



Харчування при цукровому діабеті 1-го типу

Дієта при цукровому діабеті є дуже важливим фактором і базується на **ПРИНЦИПАХ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ**. Не тільки людям з діабетом, але і всім іншим, бажано обмежити вживання легкозасвоюваних вуглеводів, жирних, копчених продуктів та збільшити вживання овочів. Харчування має бути повноцінним і різноманітним для забезпечення організму енергією. Денний раціон повинен складатися з 50% вуглеводів (750Ккал), 30% жирів (300Ккал) і 20% білків (450 Ккал), їжа має бути багатою на мінерали, мікроелементи і вітаміни.

Білки потрібні організму для росту та відновлення всіх органів і тканин, синтезу гормонів. Практично не підвищують рівень цукру в крові. Багаті на білки: м'ясо, птиця, риба, яйця, сир, молоко, йогурт, соя, бобові, гриби.

Жири – головне депо енергії в організмі. Вони містяться в молоці, вершковому маслі, маргарині, рослинній олії, жирних сортах риби, салі.

Вуглеводи – у процесі травлення вуглеводи перетворюються на глюкозу (цукор), яка засвоюється клітинами за допомогою гормону інсуліну. У людей з діабетом 1-го типу життєво необхідний інсулін не виробляється, тому глюкоза не може потрапити до клітин, її рівень у крові підвищується. У такій ситуації введення препаратів інсуліну (замісна терапія інсуліном) – єдиний спосіб зберегти життя людини та уникнути розвитку ускладнень.

1. Цукор в крові підвищують тільки вуглеводи, тому необхідно підраховувати їхню кількість в продуктах. Для підрахунку вуглеводів користуються умовним числом, яке називають хлібною одиницею (ХО). 1 ХО = 10–12 г вуглеводів, що містяться в шматочку хліба вагою 20–25 г. Система заміни хлібних одиниць дозволяє вживати однакову кількість вуглеводів, використовуючи за бажанням різноманітні продукти. За впливом на рівень цукру в крові вуглеводи поділяються на "легкі" та "складні".

- Прості або "легкі" вуглеводи (цукор, цукерки, кондитерські вироби, солодкі напої і соки з цукром, мед) швидко та значно підвищують цукор в крові, тому їхнє вживання необхідно обмежити. Ці продукти необхідно використовувати для нормалізації цукру при розвитку гіпоглікемії (цукор в крові менше 3,9 ммоль/л).

- "Складні" вуглеводи містять клітковину або жири, тому вони повільно всмоктуються і підвищують рівень цукру в крові поступово. До них відносяться: картопля, кукурудза, фрукти, ягоди, крупи, хліб, молочні продукти.

- Щоб уникнути різких коливань цукру в крові та введення великих доз інсуліну, не рекомендовано приймати більше 7 ХО за один прийом їжі. Приймайте їжу регулярно та коригуйте дозу інсуліну в залежності від апетиту та вмісту вуглеводів в їжі.

Правила прийому їжі:

- Основні та додаткові прийоми їжі (перекуси) мають бути приблизно в один і той же час.
- Плануйте час та склад їжі з урахуванням інших занять на протязі дня, наприклад (заняття спортом чи сидіння за компютером).
- Для перекусів використовуйте свіжі фрукти.
- При надмірній вазі, зменшіть об'єм основних страв та перекусів.
- Збільшуйте в своєму раціоні кількість клітковини.

2. Доза та схема введення препаратів інсуліну повинні відповідати харчуванню (кількості та якості вжитих вуглеводів) для підтримання рівня цукру в крові в межах від 3,9 до 9 ммоль/л. Базову потребу в інсуліні забезпечує інсулін тривалої дії. "Харчовий" інсулін короткої або ультракороткої дії нормалізує рівень цукру після їжі, він вводиться відповідно до кількості та якості вжитих ХО й показників глікемії. Для засвоєння 1 ХО необхідно 1–2 одиниці інсуліну.

Таблиця заміни продуктів, які містять вуглеводи, за хлібними одиницями

Хліб і хлібобулочні вироби = 1 ХО		
Білий хліб	1 шматок	20 г
Житній хліб	1 шматок	25 г
Крекери (сухе печиво)	5 штук	15 г
Солоні палички	15 штук	15 г
Сухарі	2 штуки	15 г
Панірувальні сухарі	1 ст. ложка	15 г
Молоко й рідкі молочні продукти = 1 ХО		
Молоко, кефір, вершки	1 склянка	250 мл
Макаронні та круп'яні вироби = 1 ХО		
Вермішель, локшина, ріжки, макарони	1-2 столові ложки в сирому вигляді й 2-4 ложки у звареному вигляді (залежно від форми виробу)	15 г
Гречана, манна, вівсяна, перлова крупи, пшоно, рис	1 столова ложка сирої крупи або 2 столові ложки готової каші	15 г
Кукурудза	1/2 качана	100 г
Кукурудзяні пластівці	2 столові ложки	15 г
Борошно	1 столова ложка	15 г
Картопля = 1 ХО		
Картопля	1 штука розміром з велике яйце	65 г
Картопляне пюре	2 столові ложки	75 г
Смажена картопля	2 столові ложки	35 г
Сушена картопля	2 столові ложки	25 г
Фрукти та ягоди (з кісточками та шкіркою) = 1 ХО		
Абрикоси	2-3 штуки	110 г
Аґрус	6 столових ложок (1 чайна чашка)	120 г
Айва	1 штука, велика	140 г
Ананас	1 шматок (поперечний зріз)	140 г
Апельсин	1 штука, середній	150 г
Банан	1/2 штуки, середній	70 г
Брусниця	7 столових ложок (1 чайна чашка)	140 г
Виноград	12 штук	70 г
Вишня	15 штук	90 г
Гранат	1 штука, великий	170 г
Грейпфрут	1/2 штуки, великий	170 г
Груша, яблуко	1 штука, середня	90 г
Диня	1 скибка	100 г
Кавун	1 скибка	270 г
Ківі	1 штука (велика)	110 г
Малина	8 столових ложок (1 чайна чашка)	150 г
Манго	1 штука, невеликий	110 г
Мандарини	2-3 штуки, середні	150 г
Ожина	8 столових ложок (1 чайна чашка)	140 г
Персик	1 штука, великий	120 г
Полуниця	10 штук, середні	160 г
Слива	4 штуки, середні	90 г
Смородина	7 столових ложок (1 чайна чашка)	140 г
Хурма	1 штука, середня	70 г
Чорниця	7 столових ложок (1 чайна чашка)	140 г
Сік	100 мл натурального соку без цукру	100 мл
Інші продукти = 1 ХО		
Котлета	1 штука, середня	70 г
Квас, пиво	1 склянка	250 мл
Морозиво	1 порція	65 г
Цукор	1 столова ложка або 2 грудочки рафінаду	10-12 г

Рекомендована кількість хлібних одиниць _____
 Розподілення ХО протягом дня: _____