

Este important să vă monitorizați glicemia!

Monitorizarea glicemiei este cel mai important mod de a vedea cât de bine vă gestionați diabetul!

Cum să vă monitorizați glicemia

Vă puteți măsura glicemia folosind un „glucometru” sau „monitor de glucoză din sânge”. Luați pur și simplu o picătură de sânge înțepându-vă în deget, iar glucometrul vă spune câtă glucoză aveți în sânge la momentul respectiv. Astfel, puteți verifica dacă aveți glicemia în limitele intervalului sănătos.



Buna gestionare a diabetului

Pentru a gestiona diabetul cu succes, glicemia trebuie menținută în limitele normale cu ajutorul injecțiilor cu doza potrivită de insulină, administrate la timp. Cu toate acestea, ce mâncați, inclusiv perioadele în care nu mâncați, și gradul de activitate fizică pe care o aveți vă pot face glicemia să crească sau să scadă prea mult.

Dacă **valorile glicemiei cresc prea mult** (hiperglicemie) și rămân crescute, există riscul de deteriorare permanentă a organelor și de dezvoltare a altor complicații.

Dacă **valorile glicemiei scad prea mult** (hipoglicemie), vă puteți pierde funcții importante, cum ar fi capacitatea de a gândi și de a vă purta normal.

Contactați medicul sau asistentul dumneavoastră pentru a discuta despre intervalul-țintă al glicemiei dumneavoastră.

Pentru mai multe informații și sfaturi personalizate referitoare la diabet și alegerile nutriționale sănătoase, vă rugăm să contactați medicul sau asistentul.

Vreți să aflați mai multe despre diabet?

Vizitați-ne site-ul:

www.diabetes.ascensia.com

Atenție: Această broșură nu înlocuiește sfatul medicului sau asistentului.

Sursa: www.diabetes.org



Ascensia Diabetes Care Holdings AG
Peter Merian-Strasse 90
4052 Basel
Elveția
www.diabetes.ascensia.com



DIRECT PHARMA LOGISTICS SRL
Pantelimon, Bd. Biruinței, Nr.162,
biroul nr. 2, 077145, județul Ilfov,
Tel: 004 031 101 9500
diabet@directpharma.ro
www.directpharma.ro

Ascensia, logoul Ascensia Diabetes Care este o marcă comercială și/sau marcă înregistrată a societății Ascensia Diabetes Care Holdings AG. ©2019 Ascensia Diabetes Care Holdings AG. Toate drepturile rezervate. Data elaborării: ianuarie 2019.



Diabetul - Alegeri sănătoase și nutritive



Diabetul și mâncarea sănătoasă

Alimentația sănătoasă

Este bine să știți că puteți consuma în continuare mâncarea care vă place atunci când încercați să mâncați sănătos. Alegeți alimente naturale cu o valoare nutritivă ridicată. **Cel mai important lucru în cazul diabetului este să urmăriți cantitatea de carbohidrați pe care îi consumați și să vă testați glicemia în mod regulat!**

Cum să alegeți mâncarea sănătoasă

Este posibil să fie necesar să faceți anumite schimbări în privința a ce și cât mâncați, dar cu ajutorul unui nutriționist, vă veți da seama că aveți în continuare o mulțime de variante!

- **Diversificați!** Consumați multe tipuri diferite de alimente, dar nu prea mult dintr-un singur aliment.
- **Echilibrați-vă alimentația!** Este bine să aveți mai multe mese pe zi și să nu săriți peste mese.
- **Alegeți!** Legume, produse din cereale integrale, fructe, lactate fără grăsimi, grăsimile sănătoase și carnea slabă sau peștele – multe alimente sunt adecvate pentru regimul dumneavoastră.
- **Inspirați-vă!** Există cărți de bucate cu multe idei pentru o alimentație echilibrată, cu rețete gustoase și care includ informații nutriționale.

Carbohidrații – Ce trebuie să știți!

Carbohidrații (glucidele) sunt substanțe nutritive care oferă cea mai mare parte a energiei consumate de organism. Așadar, sunt foarte importanți într-o alimentație sănătoasă! Există mai multe tipuri de carbohidrați, care influențează valorile glicemiei în moduri diferite (rapid sau lent). Asta înseamnă că trebuie să urmăriți **tipul și cantitatea** de carbohidrați pe care îi consumați.



