



Диабет – здравословни и хранителни избори

Диабет и здравословна храна

Здравословно хранене

Добре е да знаете, че все още можете да консумирате храната, която харесвате, когато се опитвате да се храните здравословно. Просто изберете натурална храна с висока хранителна стойност. Най-важното нещо при диабет е да следите количеството въглехидрати, които консумирате и да изследвате редовно кръвната си захар!

Избор на здравословна храна

Може да се наложи да направите някои промени в това какво и колко ядете, но с помощта на професионален диетолог ще разберете, че все още имате огромен избор!

- **Хранете се разнообразно!** Консумирайте много и различни видове храна, но не прекалено много от един и същ вид.
- **Балансирайте!** Хранете се няколко пъти на ден и не прескачайте хранения.
- **Направете своя избор!** Зеленчуци, пълнозърнести продукти, плодове, безмаслени млечни продукти, здравословни мазнини и постно месо или риба - има изобилие от храни, които са подходящи за вас.
- **Вдъхновете се!** Има готварски книги с много идеи за балансирана диета, с рецепти за ястия със страхотен вкус и информация за тяхната хранителност.

Въглехидрати - какво трябва да знаете!

Въглехидратите са хранителни вещества, които осигуряват по-голямата част от енергията за тялото ви. Затова те са много важни, когато става въпрос за здравословно хранене! Има различни видове въглехидрати, които влияят на нивата на кръвната Ви захар по различен начин (бързо или бавно). Това означава, че трябва да контролирате вида и количеството въглехидрати, които поглъщате.

Въглехидрати - захари, нишесте и фибри

Има три основни естествени вида въглехидрати: **захари, нишестета и фибри**. На опаковката на храната, която купувате, често има етикет с хранителни вещества. Той Ви дава информация за количеството на различни хранителни вещества в храната: въглехидрати, мазнини, протеини, витамини и т.н. !

1. Захари (наричани също прости или бързодействащи въглехидрати). Захарите са най-малките градивни елементи на всички въглехидрати. Поради малкия си размер те лесно влизат в кръвта и повишават нивата на кръвната захар. Естествените захари присъстват например в плодовете и млякото. Добавената захар се използва за приготвяне на консервирани храни (напр. плодове в сироп) или при печене на торти и бисквити.

2. Нишестета (наричани също сложни въглехидрати). Нишестето се състои от множество изграждащи блокове за захар, свързани помежду си. На нишестето му трябва малко повече време,



за да повиши нивото на захарта в кръвта. Примери за храни, богати на нишесте, са:

- Зърнени храни като пшеница, овес и ориз, както и печени продукти като хляб.
- Нишестени зеленчуци като картофи, лимски фасул, грах и царевица.
- Леща, нахут и други сушени бобови храни, като обикновен фасул.

3. Фибри

Диетичните фибри са съставени от несмилаемите части на растителните храни. Те не се срещат в животински продукти като месо, риба, яйца и мляко. Растителните храни с много фибри включват:

- Пълнозърнести зърнени храни, пълнозърнести хлябове и пълнозърнести макаронени изделия.
- Зеленчуци и плодове, по-специално тези, които се ядат цели (включително техните кори).
- Бобови растения като боб, грах и леща (те са добър източник на протеини).
- Ядки като орехи, фъстъци, бразилски орехи и бадеми (те осигуряват здравословни мазнини, но следете количеството калории, които приемате с тях!)

Бройте въглехидратите си

В зависимост от това колко от различните видове въглехидрати консумирате, нивото на кръвната захар се повишава бързо или бавно. Следователно броенето на въглехидратите е добър начин да контролирате нивата на кръвната си захар.

Искате ли знаете колко въглехидрати приемате? Започнете да броите въглехидратите в храната, напитките и закуските сега.

Етикетите съдържат информация за това колко въглехидрати съдържа храната.

За храна без етикети, като например пресни продукти, можете приблизително да изчислите количеството въглехидрати, което съдържат.

Ако запишете приетите с храната въглехидрати и нивата на кръвна захар преди и два часа след хранене, екипът, който наблюдава диабета ви, ще прецени как реагира тялото Ви на различните хранения и ще съобрази приема на лекарства с това.

Други хранителни вещества

Вашите хранения също съдържат **мазнини и протеини**, въпреки че не може да се предвиди тяхното влияние върху нивата на кръвната Ви захар. Обикновено те няма нужда да бъдат проследявани. Моля, вземете си час за Вашия лекар, ако смятате, че мазнините и/или протеините в храната Ви имат голямо влияние върху контролирането на нивата на кръвна захар.

Подредете сами чинията си

С този метод лесно можете да контролирате кръвната захар и отслабването! Просто напълнете половината от чинията си със зеленчуци без нишесте, които можете да изберете от списък. В празната половина на чинията си сложете равни количества храна, богата на протеини и нишесте. Не се изисква броене!

Здравословно пиене

Помислете и за напитките - те също могат да повлияят на кръвната Ви захар.

- Поддържайте се хидратирани! Прясната вода е най-добрият Ви избор.
- Обичате ли чай и кафе? Ако ги пиете черни и без захар, те могат да допринесат за здравословната Ви диета.
- Преминете към диетични напитки! Повечето от тях нямат захар, така че нямат пряко въздействие върху кръвната Ви захар.

Редовното проследяване на нивата на кръвна захар е важно!

Редовното проследяване на нивата на кръвната захар е най-важният метод за управление на диабета!

Как да следите нивата на кръвната си захар

Нивото на кръвна захар може да бъде измерено с помощта на „глюкомер“ или „монитор за кръвна захар“. Просто вземете капка кръв от пръста с ланцет и приборът ще покаже колко е захарта в кръвта Ви към момента.

По този начин можете да проверявате дали нивото на кръвна захар е в здравословни граници.



Добро управление на диабета

За да управлявате диабета успешно, нивата на кръвна захар трябва да се поддържат в нормални граници с навременни инжекции на правилната доза инсулин. Въпреки това, храните, които консумирате, включително периодите без хранене, както и нивото на физическа активност могат да доведат до прекомерно покачване или спадане на нивата на кръвна захар.

Ако нивото на захарта се повиши прекомерно (хипергликемия) и остане високо, съществува риск от увреждане на органите и други усложнения.

Ако нивата на кръвната захар паднат прекомерно (хипогликемия), може да се увредят важни функции, като способността да мислите и да действате нормално.

Попитайте Вашия лекар какъв е индивидуалният целеви диапазон на кръвната Ви захар.

За допълнителна информация и конкретни съвети относно диабета при децата, моля, свържете се с Вашия лекар.

Моля, посетете нашия уебсайт:

www.diabetes.ascensia.bg

Внимание: Тази брошура не замества съвета на Вашия лекар.

Източник: www.cdiabetes.org

Ascensia Diabetes Care Holdings AG
Peter Merian-Strasse 90
4052 Basel, Switzerland (Швейцария)

www.diabetes.ascensia.com

Ascensia, логото на Ascensia Diabetes Care, е търговска марка и/или регистрирана търговска марка на Ascensia Diabetes Care Holdings AG. © 2019 Ascensia Diabetes Care Holdings AG.

Всички права запазени.

Дата на приготвяне: януари 2019 г.

ASCENSIA
Diabetes Care

Ексклузивно от

PHOENIX
Pharma
a PHOENIX company