

Диет Клуб Нутрика

ВОДИЧ ЗА ИСХРАНА НА ДИЈАБЕТИЧАРИ



Автор: Дипломиран нутриционист Маја Велковска



070 424 686



@the_healthier_you_



maja.velkovska278@gmail.com

СОДРЖИНА

Што е тоа дијабетес?

Што е тоа инсулин, инсулинска резистенција и хиперинсулинемија?

Што е тоа хипергликемија?

Која е поврзаноста на дијабетес тип 2 и исхраната?

Кои се најважните нешта на кои треба да внимавате во начинот на исхрана, при дијабетес тип 2?

Физичката активност и дијабетес тип 2

Предлог мени за исхрана при дијабетес тип 2

Медицинско оградување

Информациите, ставовите и сликите кои се искористени и наведени во оваа публикација се од информативна природа и не треба да се користат во дијагностички цели или за третман на болести. Ве молиме консултирајте се со лекар, или дипломиран нутриционист за да одлучите дали советите и препораките наведени овде се соодветни за вас.

Сите права се задржани. Не е дозволено да се користат содржини од оваа книга без пишана согласност од авторот.

Маја Велковска

Што е тоа дијабетес?

Дијабетесот се дефинира како група на метаболички пореметувања или болести кои резултираат со појава на хипергликемија која што настанува како последица на дефицит на инсулин, лошо искористување т.е. функционирање на инсулинот, или и поради двете причини истовремено.

Хроничната хипергликемија која што е присутна кај дијабетичарите е поврзана со низа на долгорочни оштетувања најчесто присутни во очите, бубрезите, кардиоваскуларниот систем, нервите.

Постојат повеќе типови на дијабетес, од кој најзастапен тип е Дијабетес тип 2, кој што се карактеризира со високи нивоа на шеќер во крвта кои се последица на лошо искористување односно лошо функционирање на инсулинот.

Од друга страна поретко застапениот Дијабетес тип 1 е последица на дефицит на инсулин во нашето тело, односно недоволна или неприсутна синтеза и лачење на инсулин од страна на панкреасот.

Гестацискиот дијабетес е уште една почесто застапена форма на дијабетес која се јавува во текот на бременоста, и иако точната причина за појава на гестациски дијабетес не е позната, се смета дека хормоналните промени во текот на бременоста играат најголема улога за појава на инсулинска резистентност што понатаму води и до хипергликемија.

Постојат и уште неколку други типови на дијабетес: дијабетес предизвикан од одредени лекови, дијабетес после отстранување на панкреасот, генетски тип на дијабетес како што се MODY и неонатален дијабетес, итн. Но ние тука најмногу ќе се задржиме на препораки за исхрана при дијабетес тип 2, и иако сите овие препораки може да се применат и кај другите типови на дијабетес, сепак нашиот фокус ќе остане на овој тип на дијабетес.

Што е тоа инсулин?

Инсулинот е хормон кој што се лачи од страна на панкреасот во нашето тело, и има повеќе улоги во нашиот организам, од кои најпозната улога е тоа што е вклучен во искористувањето на шеќерот во крвта. Исто така други негови функции се: промовира синтеза на гликоген, на липиди во масното ткиво, и на протеини во скелетните мускули.

Се додека инсулинот е во нормални граници, тој не претставува никаков проблем, но затоа хиперинсулинемијата, т.е. вишокот на инсулин во телото, што уште се нарекува и преддијабетска состојба има неколку негативни ефекти врз нашиот организам. Вишокот на инсулин може да: игра улога во настанување и развивање на хипертензија, синдром на полицистични јајници, инсулинска резистенција, ризик од појава на кардиоваскуларни болести итн. Поради тоа, освен што е важно гликемијата да се контролира, многу е важно да се контролираат и нивоата на инсулин во крвта.

Хиперинсулинемијата означува состојба во која во вашето тело се присутни големи количини на инсулин. Ова вообичаено се јавува кога одржувањето на нормални нивоа на гликемија во крвта станува предизвик, па потребни се повисоки нива на инсулин, за да не биде присутна хипергликемија.