Carbohidrații – Zaharuri, amidon și fibre

Există trei tipuri naturale principale de carbohidrați: **zaharuri, amidon și fibre**. Pe ambalajul alimentelor pe care le cumpărați, apare deseori un tabel cu informații nutriționale. Acesta vă oferă informații cu privire la cantitatea diferitelor substanțe nutritive din alimentul respectiv: carbohidrați, grăsimi, proteine, vitamine etc. În acest tabel, secțiunea „total carbohidrați” sau „total glucide” cuprinde toate cele trei tipuri de carbohidrați – acesta este numărul la care trebuie să fiți atent când țineți evidența carbohidraților!

1. **Zaharurile** (denumite și carbohidrați simpli sau cu acțiune rapidă). Zaharurile reprezintă cele mai mici „cărămizi” dintre toți carbohidrații. Datorită dimensiunilor mici, pătrund ușor în sânge și cresc glicemia. Zaharurile naturale sunt prezente în fructe și lapte, de exemplu. Zahărul se adaugă la prepararea alimentelor la conservă (fructe în sirop, de exemplu) sau la prepararea prăjiturilor și biscuiților.
2. **Amidonul** (denumit și carbohidrați complecși). Amidonul constă în multe „cărămizi” de zahăr legate laolaltă. Amidonul crește glicemia puțin mai lent. Câteva exemple de alimente bogate în amidon ar fi:
 - Cerealele precum grâul, ovăzul și orezul și produsele coapte, precum pâinea.
 - Legumele cu conținut de amidon, cum ar fi cartofii, fasolea Lima, mazăre și porumb.
 - Linte, năut și alte tipuri de fasole uscată, cum ar fi fasolea roșie.
3. **Fibre**. Fibrele alimentare sunt formate din părțile nedigerabile ale alimentelor vegetale. Nu se găsesc în produsele animale cum ar fi carnea, peștele, ouăle și laptele. Dintre alimentele vegetale cu multe fibre, amintim:
 - Cerealele integrale, pâinea integrală și pastele integrale.
 - Legumele și fructele, în special cele pe care le consumați întregi (cu coajă).
 - Leguminoasele, cum ar fi fasolea, mazărea și linte (reprezintă și o sursă bună de proteine!).
 - Fructele cu coajă, cum ar fi nucile, arahidele, nucile braziliene și migdalele (conțin grăsimi sănătoase, dar aveți grijă la calorii!)

Țineți evidența carbohidraților

În funcție de cantitatea consumată din fiecare tip de carbohidrați, glicemia dumneavoastră va crește rapid sau lent. Așadar, un bun mod de a vă gestiona glicemia este să țineți evidența carbohidraților consumați.

Sunteți curios câți carbohidrați consumați? Începeți să numărați carbohidrații din alimentele, băuturile și gustările dumneavoastră chiar acum! Tabelul cu informații nutriționale de pe ambalaj vă arată cât de mulți carbohidrați conțin alimentele. În cazul alimentelor fără etichete, cum ar fi fructele și legumele proaspete, puteți estima numărul carbohidraților pe care îi conțin.

Dacă notați aportul de carbohidrați și valorile glicemiei înainte și la două ore după masă, echipa dumneavoastră de îngrijire a diabetului poate vedea cum reacționează organismul dumneavoastră la diferite mese și vă poate planifica medicația individuală în consecință.

Alte substanțe nutritive

Alimentele dumneavoastră conțin, de asemenea, **grăsimi și proteine**, însă efectele acestora asupra glicemiei nu pot fi estimate. De obicei, acestea nu trebuie urmărite. Faceți o programare la medicul dumneavoastră dacă sunteți de părere că grăsimile și/sau proteinele din alimentele pe care le consumați au o influență majoră asupra gestionării glicemiei dumneavoastră.

Alcătuți-vă farfuria

Folosind această metodă, va fi ușor să vă gestionați glicemia și să slăbiți! Umpleți jumătate din farfurie cu legume care nu conțin amidon, pe care le puteți selecta dintr-o listă. În jumătatea goală a farfuriei puneți porții egale de alimente cu proteine și cu amidon. Nu mai trebuie să numărați nimic!

Băuturile sănătoase

Gândiți-vă și la băuturi – și acestea vă pot afecta glicemia.

- **Hidratați-vă!** Apa este cea mai bună alegere.
- **Vă place cafeaua sau ceaiul?** Dacă le beți simple, fără zahăr, pot fi incluse într-un regim sănătos.
- **Alegeți băuturile dietetice!** Cele mai multe dintre ele nu conțin zahăr, așa că nu au un efect direct asupra valorilor glicemiei.