

produktai sergant cukriniu diabetu

REKOMENDUOJAMA

Duona iš pilno grūdo miltų, praturtinta neskaldytais grūdais, selenomis, sėklomis – sezamo, saulėgražų, kanapių, linų, kmynų ir kt. Kietagrūdžių miltų makaronai, virti *al dente* (iki 5 min.). Košės – grikių, avižinių dribsnių. Rudi bei laukiniai ryžiai, sėlenų paplotėliai, javainiai, trapučiai.

Liesas karvės pienas, kefyras, jogurtas, pasukos. Liesa grietinė. Liesas lydytas sūris. Liesa varškė, varškės sūris, sūreliai. Ožkos pienas. Sojų pienas.

Liesa jautiena, vytinta jautiena, ėriena. Vištiena arba kalakutiena be odelės, ypač krūtinėlė. Triušiena, stirniena, šerniena, briediena, elniena, strutiena.

Jūrinės žuvis – sardinės, tunas, otas, silkė, lašiša, plekšnė, skumbė, jūros ešeris, jūros lydeka, menkė, stinta, jūros šukutės ir kt. Rekomenduojama valgyti 2 kartus per savaitę. Gėlųjų vandenų žuvis – lydeka, upėtakis, lynas, vėgėlė, karšis, žiobris ir kt. Jūros dumbliai.

Daržovės – visų „vaivorykštės“ spalvų, iš kurių žalios spalvos (Pekino ir aisbergo salotos, gražgarstės, petražolės, krapai, salierų stiebai ir gumbai, brokoliai, žiediniai, Briuselio, Savojos kopūstai, špinatai, šparaginės pupelės) turėtų sudaryti 2/3, o kitų spalvų daržovės – 1/3. Iš viso apie 400 g per dieną.

Vaisiai – visų „vaivorykštės“ spalvų. Iš viso apie 300 g per dieną.

Sėklos – sezamo, aguonų, moliūgų, linų, saulėgražų, kokoso drožlės.

Augaliniai aliejai – kukurūzų, sojų, saulėgražų, vynuogių kauliukų, ypač tinka alyvuogių ir rapsų.

Natūralus obuolių ar vynuogių actas, pomidorų tyrė.

Juodasis šokoladas, kurio sudėtyje kakavos yra apie 70–90 proc.

Vynas – sausas raudonas ir baltas. Viskis, degtinė, konjakas, brendis. Šampanas *brut* arba sausas. Šviesusis alus. Neviršyti 1 dozės moterims ir 2 dozių vyrams per dieną.

Vanduo – 1,5-2,0 l per dieną. Mineralinis vanduo, geriau be anglirūgštės. Juoda arba žalia, žolelių arbata. Kava – natūrali, filtruota (neviršyti paros dozės – 2 arb. šaukštelių).

Joduota duska – 6 g per dieną. Šviežios ir džiovintos prieskoninės žolės. Garstyčios. Krienai. Sojų ir Vorčesterio padažai, vasabi (japoniški krienai).

Sriubos – virtos iš kaulų, daržovių arba grybų nuovirų ar jų pagrindu. Pieniškos sriubos. Karštos ir šaltos daržovių sriubos.

Yra dalykų, kurie antrą kartą nenaudojami!



ADATOS TAIP PAT VIENKARTINĖS!



Insulino adatos NovoFine® jau kompensuojamos.²

PAKEITUS INSULINO ADATĄ SUMAŽINSITE ŠIAS RIZIKAS¹:

- skausmo
- infekcijų
- kraujavimo
- guzų injekcijų vietose
- netikslaus dozavimo
- adatos užsikimšimo
- vaisto nuotėkio

Literatūra:

1. A. Frid, L. Hirsch, R. Gaspar, D. Hicks, G. Kreugel, J. Liersch, C. Letondeur, J.P. Sauvane, N. Tubiana-Ruffi, K. Strauss. *New injection recommendations for patients with diabetes. Diabetes & Metabolism* 36 (2010) S3-S18. Arendt-Nielsen L et al. *Somatosen Mot Res.* 2006; 23(1-2):37-43.
2. V-424 Dėl Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2000 m. spalio 6 d. įsakymo Nr. 529 „Dėl Kom... (e-tar.lt) <https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalAct/5465ea70d56211ed9978886e85107ab2>

