

САМЕ ОСНОВНЕ

Діабет- це хвороба під час якої Ваш організм не в змозі належним чином використовувати їжу, яку Ви їсте, для перетворення її в енергію. Різновид енергії, потрібний для функціонування організму, зветься глюкозою – одна з форм цукру. Глюкоза знаходиться в таких харчах, як фрукти, молоко, декотрі овочі (ярина), у крохмалистій їжі та в цукрі.

Для нормалізації змісту глюкози в крові потрібно споживати здорові харчі, займатися фізичними вправами, та можливо приймати ліки і/або інсулін.

ПОРАДИ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ, ЗАПОБІГАННЯ ДІАБЕТУ І ЙОГО САМОКОНТРОЛЮ

Нижче подаються деякі корисні поради тим часом, поки не проконсультуєтеся з дієтлікарем.

ПОРАДИ

Харчуватися три рази денно і відділяти періоди харчування не більше, ніж шість годин. Корисно було б з'їсти здорову перекуску.

Обмежити споживання цукру і солодоців, як напр. цукор, звичайні содовані напої, десерти, цукерки, варення, і мед.

Обмежити кількість споживаних багатожирних харчів, значить смаженої їжі, чіпсів, і печива.

Споживати більше високоволокнистих харчів (цілозернові хліби і каші, сочевицю, сушену квасолю і горох, брунатний рис, овочі (ярину) і фрукти).

Якщо відчуваєте спрагу, пийте воду.

Упровадьте фізичні вправи в свій режим.

ПРИЧИНИ

Їсти в призначені пори допомагає організму контролювати зміст глюкози в крові.

Чим більше Ви цукру їсте, тим вищий буде зміст кровної глюкози. Штучні підсолоджувачі можуть бути допоміжними.

Багатожирні харчі можуть спричинити збільшення ваги. Здорова вага допомагає контролювати кровну глюкозу і є здоровішою для серця.

Високоволокнисті харчі можуть зумовити почуття ситості та знизити зміст кровної глюкози і холестеролу.

Пиття звичайних содованих напоїв і фруктових соків підносить зміст кровної глюкози.

Регулярне виконання фізичних вправ вдосконалює самоконтроль кровної глюкози.

ЗРУЧНИЙ ПОСІБНИК ПОРЦІЙ

Ваші руки можуть бути дуже помічними для оцінювання відповідних порцій. У плануванні харчування, керуйтеся поданими розмірами порцій:

ФРУКТИ * / ЗЕРНОВІ ПРОДУКТИ І

КРОХМАЛИСТІ ХАРЧІ * :

Вибирайте кількість у величині свого кулака з кожної категорії – Зернові Продукти і Крохмалисті Харчі, та Фрукти.

ОВОЧІ (ЯРИНА) *:

Вибирайте стільки, скільки вміститься в обидві Ваші руки.

М`ЯСА І АЛЬТЕРНАТИВИ *:

Вибирайте розмір порції не більшу, ніж площину долоні, з товщиною ширини мізинного пальця.

ЖИРИ *:

Обмежіть кількість жиру до ширини верхівки свого великого пальця.

МОЛОЧНІ ПРОДУКТИ І АЛЬТЕРНАТИВИ *:

Пийте до 250 мл (8 унцій) маложирного молока разом з їжою.

** Джерело назв харчевих угруповань – “Поza Основним: Харчеве Планування для Здорової Їди, Запобігання Діабету і його Самоконтролю.” © Канадська Асоціація Діабету, 2005 р. Будь ласка, звертайтеся до цього джерела за докладнішими деталями про харчеве планування.*

ПЛЕКАЙТЕ ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

- Споживайте їжу принаймні з 3-ьох з усіх 4-ьох харчевих угруповань при кожному харчуванні, на підставі брошурки “Правильне харчування на основі Канадського Харчового Посібника” (“Eating Well with Canada’s Food Guide”):
 - Овочі (Ярину) і Фрукти
 - Зернові Продукти
 - Молочні продукти і Альтернативи
 - М`яса і Альтернативи
- Вибирайте таку величину порцій, яка допоможе Вам досягти чи втримати здорову вагу.
- Включайте в дієту високоволокнисті харчі, як напр. цілозернові хліби і каші, свіжі фрукти, овочі (ярину) і боби, та зернові продукти (макарони, рис, тощо).
- Вибирайте харчі з нижчим рівнем жиру (напр., використовуйте зібране/безжирне молоко, худу мелену волонину, зрізуйте жир з м`яса, курки, і т. д., та добавляйте поменше жиру такого, як олія чи приправи до салат).
- Здорові навички харчування повинні інтегруватися в здоровий спосіб життя – займайтеся фізично щодня.

