

Դիետան և շաքարախտը

Մննդակարգը և
դիետոլոգիան

Հիվանդի տեղեկատվական
թերթիկ

Ի՞նչ է շաքարախտը:

Շաքարախտը առաջանում է, երբ արյան մեջ գլյուկոզայի (շաքարի) մակարդակը չափազանց բարձր է:

Մարդիկ, ովքեր չունեն շաքարախտ, ինսուլին կոչվող հորմոնը օգնում է վերահսկել գլյուկոզայի մակարդակը արյան մեջ: Ինսուլինը գործում է ինչպես բանալի և թույլ է տալիս գլյուկոզային շարժվել արյան միջով դեպի մարմինը կազմող բջիջները:

Շաքարախտով տառապող մարդկանց մոտ կա՛մ չկա բավարար քանակությամբ ինսուլին, կա՛մ էլ ինսուլինը չի կարողանում արդյունավետ աշխատել, որը հայտնի է որպես հարաբերական ինսուլինային անբավարարություն (ինսուլինի ռեզիստենտականություն): Եթե շաքարախտով տառապող մարդը դեռ չի ախտորոշվել որպես այդպիսին, կամ վերահսկողությունը նրա նկատմամբ թույլ է, արյան մեջ գլյուկոզայի բարձր քանակությունը կարող է հանգեցնել հետևյալ համախտանիշների՝

- Հոգնածություն
- Անսովոր ծարավի զգացում
- Քաշի կորուստ
- Հաճախամիզություն

Ինչպե՞ս է շաքարախտը կառավարվում:

Այն կառավարվում է հետևյալ 4 ուղիներից որևէ մեկով՝ կախված անհատից և շաքարախտի տեսակից.

- Միայն դիետա
- Դիետա և դեղահաբեր (օր. Մետֆորմին և Գլիկլազիդե)
- Դիետա և ինսուլին
- Դիետա, դեղահաբեր և ինսուլին

Նաև շատ կարևոր է լինել ակտիվ և պահպանել առողջ քաշ կամ նպաստակ դնել իջեցնել քաշը, եթե ձեր քաշը նորմալ, առողջ քաշի

սանդղակից բարձ է: Հարցրեք ձեզ բուժող բժշկին, բուժքրոջը կամ շաքարախտի բուժմամբ զբաղվող խմբին, եթե կարիք ունեք խորհուրդ ստանալ ձեզ համար առողջ քաշի, քաշը կառավարելու և ֆիզիկական ակտիվության մասին:



Ինչպե՞ս կարող է դիետան օգնել:

Եթե մարդիկ ախտորոշվում են շաքարախտով, նրանք միշտ անհանգստանում են՝ մտածելով որ պետք է դժվար դիետա պահեն: Խուճապի մի՛ մատնվեք: Շաքարախտի համար առողջ սնունդը ներառում է հավասարակշռված սննդակարգ, պատկերացում ածխաջրերի մասին (սնունդ, որը ազդում է արյան մեջ գլյուկոզայի մակարդակի բարձրացմանը) և սրտի համար առողջ սննդակարգի պահպանում: Շաքարախտով հիվանդ մարդկանց մոտ սրտային հիվանդությունն զարգանալու վտանգը ավելի մեծ է:

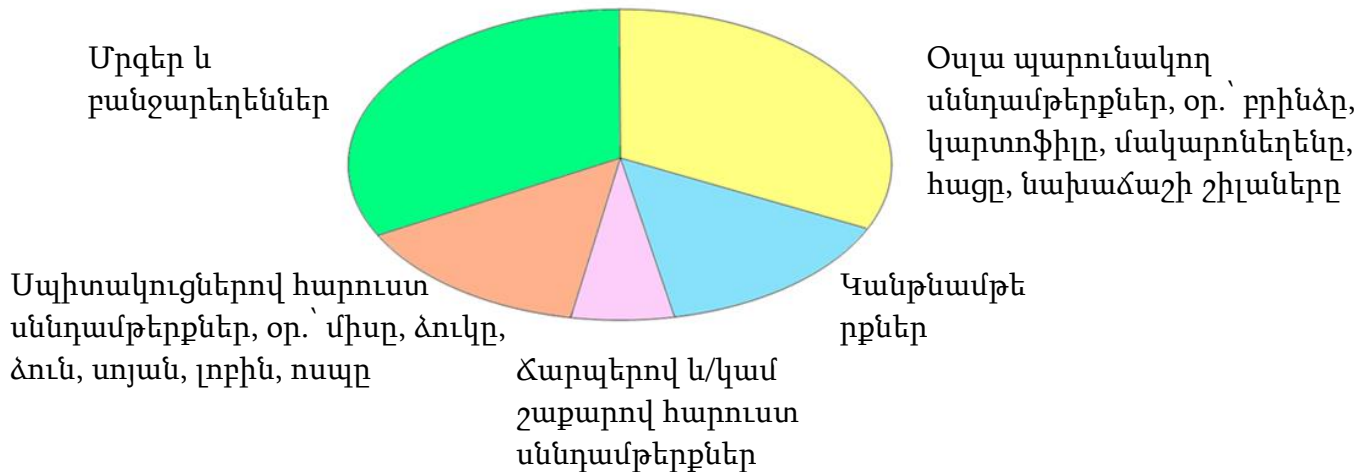
Այս բրոշյուրը խրախուսում է կյանքի համար ավելի առողջ սնունդ և ներառում է բազմաթիվ գործնական խոհուրդներ: Մինչ դուք այն կարդում եք՝ մտածեք ձեր սնվելու սովորույթների մասին և որոշեք այն փոփոխությունները, որոնք կօգնեն ձեզ հասնելու ձեր նպատակներին: Դիետիկ փոփոխությունները կօգնեն ձեզ:

- Պահպանել արյան մեջ գլյուկոզայի մակարդակը նորմալ վիճակում
- Պահպանել առողջ քաշ կամ խրախուսել քաշի նվազմանը
- Ունենալ ավելի ցածր արյան ճնշում
- Ունենալ ավելի ցածր խոլեստերին
- Նվազեցնել շաքարախտով պայմանավորված բարդությունների վտանգը, որը կարող է ազդել աչքերի, սրտի և երիկամների վրա:



Ո՞րն է հավասարակշռված դիետան:

Ստորև պատկերված նկարը ցույց է տալիս ձեր սննդակարգի մեջ սննդի հինգ խումբ և յուրաքանչյուրի համար առաջարկվող չափաբաժինների քանակությունը սովորական օրվա կտրվածքով:



Ահա մի քանի խորհուրդ, որոնք կօգնեն ձեզ ուտել առողջ, հավասարակշռված սնունդ.

- Ուտել կանոնավոր կերպով
- Ընտրել ավելի բարձր օսլա պարունակող սննդի խոշոր հյուսվածքներով տեսականի, օր.՝ սերմերից կամ ամբարի հաց և շիլա
- Ուտել օրական մրգի և բանջարաղենների առնվազն հինգ չափաբաժին
- Ուտել պրոտեինով հարուստ սնունդ օրական 2 անգամ, օր. միս, ձուկ, սոյա, ոսպ կամ լոբի
- Եթե դուք սիրում եք յուղոտ ձուկ (ինչպիսին են սաղմոնը, իշխանը, սկումբրիան, կիլկան և սարդին), փորձեք օգտագործել շաքարակալան երկու անգամ:
- Կերեք օրական երկու կամ երեք չափաբաժին քիչ յուղոտ կաթնամթերք (մեկ չափաբաժինը կարող է լինել մեկ բաժակ կաթը կամ մեկ տարրա մածունը)
- Սահմանափակեք յուղոտ սննդի օգտագործումը և/կամ շաքարավազը, խմորեղենը, տապակած սնունդը և պաղպաղակը