Mano mitybos gairės



Rekomenduojami ir vengtini maisto

MAISTO PRODUKTAI PATIEKALAI	VENGTI
DUONA, MILTAI, KRUOPOS	Gaminiai iš mielinės, sluoksniuotos, smėlinės tešlos (pyragėliai, pyragaičiai, tešlainiai).
PIENAS IR PIENO PRODUKTAI	Nenugriebtas karvės pienas (daugiau nei 2,5 proc. riebumo), kefyras, jogurtas, rūgpienis, pasukos. Grietinė (daugiau nei 12-15 proc. riebumo), grietinė. Fermentiniai, lydyti sūriai ir sūreliai. Riebi varškė, varškės sūriai ir sūreliai.
MĖSA, PAUKŠTIENA, ŽVĖRIENA	Riebi kiauliena, riebi antiiena, žąsiena, aviiena. Riebi rūkyta mėsa. Riebios rūkytos dešros, sardelės, dešrelės.
ŽUVIS IR VĖŽIAGYVIAI, JŪROS GĖRYBĖS	Krevetės, aštuonkojai, omarai, krabai, ikrai, karpiai, ančiuviai.
DARŽOVĖS	Bulves riboti.
VAISIAI, UOGOS	Vynuogės ir bananus riboti.
RIEŠUTAI, SĖKLOS, SŪRŪS UŽKANDŽIAI	Visų rūšių riešutų vartojimą reikia riboti.
RIEBALAI IR ALIEJAI	Taukai, lajus, kietas margarinas, hidrogenizuoti augaliniai aliejai.
PAGARDAI IR PADAŽAI	Majonezas, pomidorų padažas (ketčupas).
SALDIKLIAI IR SILDUMYNAI, DESERTAI	Medus. Baltasis ir rudasis cukrus. Fruktozės milteliai. Pieninis šokoladas. Uogienės, džemai, marmeladai. Marzipanas. Riešutų kremas. Ledai. Drebučiai. Pudingai.
GĖRIMAI ALKOHOLINIAI	Vynas (saldus raudonas ir baltas), likeriai, antpilai. Naminis vynas. Tamsusis alus.
GĖRIMAI NEALKOHOLINIAI	Tirpioji kava. Kakava. Karštas šokoladas. Šokoladiniai, pieno kokteiliai bei gėrimai.
PRIESKONIAI	Prieskoniniai mišiniai su druska ir skonio stiprikliais.
SRIUBOS, SULTINIAI	Riebūs sultiniai. Vaisių sriuba.

Jūsų maisto paruošimo tikslas – kuo mažiau riebalų.

Marinuokite ir rauginkite daržoves be acto, naudokite **kuo mažiau druskos**.

Vaisius ir uogas džiovinkite, šaldykite ar konservuokite savo sultyse, **be cukraus**.



UAB „Novo Nordisk Pharma“
J. Jasinskio g. 16B, LT-03163 Vilnius.
Nemokamas informacijos tel. 8-800 21 222.
www.novonordisk.lt
© Novo Nordisk LT23NF3100012

novofine[®]
Mums rūpi Jūsų pojūčiai!

keiskime diabetą[®]



LABAI SVARBU maisto paruošimo būdas. **Labiau tinka** virimas, troškinimas, garinimas, kepimas orkaitėje, grilyje, ant žarijų, ant grotelių, mikrobangų krosnelėje, galima naudoti maistinę foliją, kulinarinę kepimo rankovę. **Vengti** paniravimo (apvoliojimo džiovėsiuose arba tam skirtuose mišiniuose).

Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) daug dėmesio skiria sveikai žmogaus mitybai. Suformuluoti **trys pagrindiniai sveikos mitybos principai:**

- NUOSAİKUMAS.** Tai pagrindinis principas. „Kas per daug, tas nesveika“ – sako liaudies patarlė.
- ĮVAIROVĖ.** Su maistu mes turime gauti apie 50 maisto medžiagų.
- SUBALANSUOTUMAS** – tai tinkamas baltymų, angliavandenių, riebalų, vitaminų ir mineralinių medžiagų santykis.