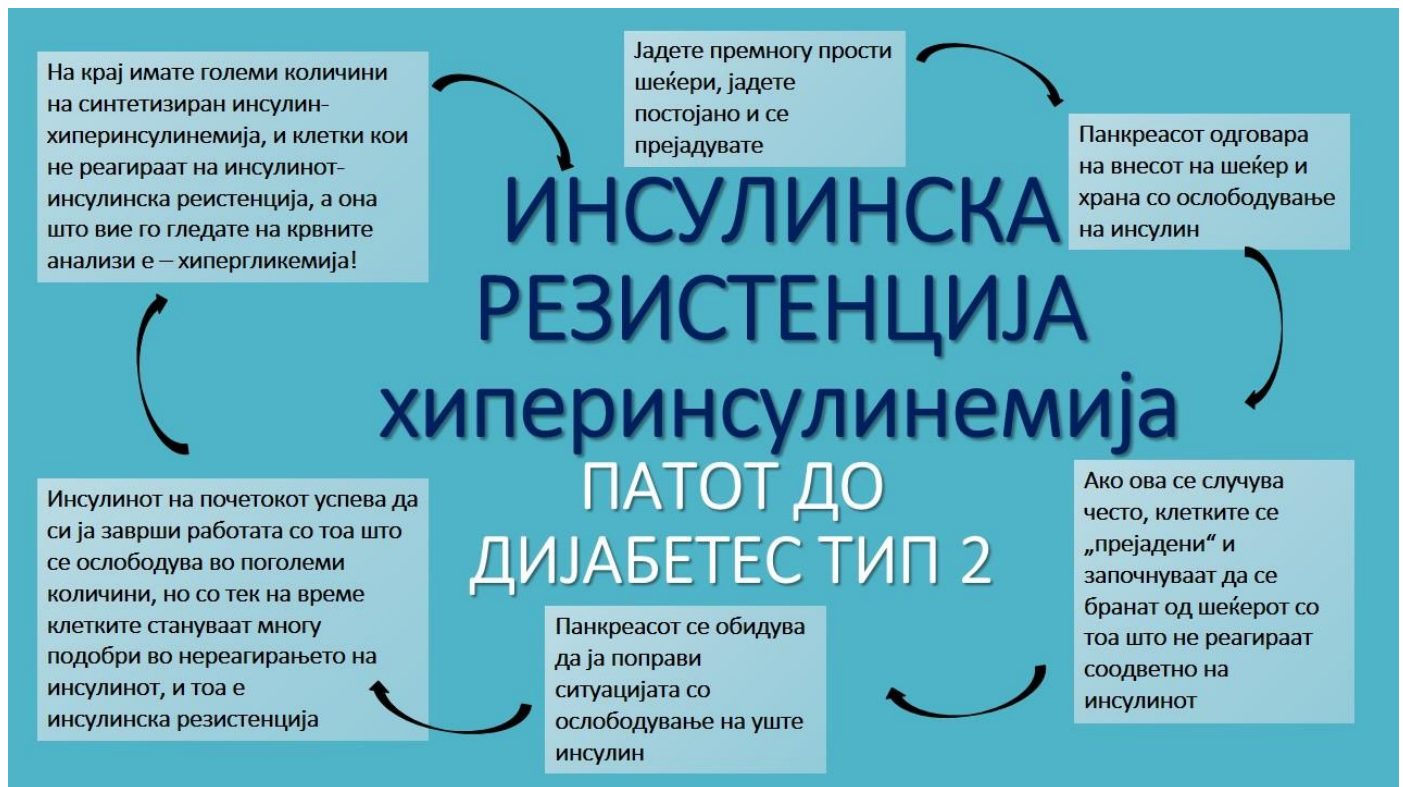
Инсулинска резистенција означува состојба во која клетките не реагираат соодветно на инсулинот, и инсулинот не може да си ја изврши добро својата работа, т.е. да помогне во “внесот на гликозата внатре во клетките”. Една интересна теорија за тоа зошто настанува инсулинската резистенција гласи дека ова е всушност одбранбен механизам на клетките, со кој се “бранат од вишокот на гликоза”.

Што е тоа хипергликемија?

Хипергликемија означува состојба во која се присутни високи нивоа на гликоза (шеќер) во крвта.

Каква е поврзаноста на исхраната и дијабетес тип 2?

Според теоријата која ја споменавме претходно, патот по кој од здравје, стигнувате до дијабетес тип 2 изгледа отприлика вака:



Јадете големи и непотребни количини на храна (особено прости шеќери) – вашето тело се обидува да ја изметаболизира целата таа храна и целата гликоза во крвта, но ако постојано внесувате големи количини на прости шеќери, и голема количина на храна, општо, која што ги надминува потребите за енергија и гликоза на вашето тело, тогаш сите актери вклучени во одржување на оптимални нивоа на шеќер во крвта треба да работат понапорно. Панкреасот треба да лачи повеќе инсулин **(ХИПЕРИНСУЛИНЕМИЈА)**, за насилно да го расчисти вишокот шеќер од крвта, а инсулинот треба да внесува гликоза во вашите клетки, во количина која ги надминува потребите од гликоза на вашите клетки. Но, теоријата продолжува во правецот дека клетките не остануваат неми на целата оваа

ситуација и развиваат механизми за одбрана од вишокот на гликоза, која не им е потребна, и тие механизми допринесуваат до тоа да инсулинот не е во

состојба повеќе да внесува дополнителни и непотребни количини на гликоза, во веќе “најадената” клетка, и тоа се еден збор се нарекува

ИНСУЛИНСКА РЕЗИСТЕНЦИЈА.

