

## Отбелязваме Световния ден за борба с диабета – 14 ноември

Темата на Световния диабетен ден – 14 ноември тази година, е **здравословно хранене, като целта на глобалната инициатива е да се спре пандемията от затлъстяване особено сред децата и младите хора.** Наднорменото тегло и затлъстяването са причина за по-ранната изява на диабет тип 2.

Международната диабетна федерация (IDF) смята, че 70% от случаите на диабет тип 2 могат да бъдат избегнати или появата на заболяването да бъде поне забавена с помощта на **обучение за правилно хранене.**



### Диетичен режим при захарен диабет

Спазването на хранителен режим е задължителен елемент при лечението на захарен диабет. Храненето при диабет допълва медикаментозното лечение и спомага за поддържане на нормални стойности на кръвната захар.

Количеството на приеманата храна се определя в зависимост от теглото, ръста и физическата активност на всеки пациент. Всеки пациент трябва да изчисли своя индивидуален индекс на телесна маса:

**Индекс на телесна маса ИТМ= $W/h^2$  \*/ $W$  – тегло в килограми;  $h$  – височина в метри/**

**Поднормено тегло <18,5**

**Нормално тегло 18,5 – 24,9**

**Наднормено тегло 25 – 29,9**

**Затлъстяване 30 – 39,9**

**Високостепенно затлъстяване >40**

Индексът на телесната маса определя какъв да бъде калоража на приеманата храна. При нормално тегло трябва да се приемат около 30 ккал/кг телесно тегло, при поднормено тегло те се увеличават до 35-40 ккал/кг тегло и при наднормено тегло и затлъстяване се намалява хранителния прием до 15-20 ккал/кг тегло.

Отслабването при болни с наднормено тегло и затлъстяване е необходимо условие за понижаване на кръвната захар, за подобряване на инсулиновата чувствителност, за подобряване на липидния профил, за нормализиране на кръвното налягане.

Хранителният режим при диабетно болните трябва да включва редовен прием на малки количества храна – 3 основни хранения и при необходимост междинни закуски /преди и след обяд/, трябва да е разнообразен и да бъде съобразен с хранителните предпочитания на всеки.

### При наднормено тегло диетичният режим включва:

- **Достатъчно количество течности – минерални води, билкови и плодови чайове и кафе без захар, зеленчукови сокове, супи**
- **Предимно пресни зеленчуци – краставици, домати, марули, зеле, моркови, карфиол, спанак, пипер, тиквички, ряпа и др.**
- **Всички пресни плодове, с изключение на грозде**
- **Храни, богати на фибри – пълнозърнести брашна и продукти, приготвени от тях, варива – леща, боб, овесени ядки, кафяв ориз, макаронени изделия**
- **Нискомаслени до 1,5% мляко и млечни продукти – извара, краве сирене, кисело мляко, кашкавал**

- Нетлъсто месо без кожа – филе, гърди, бут – от пиле, заек
- Консумация на нетлъста риба – поне два пъти седмично, но не пържена, а задушена, печена във фурна или фолио
- Неподходящи храни – сметана, топени и пушени сирена, захарни изделия, алкохол, майонеза, твърд маргарин, тлъсти меса и колбаси, тлъсти риби, готови сосове и дресинги, пържени храни.
- Да се използва по-малко сол. Храната и напитките да се подсладят с подсладители.

Важно е мазнините в диетата да бъдат намалени до минимум. Това може да се постигне чрез следните практически съвети:

- Изключване на краве масло и твърд маргарин и тяхната замяна с мек маргарин, който е с намалено и подобро мастно съдържание /мек маргарин/
- Да се ограничи консумацията на майонези. Растителните мазнини също са висококалорични и трябва да се използват в намалени количества.
- При готвене да се избират кулинарни технологии, които не изискват допълнителна мазнина – задушаване, грил, варене под налягане, печене във фолио или микровълнова фурна.
- Преди готвене, видимите мазнини от месата задължително се отстраняват
- След готвене се обират и отстраняват отделените мазнини
- Важно е да се консумира риба 1-2 пъти седмично, особено морските видове поради съдържащите се в тях незаменими омега-3 мастни киселини, които предпазват съдовете от атеросклеротични увреждания и подобряват липидния профил при хора с диабет
- Ядките – бадеми, орехи, фъстъци, слънчоглед съдържат много мазнини и трябва да се приемат в намалени количества, въпреки че са носители на полезни мастни киселини

Правилният диетичен режим винаги трябва да се съчетава с достатъчна физическа активност, съобразена с индивидуалните възможности. Редовните физически упражнения допринасят за намаляване на наднорменото тегло и за добър контрол на диабета.



Тези съвети имат общопрепоръчителен характер. Всеки пациент с диабет се нуждае от индивидуален диетичен режим, съобразен с неговата възраст, физическа активност, хранителен статус, режим на работа, хранителни предпочитания и придружаващи заболявания. Диетолечението се наблюдава и променя при нужда след консултация със специалист.