Pagrindinės sveikos mitybos taisyklės

Šias taisykles parengė Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) Tarptautinės CINDI (angl. *Countrywide Integrated Noncommunicable Disease Intervention*) lėtinių neinfekcinių ligų integruotos profilaktikos programos ekspertai:

- Valgykite maistingą, įvairų, dažniau augalinės nei gyvulinės kilmės maistą.
- Kelis kartus per dieną valgykite duonos, kruopų, makaronų ar bulvių.
- Kelis kartus per dieną valgykite įvairių, dažniau šviežių vietinių daržovių ir vaisių, iš viso ne mažiau kaip 400 g per parą.
- Išlaikykite normalų kūno svorį (KMI ≤ 25).
- Kontroliuokite riebalų vartojimą (ne daugiau kaip 30 proc. paros maisto davinio energijos); gyvūninius riebalus, kuriuose yra daug sočiųjų riebalų rūgščių, keiskite augaliniais aliejais, turinčiais daug nesočiųjų rūgščių.
- Riebią mėsą ir mėsos produktus pakeiskite ankštinėmis daržovėmis, žuvimi, paukštiena ar liesa mėsa.
- Vartokite liesą pieną ir liesus nesūrius pieno produktus (rūgpienį, kefyrą, jogurtą, varškę, sūrį).
- Rinkitės maisto produktus, turinčius mažai cukraus.
- Valgykite nesūrų maistą. Bendras druskos kiekis maiste (įskaitant gaunamą su rūkytais, sūdytais, konservuotais produktais bei duona) negali viršyti 1 arbatinio šaukštelio (6 g). Vartokite joduotą druską.
- Jei vartojate alkoholį, vartokite saikingai. Moterims rekomenduojama išgerti ne daugiau kaip 1 standartinį alkoholio vienetą, vyrams – ne daugiau kaip 2 standartinius vienetus per dieną. Vieną standartinį alkoholio vienetą sudaro 50 ml degtinės, konjako, viskio, arba 120 ml sauso raudono (balto) vyno, arba 330 ml šviesaus alaus.

Dar keli patarimai

- Stenkitės valgyti 4-5 kartus per dieną tuo pačiu metu – tai ypač svarbu sergantiesiems cukriniu diabetu. Būtinai pusryčiaukite.
- Naudokite mažesnes – apie 20 cm skersmens – lėkštes. Paprastai žmogus suvalgo viską, kas įdėta į lėkštę, net jei jau yra numalšinęs alkį.
- Valgykite lėtai, mažiausiai 20 min, mėgaukitės maistu, gerai sukramtykite. Prisiminkite, kad sotumo jausmas ateina ne iš karto, skubėdami suvalgome daugiau.
- Maistas nepadės išspręsti Jūsų gyvenimo problemų. Jeigu labai susijaudinote, valgykite tik tada, kai nusiraminsite. Gerkite 1,5-2 l vandens per dieną.

Svarbi vieta Jūsų racione turi būti skirta produktams, turintiems daugiau skaidulų. Tai daržovės, vaisiai, rupi ar sėlenų turinti duona, pupelės ir avižos – 25-30 g per dieną (1 obuolys = 4 g, pusė stiklinės mėlynių = 4,4 g, apelsinas = 2,4 g, pusė stiklinės avižų = 9,1 g). Vaisiai ir daržovės mažina cholesterolio kiekį kraujyje, ilgiau jaučiatės sotus, saugo nuo vidurių užkietėjimo.

Kalbant apie maistą, privalu paminėti, kad maisto energetinė vertė išreiškiama kalorijomis.

Kaip sužinoti savo paros kalorijų poreikį?

Pagal **Harris-Benedict formulę** apskaičiuokite savo bazinės medžiagų apykaitos poreikį ir padauginkite iš fizinio aktyvumo koeficiento (esant mažam fiziniam aktyvumui – 1,3; vidutiniam – 1,5; dideliam – 2,0).