Секако дека ова е еден многу поедноставен приказ на сите хормони, органи, клетки и останати актери кои се вклучени во одржувањето и метаболизмот на шеќерот во нашето тело, но во најголемиот број на случаи токму прекумерниот внес на храна, и особено константниот внес на прости шеќери е една од најголемите причини кои го отпочнуваат и одржуваат целиот овој процес кој на крај води до дијагноза - дијабетес тип 2. Не го порекнуваме фактот дека генетските фактори имаат улога во настанување на многу болести, па така е и со оваа болест, но дијабетес тип 2 не е генетско заболување, и со помош на нештата што се во наши раце (исхрана, начин на живот, справување со стресори итн) ние можеме да дозволиме или да спречиме тие генетски предиспозиции да се реализираат во болест.

Кои се најважните нешта на кои треба да внимавате во начинот на исхрана, при дијабетес тип 2?

1. Да се консумира храна со низок до среден гликемиски индекс, т.е. храна која има повеќе шеќери (како на пример овошје), секогаш да се

комбинира со храна богата со растителни влакна, масти и протеини (како јатки/семки или интегрални житарки); да не се јадат прости шеќери (мед,

маџун и други засладувачи и слатки), или да се јадат во минимални количини и добро искомбинирани; и во ручеците и вечерите да има повеќе зеленчуци, здрави масти и протеини (во зеленчуци не спаѓа компир).

Зошто треба да се консумира храна со низок до среден гликемиски индекс? Бидејќи оваа храна ви овозможува постабилни и подолготрајни извори на енергија и шеќери, што значи дека нема да имате големи пораста на шеќерот во крвта и големи падови во шеќерот во крвта, а тоа е она кон што се стреми секој дијабетичар, а и здрав човек – стабилни нивоа на шеќер во крвта.

2. Да се практикува секојдневен интермитентен (периодичен) пост, т.е. да се одржува апстиненција од храна, од последниот оброк денес до првиот оброк утре во траење од најмалку 12ч, идеално 14ч, и неколку дена неделно може и 16ч (доколку дозволува здравствената состојба на дијабетичарот). Во периодот на пост е дозволен внес само на вода.

3. Да се бира храна во што поприродна и нерафинирана форма, и да се јаде здрава и нутритивна храна која ќе го обезбеди вашето тело со сите нутриенти што му се неопходни за добро функционирање.

4. Може да се користат и некои од следните намирници за кои е докажано или се смета дека имаат антидијабетски ефекти: ѓумбир, цимет, бобичесто овошје, ленено семе, куркума.

5. Важни нутриенти, кои што се клучни за добар метаболизам на гликозата во телото се: хром, витамин Д, витамин Б12, витамин Б1, магнезиум, јод, цинк.

6. Избегнувајте внес на големи количини на овошје и останати јаглехидрати, навечер.

7. Исхраната треба да ви биде богата со зеленчуци, јатки, семки, мешунки, интегрални житарки, овошје (дајте им предност на црвените бобичести овошја), и животински производи од типот на јајца, месо, риба, и млечни производи. Внимавајте на тоа да не внесувате повеќе храна отколку што ви е потребно, и доколку имате вишок на телесна маса, обидете се да псотигнете и да одржувате нормална телесна маса.

8. Јадете 2 до 3 добро избалансирани оброци, и по потреба една ужина, наместо голем број на помали оброци.

9. Препорачувам да се употребува интегрален ржан леб, наместо пченичен леб, бидејќи ржот има понизок гликемиски индекс отколку пченицата. И исто така приготвувајте си домашен леб или бирајте леб без додатоци на засладувачи, шеќер и останати адитиви.

Ве молам, сите овие совети да ги практикувате и применувате разумно, и под надзор од стручно лица, и доколку боледувате од дијабетес кој што

тешко го контролирате, задолжително исконсултирајте се со стручно лице пред да применете било што од горе наведеното. Доколку во третманот на вашиот дијабетес е вклучен и инсулин, тогаш во никој случај не ги применувајте овие совети на своја рака.