- Խուսափեք ձեր կերակրի մեջ աղ ավելացնելուց և ստուգեք ապրանքի պիտակի վրա աղի քանակությունը
- Խմեք մեծ քանակությամբ հեղուկ՝ առնվազն օրական 8-10 բաժակ (եթե ձեր բժիշկը չի տվել հեղուկի օգտագործման համար հատուկ ցուցումներ)
- Ալկոհոլն օգտագործեք չափավոր (տես «Ալկոհոլը չափավոր» բաժինը)

Ի՞նչ է ածխաջրածինը:

Ածխաջրածինը ձեր սննդակարգի մեջ սննդանյութի տեսակ է, որն ազդում է արյան մեջ գլյուկոզայի մակարդակի վրա: Ածխաջրածնի ստացման տարբեր աղբյուրներ կան.

- Օսլայով հարուստ սնունդը, ինչպիսին է՝ բրինձը, հնդկական հացը, մակարանողենը, հացը, արիշտան, գետնախինձորը և նախաճաշի շիլաները
- Միրգը
- Շաքարով հարուստ սնունդը և խմիչքները
- Կաթը և մածունը
- Օսլայով հարուստ բանջարեղենը, ինչպիսին են լոբին և ոսպը

Շաքարախտով տառապող մարդիկ պետք է իրենց սննդակարգի մեջ ածխաջրածնի հետ կապված երեք բան հաշվի առնեն.

- Տեսակը
- Քանակը
- Ժամանակը

Մենք սա կուսումնասիրենք ավելի մանրամասն:

Ո՞ր տեսակի ածխաջրածինն է ամենալավը:

Դուք կարող եք կատարել ավելի առողջ որոշումներ՝ ընտրելով օսլայով հարուստ սնունդ, որին ավելի երկար ժամանակ է պետք, որպեսզի վերածվի շաքարի և ներթափանցի արյան մեջ ավելի դանդաղ: Սա օգնում է պահպանել արյան մեջ գլյուկոզայի մակարդակը կայուն:

Ածխաջրածին պարունակող սնունդը, որը դանդաղ վերածվում է գլյուկոզայի, ենթադրվում է, որ ունի ցածր գլիկեմիկ ինդեքս (GI): Օսլայով հարուստ սննդի դեպքում, սովորաբար ավելի խոշոր հյուսվածքով ընտրությունը ավելի լավ է: Ահա մի քանի ցածր գլիկեմիկ ինդեքս պարունակող սննդի օրինակներ.

- Ամբարի կամ սերմերով հարուստ հաց
- Մակարոնեղեն
- Արիշտա
- Թեփ օր.՝ ցորենի փաթիլներ
- Շիլա

Ընտրելով ամբողջական հացահատիկ, ամբողջական ճաշ և օսլայով հարուստ շագանակագույն սնունդ և ավելացնելով ձեր հյուսվածքի ընդունումը՝ կօգնի ձեզ զգալ լիարժեք երկար ժամանակ, որը օգտակար է քաշի կառավարման համար:

Շաքարախտով տառապող մարդիկ կարիք չունեն խուսափել շաքարից ամբողջությամբ, այնուամենայնիվ, ընտրելով ավելի ցածր շաքարով տարբերակներ, կկարողանան վերահսկել արյան մեջ գլյուկոզայի մակարդակը: Ահա մի քանի գործնական խորհուրդներ, որոնք կօգնեն ձեզ կատարել ճիշտ որոշումներ.