Moterims BMR = 655 + (9,5 x svoris, kg) + (1,9 x ūgis, cm) – (4,7 x amžius, metai) = kcal
Vyrams BMR = 66 + (13,8 x svoris, kg) + (5,0 x ūgis, cm) – (6,8 x amžius, metai) = kcal

Norėdami mažinti kūno svorį, iš šio skaičiaus atimkite 500–600 kcal.

Labai svarbi sąvoka – energijos tankis. Energijos tankis – tai energijos kiekis, kuris prieinamas organizmui suvartojus tam tikrą maisto vienetą, pvz. 100 g šokolado turi net 565 kcal, o 100 g kopūstų – tik 22 kcal. Kuo mažesnis energijos tankis, tuo daugiau jis tinka Jūsų racionui. Daug kas priklauso nuo maisto paruošimo, apdoravimo: virtos bulvės 100 gr = 75 kcal, skrudintos bulvės 100 g – 220 kcal, skirtumas 145 kcal, ir kad juos „sudegintumėte“, reikia apie 50 min. važinėti dviračiu.

Kaip greitai apskaičiuoti savo kūno masės indeksą? KMI = svoris (kg) : ūgis (m)²
Normalus svoris – 18,5-24,99 kg/m²; antsvoris – 25-29,99 kg/m²; per 30 kg/m² – nutukimas.

Reguliariai sportuokite, būkite fiziškai aktyvūs. Per savaitę ne mažiau kaip 150 min. skirkite fiziniam aktyvumui. Atsiminkite, kad Jūsų pulso dažnis fizinio krūvio metu turėtų būti: **pulsas = 170 – amžius k/min.**

Gyvenkite su 3 E: ENERGIJA, ENTUZIAZMAS, EMPATIJA

(empatiya – tai įsijautimas į kito asmens emocinę būseną, gebėjimas atjausti ir užjausti kitą žmogų). Miegokite 6-8 val. Būtinai kasdien raskite laiko sau (susikaupimo valandėlei, apmąstymams, maldai). Neužmirškite, kad endorfinai – hormonai, suteikiantys laimės ir gyvenimo pilnatvės pojūtį, gaminasi aktyviai sportuojant, šokant, leidžiant laiką artimų žmonių būryje.



Greitas ir patogus „Močiutės“ būdas porcijai apskaičiuoti

1 porcija mėsos – 90 g – atitinka kortų kaladę arba delną.
 1 porcija vaisių – 120 g – atitinka teniso kamuoliuką arba sugniaužtą kumštį.



ANGLIAVANDENIAI - tai mūsų energijos šaltinis.

Paros racione jie sudaro 45-55 proc. energetinės maisto vertės. Angliavandenių porcija – tai maisto kiekis, kuriame yra apie 15 g angliavandenių, o baltymų ir riebalų kiekis gali būti įvairus. Viena porcija gliukozės kiekį kraujyje pakelia 2,5-5,0 mmol/l, ir tam, kad ją sunaudotumėte, reikia 1-2 VV. insulino. Sergant diabetu angliavandenių kiekį būtina reguliuoti ir labai svarbu juos tolygiai paskirstyti per dieną. Suskilus 1 g angliavandenių, išsiskiria 4 kcal energijos.

JAVAI, GRŪDINIAI PRODUKTAI, PUPOS, KRAKMOLINGOS DARŽOVĖS

Maistinė vertė – energija, skaidulinės medžiagos, magnis, varis, geležis, B gr. vitaminai

1 porcija - 15 g angliavandenių

Duona	30 g 1 riekelė
Bandelė	30 g
Ragelis	30 g
Džiūvėsis	20 g
Kruopos virtos	2 valg. š. arba 1/2 stiklinės
Makaronai virti	2 valg. š. arba 1/2 stiklinės
Miltai	2 valg. š.
Sausiniai forminiai	15 g
Sausiniai avižiniai	15 g
Krekeriai	4 vnt. 20 g
Sausi pusryčiai tipo "miusli"	2 valg. š.
Ryžiai balti ar rudi virti	1/3 stiklinės
Bulvė virta	1 vnt. 75 g
Keksiukas	1/2 vnt. 30 g
Cukinija, moliūgas virtas	1 stiklinė
Žirneliai žali konservuoti	1/2 stiklinės
Kukurūzai konservuoti	1/2 stiklinės

