



Найважливіші питання при цукровому діабеті 1-типу

Медична сестра палатна відділення нейрохірургії №1 (судинне) КОРНІЛОВА Аліна

Найважливіші питання щодо харчування при цукровому діабеті



ЛІКУВАННЯ НЕОБХІДНЕ ДЛЯ

Утримання кількості цукру в крові на нормальному або близькому до нормального рівні;

Профілактики ускладнень діабету, особливо хвороб серця, нирок, нервів та очей;

Зміни Вашої дієти також допоможуть у лікуванні ожиріння, високого артеріального тиску та підвищення вмісту холестерину в крові. Ці стани досить часто є супутніми при діабеті та можуть спровокувати небезперечні наслідки, включаючи інфаркт та інсульт.

Що робити, якщо є зайва вага?



Займатися
фізичними
вправами



Споживати менше
калорій



Алкоголь



вживання більше однієї порції
алкоголю жінками та більше двох –
чоловіками може призвести до
збільшення рівня цукру в крові

40 мл.



=

150 мл.



=

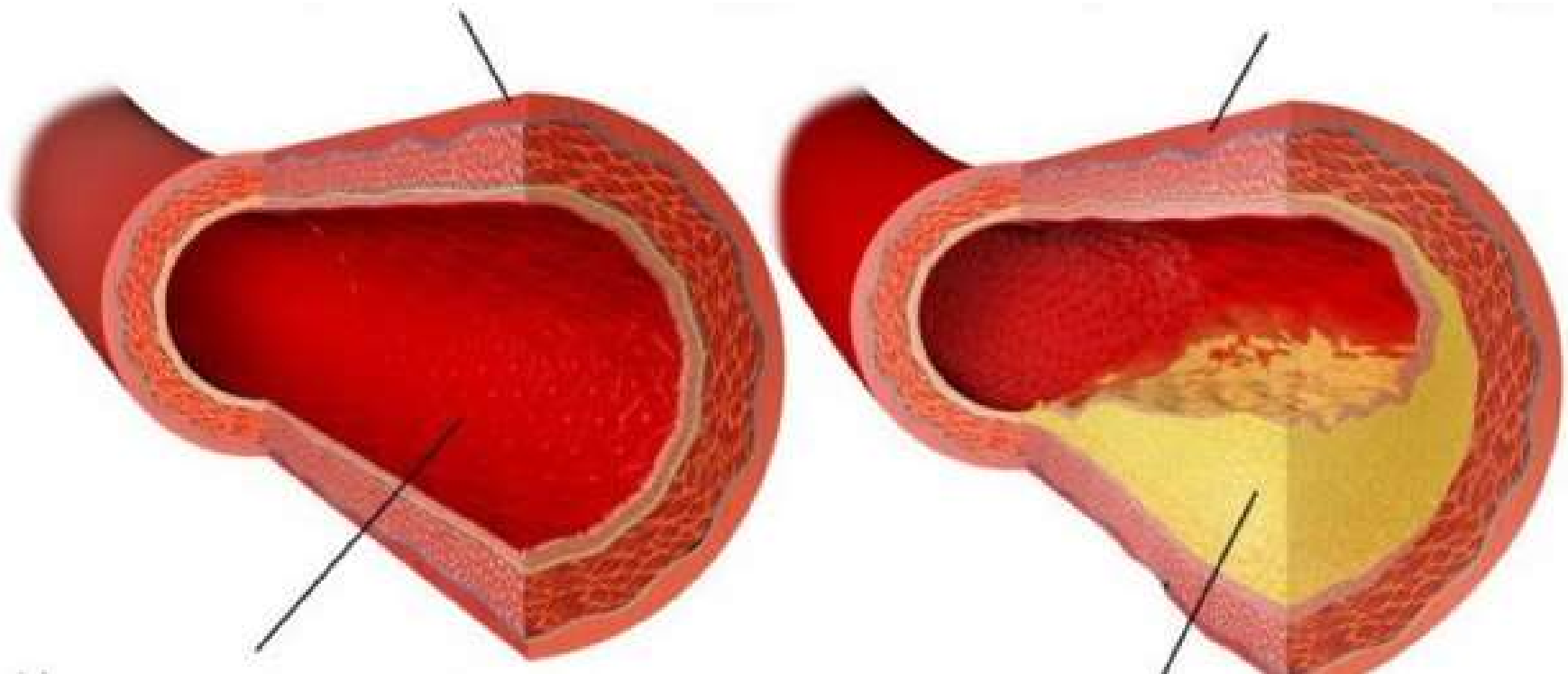
330 мл.



Жири та холестерин



Холестерин – люди з високим рівнем холестерину в крові мають обмежити його споживання з їжею. Значну кількість холестерину містять червоне м'ясо, жирні молочні продукти та яєчні жовтки.



Калорії



Калорії – ми повинні споживати адекватну енергетичним витратам кількість калорій для підтримки нормальної ваги. Люди з надмірною вагою, які прагнуть її позбутися, мають споживати менше калорій щодня.



Харчові волокна

Споживання належної кількості харчових волокон у складі рослинної їжі допомагає контролювати рівень глюкози в крові



Сіль

при підвищенні артеріального тиску слід значно скоротити вживання солі – менше половини чайної ложки на добу. Пацієнти з гіпертонією повинні споживати більше овочів, фруктів, цільних злаків та молочних продуктів з низьким вмістом жиру



Штучні підсолоджувачі

- Аспартам
- Сахарин
- Ацесульфам-К
- Неотам
- Сукралоза
- Стевія