ЗРАЗОК ПЛАНУ ХАРЧУВАННЯ

Для здоровіших апетитів

СНІДАНОК:

Холодна каша (1/2 чашки, 125 мл)
Цілозерновий піджарений хліб [тост] (2 кромки)
1 апельсин (помаранча)
Маложирне молоко (1 чашка, 250 мл)
Маложирний сир (2 унції, 60 гр)
Чай чи каву

ОБІД:

Суп (1 чашка, 250 мл)
Бутерброд (канапку) –

- 2 кромки цілозернового хліба або піту в розмірі 6 дюймів
- Худе м'ясо, курку чи рибу (3 унції, 90 гр)
- Скибки помідора
- Неводневоперетворюваний маргарин (1 чайна ложка, 5 мл)

Патички моркви
Маложирний простий йогурт (3/4 чашки, 175 мл)
Чай чи каву

ПОЛУДНЕВА ПЕРЕКУСКА:

1 яблуко середньої величини, чи малий банан

ВЕЧЕРЯ:

1 велика картопля або зварена локшина (1 ½ чашки, 375 мл)
Овочі (ярина)
Зелений салат з маложирною приправою
Худе м'ясо, курку чи рибу (4 унції, 120 гр)
1 грушка середньої величини
Маложирне молоко (1 чашка, 250 мл)
Чай чи каву

ВЕЧІРНЯ ПЕРЕКУСКА:

Арахісове масло (4 столові ложки, 60 мл)
Цілозернові сухарі [крекери] (4)
Маложирне молоко (1 чашка, 250 мл)

Канадська Асоціація Діабету співпрацює з громадами по всій країні в справі захисту здоров'я канадійців та елімінації діабету шляхом сильної всенародної мережі волонтерів, працевдавців, медичних та інших санпрофесіоналів, дослідників, партнерів і прихильників. У боротьбі проти цієї глобальної епідемії, наш досвід визнається по всьому світу. Канадська Асоціація Діабету: встановлюючи світовий стандарт.

РОЗВИНІТЬ СВІЙ РЕЖИМ ФІЗИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ

САМЕ ОСНОВНЕ

- Виділіть час для фізичних вправ як частину свого денного режиму.
- Старайтеся фізично займатися більшості днів.
- Ходіть пішки коли можливо, замість сідати за кермо.
- Зачинайте поволі і згодом збільшуйте свої зусилля; напр., прогресуйте з прогулянки до бистрого ходу.
- Включіть фізичні зайняття в родинні розваги; попробуйте плавання чи ковзання, замість вмоцуватися перед телебаченням чи оглядати фільми.
- Попробуйте щось нового; навчіться танцювати, пограйте в баскетбол, чи покатайтеся на велосипеді.
- Утішайтеся покращеним станом здоров'я і добробуту.

- Канадська Асоціація Діабету рекомендує всім, хто має діабет звернутися за порадою про харчування до реєстрованого дієтлікаря.
- Правильне слідкування за діабетом включає здорове харчування, фізичні вправи, і прийом потрібних ліків.
- Не забувайте їсти сніданок. Це є добрий початок для Вашого дня.

ЗРАЗОК ПЛАНУ ХАРЧУВАННЯ

Для скромніших апетитів

СНІДАНОК:

Холодна каша (1/2 чашки, 125 мл)
Цілозерновий піджарений хліб [тост] (1 кромка)
1 апельсин (помаранча)
Маложирне молоко (1 чашка, 250 мл)
Арахісове масло (2 столові ложки, 30 мл)
Чай чи каву

ОБІД:

Бутерброд (канапку) –

- 2 кромки цілозернового хліба або піту в розмірі 6 дюймів
- М'ясо, курку чи рибу (2 унці, 60 гр)
- Неводневоперетворюваний маргарин (1 чайна ложка, 5 мл)

Паточки моркви
Маложирний простий йогурт (3/4 чашки, 175 мл)
Чай чи каву

ВЕЧЕРЯ:

1 середня картопля або рис (2/3 чашки, 150 мл)
Овочі (ярина)
Неводневоперетворюваний маргарин (1 чайна ложка, 5 мл)
Худе м'ясо, курку чи рибу (2 унції, 60 гр)
Диня [канталупа] (1 чашка, 250 мл)
Маложирне молоко (1 чашка, 250 мл)
Чай чи каву

ВЕЧІРНЯ ПЕРЕКУСКА:

Маложирний сир (1 унція, 30 гр)
Цілозернові сухарі [крекери] (4)

ПЛАН ДЛЯ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

ОВОЧІ/ЯРИНУ (принаймні 2 сорти)

ЗЕРНОВІ ПРОДУКТИ І КРОХМАЛИСТІ ХАРЧІ
(картопля, рис, кукурудза, макарони)

М`ЯСА І АЛЬТЕРНАТИВИ
(риба, худе м`ясо, курка, боби, сочевиця)

МОЛОКО

ФРУКТИ

- Щоб доповнити своє харчування, випийте склянку молока та з`їжте кусок фрукту.
- Алькогольні напої можуть вплинути на зміст глюкози в крові та спричинити збільшення ваги. Поговоріть зі своїм медспеціалістом за те, чи дозволено Вам включати алкогольні напої в свій план харчування, та про безпечну кількість.
- Їжте більше овочів (ярини). Вони мають високий рівень поживності і є низько калорійними.
- Вибирайте крохмалисті харчі, як напр. цілозернові хліби і каші, рис, локшину, чи картоплю при кожному харчуванні. Крохмалисті харчі розпускаються в глюкозу, яка потрібна Вашому організму для творення енергії.
- Включайте у свій харчевий режим рибу, худе м`ясо, маложирні сири, яйця, чи вегетаріанську протеїну.

Це природня річ мати питання про вибір харчів до їди. Реєстрований дієтлікар може допомогти Вам включити свої улюблені страви в персоналізований план харчування.

ЗРУЧНИЙ ПОСІБНИК ПОРЦІЙ

Ваші руки можуть бути дуже помічними для оцінювання відповідних порцій. У плануванні харчування, керуйтеся поданими розмірами порцій:

ФРУКТИ * / ЗЕРНОВІ ПРОДУКТИ І

КРОХМАЛИСТІ ХАРЧІ * :

Вибирайте кількість у величині свого кулака з кожної категорії – Зернові Продукти і Крохмалисті Харчі, та Фрукти.

ОВОЧІ (ЯРИНА) *:

Вибирайте стільки, скільки вміститься в обидві Ваші руки.

М`ЯСА І АЛЬТЕРНАТИВИ *:

Вибирайте розмір порції не більшу, ніж площину долоні, з товщиною ширини мізинного пальця.

ЖИРИ *:

Обмежіть кількість жиру до ширини верхівки свого великого пальця.

МОЛОЧНІ ПРОДУКТИ І АЛЬТЕРНАТИВИ *:

Пийте до 250 мл (8 унцій) маложирного молока разом з їжою.

** Джерело назв харчевих угруповань – “Поza Основним: Харчеве Планування для Здорової Їди, Запобігання Діабету і його Самоконтролю.” © Канадська Асоціація Діабету, 2005 р. Будь ласка, звертайтеся до цього джерела за докладнішими деталями про харчеве планування.*

ПОКАЗНИК ВУГЛЕВОДНОГО ОБМІНУ

Що це таке Показник Вуглеводного Обміну?

Показник Вуглеводного Обміну (Glycemic Index – GI) - це мірило, яке оцінює багатовуглеводні харчі на основі того, наскільки вони підносять зміст глюкози в крові в порівнянні до стандартного харчу. Тим стандартним харчем, це глюкоза чи білий хліб.

Чому корисно їсти харчі, в яких низький Показник Вуглеводного Обміну?

Споживання харчів з низьким Показником Вуглеводного Обміну може допомогти Вам:

- Сконтролювати зміст своєї кровної глюкози
- Сконтролювати зміст свого холестеролу
- Сконтролювати свій апетит
- Зменшити ризик серцевої хвороби
- Зменшити ризик діабету типу II

Керуйтеся цими порадами про харчеве планування, щоб могли впровадити Показник Вуглеводного Обміну в свій режим здорового харчування.

