

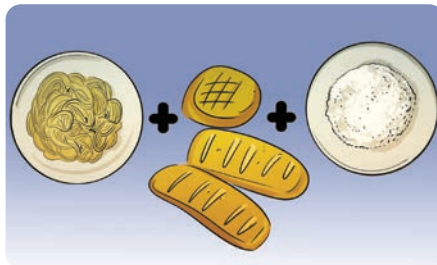
10 - Ushqimi dhe diabeti

Në sëmundjen e diabetit, ushqimi është pjesa më e rëndësishme e trajtimit. Një dietë e çrregullt dhe e çekuilibruar e bën të pamundur kontrollin e saktë të vlerave të glicemisë: është thelbësore të konsumoni mëngjesin, drekën dhe darkën.

Trajtimi fillon në tryezë



Për personat me diabet të Tipit 2 të cilët janë obezë ose mbipeshë, këshillohet të rishikohen zakonet e mënyrës së tyre të jetesës: konsumoni një dietë të ekuilibruar dhe bëni aktivitet të vazhdueshëm fizik (të paktën 45-60 minuta në ditë).

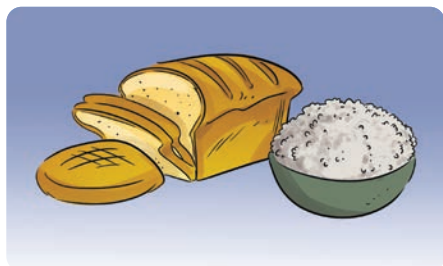


Personat me diabet të Tipit 1 duhet të caktojnë dozën e nevojshme të insulinës bazuar në llogaritjen e karbohidrateve të konsumuara në vakt (makaronat, bukë, oriz etj.).



Personat që janë duke u trajtuar me analogë të insulinës nuk kanë nevojë të hanë zemra mes vakteve, vetëm nëse u rekomandohet nga dietologu apo nutricionisti.

Karbohidratet ose sheqernat



Rekomandohet të shmangen sheqernat e thjeshta (ëmbëlsirat, sheqeri, mjalti) dhe të konsumohen sheqernat komplekse (karbohidratet) në mënyrë të moderuar pa i eliminuar nga dieta. Favorizoni ushqimet integrale të tilla si: makaronat, bukën, orizin, patatet, kuskusin dhe miellin.

Fibrat bimore dhe bishtajoret



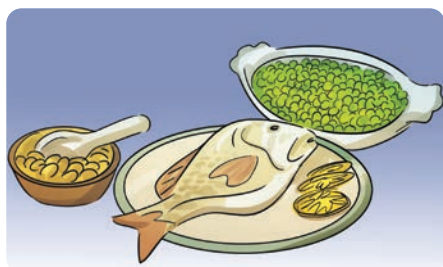
Rekomandohet konsumi i fibrave në çdo vakt: ato ngadalësojnë përthithjen e sheqernave dhe yndyrave si dhe mbrojnë zemrën bashkë me enët e gjakut. Gjenden në perime, bishtajore dhe në drithërat e plota.

Yndyrat



Yndyrat mund të jenë me origjinë shtazore ose bimore. Këshillohet të reduktohen yndyrat me bazë shtazore (gjalpi, dhjami i derrit) dhe të kufizohen antipastat e djathërat. Marinimi këshillohet të bëhet me vaj ulliri, vaj soje, vaj misri dhe vaj luledielli.

Proteinat



Këshillohet alternimi mes proteinave shtazore (mishi, mundësisht i bardhë dhe peshku) dhe atyre bimore (bizelet, fasulet, thjerrëzat dhe qiçrat, të pasura me fibra). Shtimi i konsumit të peshkut në dy ose tre herë në javë është shumë i dobishëm.

Alkooli



Nëse nuk ka kundërindikacione të tjera, mund të pini një gotë verë (këshillohet verë e kuqe). Konsumi i një sasi më të lartë ose konsumi i alkoolit midis vakteve është i dëmshëm dhe nxit hipogliceminë. Shmangni pijet e forta alkoolike që ju furnizojnë me kalori boshe.

Ëmbëlsirat



Ëmbëlsirat duhet të konsumohen vetëm me raste, në sasi të vogla, pas vakteve. Preferohet konsumi i pijeve pa sheqer.