VAISIAI

Maistinė vertė – energija, skaidulinės medžiagos, vitaminas C, beta karotinas

1 porcija - 15 g angliavandenių

Apelsinas, obuolys, kriaušė, persikas	1 vnt. 150 g
Bananas	1/2 vnt.
Greipfrutas	1/2 vnt. 200 g
Melionas, arbūzas	1 stiklinė
Uogos (mėlynės, avietės, braškės, raudonieji ir juodieji serbentai, gervuogės, šilauogės)	1 stiklinė
Vaisių sultys	1/2 stiklinės
Slyvos džiovintos	3 vnt
Vaisiai džiovinti	30 g

DARŽOVĖS

Maistinė vertė – energija, skaidulinės medžiagos, kalis, kiti mikroelementai, vitaminai C, B, beta karotinas

1 porcija - 5 g angliavandenių

Agurkai, brokoliai, burokėliai, cukinijos, kopūstai, morkos, pipirai, pomidorai, ridikėliai, ropės, salieras, įvairios salotos, svogūnai, šparagai, žiediniai kopūstai, žirnių ankštys	1 stiklinė žalių arba 1/2 stiklinės virtų
Daržovių sultys	1 stiklinė

PIENAS, PIENO PRODUKTAI

Maistinė vertė – energija, baltymai, kalcis, magnis, fosforas, vitaminai A, D, B

1 porcija - 15 g angliavandenių

Pienas liesas, kefyras, liesas, pasukos	1 stiklinė
Jogurtas	1/2 stiklinės
Ledai neriebūs	1/2 stiklinės

BALTYMAI - pagrindinė statybinė medžiaga.

Maisto racione jie turi sudaryti 20 proc. Suskilus 1 g baltymų, išsiskiria 4 kcal energijos.

MĖSA, KITI BALTYMŲ TURINTYS PRODUKTAI

Maistinė vertė – energija, baltymai, geležis, cinkas, varis, vitaminas B

1 porcija - 21 g baltymų

1 porcija (90 g) savo sudėtyje dar turi iki 9 g riebalų	1 porcija (90 g) savo sudėtyje dar turi iki 15 g riebalų
---	--

Vištiena, kalakutiena be odėlės	Triušiena
Žuvis (otas, plekšnė, stinta, upėtakis, tunas, sardinės)	Kiaulienos kumpis rūkytas
Jūros gerybės (krevetės, jūros šukutės)	Dešrelės pieniškos
Jautiena, veršiena liesa	Sūriai mozarella, feta
Kiaulienos nugarinė, kumpis, išpjova	
Kiaušinis 1 vnt.	

RIEBALŲ TURINTYS PRODUKTAI

Maistinė vertė – riebaluose tirpūs vitaminai A, D, E, K

1 porcija – 5 g riebalų

Sviestas	1 arb. š.
Margarinas minkštas	1 arb. š.
Aliejus alyvuogių, riešutų, saulėgrąžų, kukurūzų,	1 arb. š.
Grietinė	1 arb. š.
Grietinėėlė	2 arb. š.

RIEBALAI - viena iš pagrindinių maisto sudėtinių dalių.

Jie sudaro 25-30 proc. raciono. Suskilus 1 g riebalų išsiskiria apie 9 kcal energijos.

Pacientams, sergantiems cukriniu diabetu, rekomenduojame naudoti augalinius aliejus – alyvuogių, rapsų, saulėgrąžų, sojų, kukurūzų. Geriausiai rinktis žuvį, kurioje gausu Omega-3 riebiųjų rūgščių – lašišą, tuną, silkę, upėtakį, otą. Ypač venkite sviesto, majonezo, nenugriebto pieno bei riebių sūrių.

Sveika mitybos lėkštė

