanne          | 021 657 19 20 |
| diabeteticino                              | Via Motto di Mornera 4                  | 6500 Bellinzona        | 091 826 26 78 |

Bëhuni anëtar i një shoqërie diabeti në afërsinë tuaj dhe përfitoni nga kurset dhe leksionet e ofruara. Në rast të një anëtarësimi do të merrni falas, përveç tëtjerash, edhe revistën tonë „d-journal“ me shumë tema informative dhe aktuale. „d-journal“ publikohet në gjuhën gjermane, franceze dhe italiane.

Broshura u përpilua në kuadër të programit nacional të Entit federal për shëndetësi Migracioni dhe shëndetësia 2008 – 2013.

Informacionet dhe porosinë: [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch) — Informacione shëndetësore në shumë gjuhë.

Schweizerisches Rotes Kreuz  
Werkstrasse 18, 3084 Wabern  
[info@migesplus.ch](mailto:info@migesplus.ch), 031 960 75 71

**migesplus**

Me mbështetjen miqësore të:

**AstraZeneca** 