- Ընտրել առանց շաքարի հավելումների կամ դիետիկ խմիչքներ, որոնք քաղցրացվում են՝ օգտագործելով քաղցրացնող հավելումներ շաքարի փոխարեն
- Տաք ըմպելիքներին ավելացնել քաղցրացնող հավելումներ շաքարի փոխարեն
- Նախաճաշի շիլաները քաղցրացնել քաղցրացնող հավելումներով կամ վերցնել ավելի քիչ չափաբաժնով և ավելացնել մանրացրած մրգերի չափաբաժին կամ մեկ ճաշի գդալից քիչ շաքար պարունակող յոգուրտ
- Խուսափել այնպիսի յոգուրտներ օգտագործելուց, որոնց մեջ շաքարի պարունակությունը 100 գ է երկնիշ թվերում
- Օգտագործել կիսաքաղցր թխվածքաբլիթներ, ինչպիսին են հարուստ թեյը, կաթի փոշին շոկոլադե թխվածքաբլիթների փոխարեն

- Սահմանափակեք միրգը՝ դարձնելով մեկ չափաբաժին և խմեք օրական ոչ ավելի քան 150 միլիլիտր (մլ) մրգի հյութ ճաշի հետ (տե՛ս «Մրգեր և բանջարեղեն» բաժինը լրացուցիչ տեղեկատվության համար)
- Եթե դուք պատրաստվում եք ուտել ավելի բարձր շաքարի պարունակությամբ քացրավենիք որպես բուժում, համոզվեք, որ այն փոքր չափաբաժնով է և օգնեք այն փոխհատուցել՝ իջեցնելով օսլայով հարուստ սննդի քանակությունը ձեր գլխավոր ճաշացանկում:

Ինչպե՞ս պետք է ածխաջրածինը հարմարացնել իմ սննդակարգին:

Եթե դուք ունեք շաքարախտ, կարևոր է սնվել կանոնավոր և ընդունել ածխաջրածինը հավասարապես օրվա ընթացքում: Սա օգնում է ձեզ պահպանլ արյան մեջ գլյուկոզայի քանակությունը կանոնավոր: Նաև ապացուցված է, որ որ մարդիկ, ովքեր սնվում են կանոնավոր, ավելի հեշտությամբ են կառավարում իրենց քաշը:

Որոշ մարդիկ, ովքեր ունեն շաքարախտ և, ովքեր օգտագործում են դեղահաբեր կամ/և ինսուլին, կարող է կարիք ունենան օգտագործել ածխաջրեր պարունակող քաղցրավենիք: Օրինակ, ինչ-որ մեկը, ով ընդունում է դեղահաբեր կամ/և ինսուլին երեկոյան ժամերին, կարող է ուտել օսլա պարունակող սնունդ մինչև պառկելը: Այն կախված է դեղորայքի տեսակից և արյան մեջ գլյուկոզայի քանակությունից: Եթե հարցեր ունեք, քննարկեք դրանք ձեզ բուժող բժշկի հետ կամ շաքարախտի բուժմամբ զբաղվող խմբի հետ:

Թե դուք մտածում եք, երբ և ինչքան ածխաջրածին օգտագործեք ձեր սննդակարգում, մեկ ուղի կա, որ պետք է միշտ հիշեք՝ դա **հետևողականությունն է**: Քանի որ, եթե ածխաջրածինը օգտագործում եք մեծ տատանումներով, օր օրի ավելի է դժվարանում պահպանել արյան մեջ գլյուկոզայի քանակությունը կայուն: Ահա մի քանի խորհուրդ, որոնք կօգնեն ձեզ կառավարել ածխաջրածնի ընդունումը.

- Եթե ձեր ճաշը պարունակում է մեկից ավելի ածխաջրածնի աղբյուր, իջեցրեք ձեր չափաբաժինների քանակությունը: Սա կօգնի ձեզ խուսափել օգտագործել շատ ածխաջրածին միանգամից:
- Ածխաջրածնի ընդունման տարածումը կարող է օգտակար լինել: Օրինակ, չիպսը սենդվիչի հետ օգտագործելու փոխարեն, չիպսերը կարող եք ուտել որպես կեսօրվա նախուտեստ:
- Երբ մատուցում են եփած ճաշ, որը պարունակում է օսլա, ինչպիսին է կարտոֆիլը, բրինձը կամ մակարոնեղենը և այն ծածկում է ձեր ճաշի ափսեի նույն տարածքը, կարող է օգնել ձեզ պահպանելով կայուն ածխաջրածնի ընդունման քանակը: Ճաշի ափսեի երրորդ մասը շատ մարդկանց մոտ օսլա պարունակող սննդի զգալի չափաբաժինն է կազմում:

Եթե լրացուցիչ տեղեկատվություն եք ուզում ստանալ ձեր սննդի մեջ ածխաջրածնի պարունակության վերաբերյալ, կարող եք նայել ածխաջրածնի մասին սննդային տեղեկատվությունը սննդի պիտակի վրա մեջ և հաշվի առնել այն՝ գնելով ածխաջրածնի հաշվիչ:

Ածխաջրածնի հաշվիչը գիրք է սովորական սննդի մեջ ածխաջրածինների պարունակության մասին: Հարցրեք ձեզ բուժող բժշկին, բուժքրոջը կամ շաքարախտի բուժմամբ զբաղվող թիմին, եթե կարիք ունեք խորհուրդ ստանալ դիետոլոգից ածխաջրածնի ընդունումը վերահսկելու մասին :

Առաջին տեսակի շաքարախտով տառապող որոշ մարդկանց սովորեցնում են, թե ինչպես հաշվել ածխաջրածինը: Սա թույլ է տալիս նրանց փոխել իրենց ճաշի ժամին օգտագործվող ինսուլինը՝ կախված ածխաջրածնի քանակից:

Եթե փորձում եք նվազեցնել ձեր քաշը, դուք պետք է կրճատեք ածխաջրածին պարունակող սնունդը: Եթե ընդունեք դեղահաբեր և/կամ ինսուլին, կարևոր է, որ այդ մասին խոսեք ձեր բժշկի կամ շաքարախտի բուժմամբ զբաղվող խմբի հետ, քանի որ ձեր դեղորայքը կարող է փոփոխության կարիք ունենա:

Մրգեր և բանջարեղեն

Շատ միրգ և բանջարեղեն ուտելը ունի շատ օգուտներ, ներառյալ ավելի առողջ սիրտ: Օգտագործեք հետևյալ խորհուրդները, որպեսզի օգնեք ձեզ հասնել օրական առաջարկվող հինգ չափաբաժիններին.

- Թարմ, սառեցված և պահածոյացված՝ բոլորը հաշվի մեջ են: Եթե դուք օգտագործում եք պահածոներ, լավագույն տարբերակը բանջարեղենը ջրի մեջ և միրգը հյութի մեջ ընտրելն է, որոնք կարող են քամվել:
- Սահմանափակելով միրգը և հասցնելով երբեմն մինչև մեկ չափաբաժին՝ կօգնի ձեզ պահպանել արյան մեջ գլյուկոզայի քանակությունը կայուն:

Մրգից հյութը կարող է լրացնել "հինգ չափաբաժիններից" որևէ մեկը և շաքարախտով տառապող մարդիկ պետք է սահմանափակեն մինչև 150 մլ. օրական մեկ անգամ ճաշի հետ:

Ինչ է մեկ չափաբաժինը	
Միջին չափսի միրգ. Օր. Խնձոր, փոքր բանան	Մեկ կտոր միրգ
Փոքր միրգ. Օր.՝ մանդարին, կիվի	Երկու կտոր միրգ
Հատապտուղ, խաղող	Մեկ բուռ
Եփած բանջարեղեն	Երեք ճաշի գդալ
Աղցան	Մեկ նախուտեստի ավստ

Ինչպե՞ս կարող եմ ավելացնել ավելի շատ միրգ և բանջարեղեն իմ սննդակարգին:

- Քաղցրացրեք նախաճաշի շիլան մրգով և նվազեցրեք նախաճաշի շիլան՝ ավելացված ածխաջրածնով փոխարինելու համար