Физичката активност и дијабетес тип 2

Доколку имате дијабетес, физичката активност може да ви помогне во тоа да ја намалите инсулинската резистентност, т.е. да ја подобрите чувствителноста на клетките кон инсулинот, што ви помага подобро да го контролирате нивото на шеќер во крвта. Покрај ова, физичката активност го намалува вашиот ризик од појава на срцеви болести и од оштетување на нервите. Исто така физичката активност може да ви помогне и подобро да ја контролирате вашата телесна маса, и да ја намалите доколку тоа ви е потребно, ви помага и за да имате подобар сон, подобра меморија и подобра контрола на вашиот крвен притисок. Моментално не постојат причини зошто да не бидете физички активни доколку имате дијабетес или пред дијабетес, но затоа постојат многу причини поради кои треба што побрзо да се погрижите за тоа соодветната физичка активност да биде дел од вашето секојдневие.

Предлог мени за исхрана при дијабетес тип 2

Ден 1	
Појадок	Кефир со јачменови снегулки, малини и јатки/семки
Ручек	Свежа зеленчукова салата, грав
Вечера	Свежа зеленчукова салата и варени јајца
Ужина	Интегрални крекери

Ден 2	
Појадок	Јаболко, аронија, ржано лепче со хумус
Ручек	Свежа зеленчукова салата, турли тава со телешко месо (без компир)
Вечера	Домашна зеленчукова супа со малку просо
Ужина	Хроно стапчиња

Ден 3	
Појадок	Портокал, парче проја (со зеленчук)
Ручек	Свежа зеленчукова салата, леќа со зеленчук + варено јајце
Вечера	Свежа зеленчукова салата со малку сирење и маслинки
Ужина	Круша и рака бадеми

Ден 4	
Појадок	Јогурт/кефир со чиа семе, бадеми, ореви и ржани снеглуки, рака црвено овошје
Ручек	Свежа зеленчукова салата, полнети пиперки со просо, ореви, печурки и зеленчук
Вечера	Свежа зеленчукова салата, ржано лепче со хумус или паштета од сончоглед
Ужина	Краставичка и варено јајце

Ден 5	
Појадок	Мандарини, пита со просо и спанаќ
Ручек	Свежа зеленчукова салата, печена риба со зеленчук
Вечера	Домашна супа со пилешко месо и зеленчук
Ужина	Овошје и рака ореви

Ден 6	
Појадок	Јаболко, вишни, ржано лепче со паштета од сончоглед
Ручек	Свежа зеленчукова салата, рижото од интегрален ориз, златна мешавина, спанаќ и печурки
Вечера	Свежа зеленчукова салата, чаша јогурт со семиња
Ужина	Овошје и семки од тиква и сончоглед

Ден 7	
Појадок	Оризови галети со путер од јатки и јагоди или боровинки
Ручек	Свежа зеленчукова салата, грашок со печурки и зеленчук (без компир)
Вечера	Свежа зеленчукова салата, варени јајца
Ужина	Ржано лепче со таан и многу малку мед

Ден 8	
Појадок	Круша, рибизли, ржано лепче со урда
Ручек	Свежа зеленчукова салата, боранија со пилешко/мисиркино месо и зеленчук
Вечера	Свежа зеленчукова салата, печени печурки
Ужина	Бомбици од интегрална житарка, семки/јатки и малку суво овошје

Ден 9	
Појадок	Варена хељда со јатки/семиња, таан, капини и зелено јаболко
Ручек	Свежа зеленчукова салата, омлет со брокула и млад кромид (и парче ржан леб)
Вечера	Домат и морков, ржано лепче со павлака и малинки
Ужина	Чаша јогурт со семиња и овошје

Ден 10	
Појадок	Овошје (киви и аронија), интегрални крекери
Ручек	Свежа зеленчукова салата, кофте од наут со таратор сос
Вечера	Свежа зеленчукова салата со бадеми или семки од тиква, малку пченка, маслинки...
Ужина	Варено просо, со какао, чиа семе и овошје

За авторот

Која сум јас?

На крајот од водичот, да Ви се претставам.

Јас сум Маја Велковска, дипломиран нутриционист. Студиите по нутриционизам ги завршив во 2017-та година, како студент на генерацијата. Од тогаш, работам како нутриционист консултант, во областа на едукација на населението и на посебни групи на граѓани, на темата здрава храна и исхрана, едукација за врската помеѓу исхраната и болестите, а исто така работам и со индивидуални препораки и програми за исхрана.

Се надевам дека информациите кои што ги прочитавте тука ќе ви бидат од корист, и дека ви разјаснија многу дилеми кои ги имавте на оваа тема.

Ви посакувам добро здравје, на вас и на вашите најмали, а ние продолжуваме да се дружиме на социјалните мрежи.