



## MITYBOS REKOMENDACIJOS SERGANTIEMS CUKRINIŲ DIABETU

### Dienos energijos poreikis – 2 000 kcal.

- ✓ angliavandenių – 250g., t.y. 50–60 proc. kcal (duona, vaisiai, daržovės, pieno produktai);
- ✓ baltymų – 85g., 12–20 proc. kcal (mėsa, žuvis, pieno produktai, ankštinės kultūros);
- ✓ riebalų – 73g., 30–35 proc. kcal (mėsa, pieno produktai, riebalai).

- Valgyti dažnai ir po nedaug. Dienos maisto kiekį padalinti į tris pagrindinius valgymus (pusryčius, pietus ir vakarienę) ir 2–3 kartus galima užkandžiauti.
- Tolygiai paskirstyti angliavandenių turtingą maistą dienos racione, nes angliavandeniai organizmo pasisavinami gliukozės pavidalu.
- Jeigu yra antsvorio, reikia mažinti maisto kaloringumą. Norint netekti 0,5 kg svorio, reikia sumažinti dienos maisto kaloringumą 500 kcal.
- Mažinti gyvulinės kilmės riebalų kiekį maiste. Sočiųjų riebalų yra pieno produktuose, mėsos gaminiuose. Riebalų perteklius pagreitina svorio augimą.
- Didinti skaidulų turinčių produktų kiekį maiste (daržovių, kruopų, gaminių iš rupių miltų).
- Geriau nevirtoti daugiau nei 2 standartinių alkoholio vienetų (SAV) per dieną. 1 SAV atitinka: 50 ml degtinės, konjako, viskio arba 120 ml sauso vyno, arba 330 ml alaus, geriau šviesaus. Alkoholio mitybinė vertė maža, tačiau energinė didelė, nes 1 gramas alkoholio išskiria 7 kcal.
- Mažinti druskos kiekį, ypač jei padidėjęs kraujo spaudimas. Mitybos specialistai sveikam suaugusiam žmogui valgomosios druskos pataria vartoti ne daugiau kaip 5 g per parą. Rekomenduotina vartoti joduotą druską. Tai vienas efektyviausių būdų norint užtikrinti, kad žmogaus organizmas gautų reikiamą kiekį jodo. Kuo mažiau sūdykite gaminamą ar patiekiamą maistą. Druską keiskite prieskoninėmis žolėmis, daržovėmis ar nesūdytais prieskonių mišiniais.
- Per parą būtina išgerti apie 2 litrus.
- Venkite konservuotų ar šaldytų, sūdytų maisto produktų.
- Skaninkite maistą karčiaisiais, kvepiančiaisiais pipirais ar paprika.
- Rinkitės kuo natūralesnius maisto produktus. Mažiau apdoroti produktai yra nesūrūs.
- Vengti cukraus ir konditerijos gaminių. Negerti cukraus turinčių gėrimų.
- Norint keisti gyvenimo įpročius ir suvaldyti kylantį gliukozės kiekį kraujyje jums gali padėti cinamonas, o svoriui mažinti jums pravars chromas reguliuodamas potraukį saldumynams, alfa lipoinė rūgštis stiprins nervų sistemą bei kovos su laisvaisiais radikalais jūsų organizme.



## MAISTO PRODUKTŲ ABC SERGANTIEMS CUKRINIŲ DIABETU

1. **Avižiniai dribsniai ar avižinių dribsnių košė** - vienas geriausių pasirinkimų jūsų pusryčiams. Avižos turi didelį kiekį skaidulų, todėl yra lėčiau virškinamos, taigi nesukelia staigaus gliukozės kiekio pakilimo kraujyje. Be to, mokslininkai įrodė, jog avižiniai dribsniai efektyviai mažina cholesterolio kiekį kraujyje, tinka siekiantiems sulieknėti bei mažina susirgimo diabetu riziką!
2. Teigiamą įtaką gliukozės kiekio kraujyje palaikymui turi **visos žaliosios daržovės** (brokoliai, salotos, porai, agurkai, neprinokę bananai). Taigi rinkitės žalias daržoves, kaip garnyrą, prie savo pagrindinių patiekalų.
3. Taip pat sergantiems cukriniu diabetu tinka ir **kitos daržovės**, tokios kaip - ridikai, morkos, kopūstai, pupelės, svogūnai, pomidorai, česnakai, imbieras.
4. Jei sergate cukriniu diabetu iš **vaisių** jums labiausiai tinka: papajos, apelsinai, obuoliai, granatai. Šiais vaisiais reiktų pakeisti kriaušes, bananus, braškes, kurios žymiai labiau didina gliukozės kiekį kraujyje.
5. Taip pat jums tinka visas **maistas, kuris mažina gliukozės kiekį kraujyje**. Ypač tam tinka cinamonas, česnakas, svogūnas ir moliūgas.
6. Norite kažko skanaus? **Valgykite riešutus!** Diabetu sergantiems žmonėms iš riešutų labiausiai tinka migdolai, žemės riešutai. Be to, jie taip pat mažina cholesterolio kiekį kraujyje ir turi jūsų organizmui taip reikalingų omega-3 riebalų rūgščių.
7. Taip pat galite drąsiai vartoti **alyvuogių aliejų**, nugriebtą pieną, natūralų jogurtą, kiaušinių baltymus, žuvį bei vištieną.
8. Jei sergate cukriniu diabetu, rinkitės **liesą pieną** bei liesus pieniškus produktus.
9. **Jokiu būdu nevartokite alkoholio!** Alkoholis yra labai pavojingas cukriniu diabetu sergantiems žmonėms. Net ir nedidelis kiekis alkoholio gali sukelti smarkų gliukozės kiekio sumažėjimą kraujyje, kuris yra labai pavojingas žmogaus sveikatai ir gyvybei. Todėl jei sergate cukriniu diabetu, prieš vartodami alkoholį būtinai turite pasitarti su savo gydytoju.