- Насолоджуйтесь овочами (яриною), фруктами і маложирними молочними продуктами при їді. Це багатовуглеводні харчі які, в загальному, мають низький показник вуглеводного обміну.
- Плануйте своє харчування вибираючи харчі з низьким чи середнім показником вуглеводного обміну, які знаходяться в нижчеподаному списку.
- Попробуйте такі харчі, як ячмінь, булґар (турецьку пшеницю), кускус (подрібнювану пшеницю), чи сочевицю, які мають низький показник вуглеводного обміну.
- Проконсультуйтеся з реєстрованим дієтлікарем як вибирати харчі низького показника вуглеводного обміну, як адаптувати переписи, та ще яким чином можна заключити харчі низького показника вуглеводного обміну в свій харчевий план.

Якщо я буду їсти харчі з низьким показником вуглеводного обміну, чи я можу їсти досхочу?

Ні. Керуючись Показником Вуглеводного Обміну, це лише одна частина здорового харчування.

Здорове харчування також означає:

- Їсти в призначені пори
- Вибирати різноманітну їжу з усіх харчевих угруповань
- Обмежити цукри і солодоці
- Обнизити кількість споживаного жиру
- Включати високоволокнисті харчі
- Обмежити споживання солі, алкогольних напоїв, і кофеїни

ОВОЧІ (ЯРИНА)

ЗЕРНОВІ ПРОДУКТИ І КРОХМАЛИСТІ ХАРЧІ

М`ЯСА І АЛЬТЕРНАТИВИ

МОЛОКО

ФРУКТИ

Пам`ятайте, що перевірка змісту кровної глюкози перед, і 2 години впісля, харчування – це найкращий спосіб запевнитися як Ваш організм сприймає їжу.

Надруковано в вересні 2008 р. Відвідайте вебсайт Канадської Асоціації Діабету, diabetes.ca, за докладнішими інформаціями.

Багато крохмалистих харчів має високий показник вуглеводного обміну.
Вибирайте частіше харчі з низьким чи середнім показником.

НИЗЬКИЙ ПОКАЗНИК (55 ЧИ НИЖЧЕ) * † Вибирайте найчастіше <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	СЕРЕДНІЙ ПОКАЗНИК (56-69) * † Вибирайте частіше <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	ВИСОКИЙ ПОКАЗНИК (70 ЧИ ВИЩЕ) * † Вибирайте рідше <input checked="" type="checkbox"/>
ХЛІБИ: Із 100% меленої жорнами пшениці Із густо мішаного зерна Разовий	ХЛІБИ: Із цілозернової пшениці З жита Піта	ХЛІБИ: Білий хліб Кайзерські булочки Bagel/Беґел (бублик/рогалик, білий)
КАШІ: All Bran™ (Мішані Висівки) Bran Buds with Psyllium™ (Брунькові висівки плюс Силіум) Oat Bran™ (Вівсяні Висівки)	КАШІ: Grapenuts™ Пухката пшениця Вівсяна Швидковарний овес	КАШІ: Висівкові пластівці Кукурудзяні пластівці Rice Krispies™ (плячки з пухкатоґо рису)
ЗЕРНА: Ячмінь Булґар Макарони/локшина Обварюваний чи перетворений рис	ЗЕРНА: Рис Басматі Брунатний рис Кускус (подрібнювана пшениця)	ЗЕРНА: Дроблений рис
ІНШЕ: Солодка картопля Ямс Боби Сочевиця Брунькові боби Горох Нут Горох Колотий Соґа Варена квасоля	ІНШЕ: Картопля, нова/біла Солодка кукурудза Stoned Wheat Thins™ (сухарі з меленої жорнами пшениці) Ryvita™ (житні сухарі) Суп з чорної квасолі Суп із зеленого гороху	ІНШЕ: Картопля, до печення (сорт Russet) Фріті Прецілі Рисові коржі Содові сухарі (крекери)

Одну зміну, яку постановляю впровадити вже сьогодні:

* виражено як відсоток вартості глюкози

† де можливо, подаються канадські вартості

Адаптовано за дозволом: Foster-Powell K, Holt SHA, Brand-Miller JC.
Міжнародна таблиця показника вуглеводного обміну і вартостей вуглеводного навантаження Am J Clin Nutr. 2002;76:5-76

Канадська Асоціація Діабету, Українське Діабетологічне Відділення