- Ավելացրեք աղցան սենդվիչներին, օր.՝ մոտ 5 սմ վարունգը ձեր “Օրվա մեջ հինգ”-ի մի մասն է:
- Կերեք մեկ կտոր միրգ որպես նախուտեստ
- Կերեք շաքարի քիչ պարունակությամբ փոքր բուռ հատապտուղ և քիչ յուղային մածուն, շաքարով հարուստ նախուտեստի փոխարեն
- Օգտագործեք պատրաստի կտրատած, խառը սառեցված բանջարեղեն որպես գարնիր կամ ավելացրեք սոուսին
- Ավելացրեք լոբի և ոսպ շոգեխաշած մսին, թխած ուտեստներին, կարրիին և բոլոնեզին, որպեսզի միսը փոփոխվի

Ինպե՞ս կարող եմ սնվել պաշտպանելով սիրտս:

Կրճատեք յուղոտ սննդի օգտագործումը, հատկապես հազեցած ճարպերը

Առողջ սննդակարգը քիչ ճարպոտ է, քանի որ այս սննդանյութը շատ խիստ էներգետիկ է: Յուրաքնչյուր բարձր քանակությամբ ճարպ պարունակող կտորի մեջ կա բազմաթիվ կալորիա (միավոր, որը օգտագործվում է չափելու համար սննդի էներգետիկ արժեքը):

Ճարպը կարող է բաժանվել տարբեր խմբերի: Մեծ քանակությամբ հազեցած ճարպ է պարունակում կարագը, յուղը, պանիրը, ճարպոտ միսը, խմորեղենը, թխվածքները և թխվածքաբլիթները: Այս տեսակի ճարպը արյան մեջ բարձարցնում է խոլեստերինի քանակությունը, այնպես որ առաջարկվում է նվազեցնել դրա ընդունումը և այն փոխարինել քիչ քանակությամբ ոչ հազեցած ճարպ պարունակող սննդով, որոնք բուսական ծագման են: Ոչ հազեցած ճարպերը նվազեցնում են արյան մեջ խոլեստերինի քանակությունը: Ոչ հազեցած ճարպերը, ինչպիսին են ձիթապտղի ձեթը, ռապսայի ձեթը(սովորաբար կոչվում է բանջարեղենի ձեթ), ենթադրվում է, որ հատկապես լավ է սրտի համար: Ահա մի քանի գաղափարներ, որոնք կօգնեն ձեզ կայացնելու ճիշտ որոշումներ.

- Երբ հնարավոր է եփեք սնունդը առանց ճարպի, օր.՝ գրիլ, թխել, միկրոալիքային վառարան, շոգեխաշել և եռացնել
- Եթե տապակում եք, օգտագործեք ոչ կայչող թավա, և եթե ճարպ է անհրաժեշտ լինելու, լցրեք ձեթ կամ բանջարեղենի ձեթ (օր.՝ մեկ ճաշի գդալ յուրաքանչյուր չորս մարդու համար)

- Կտրատելով պանիրը քառակուսիներով և օգտագործելով ավելի ուժեղ համի պանիր, ինչպիսին է հասուն չեդդերը, կնշանակի ավելի քիչ պետք է օգտագործեք, կամ կարող եք ընտրել ավելի քիչ ճարպ պարունակող այլընտրանքներ, ինչպիսին են ճարպագատված չեդդերը կամ կաթնաշոռը
- Մինչ եփելը մսի վրայից հանեք կաշին և յուղը
- Օգտագործեք ձեթ կարագի փոխարեն
- Փնտրեք ավելի թեթև կամ քիչ ճարպոտ տարբերակներ, երբ գնումներ եք կատարում, նաև նայեք “կրճատած ճարպոտ” սնունդ բաժինը, որի մեջ ճարպը փոխարինվել է շաքարով:
- Կրճատեք կիսաֆաբրիկատները, ինչպիսին են կարկանդակները և երջիկը:

Ինչու՞ է միայն ձուկը ինձ համար օգտակար:

Յուղոտ ձուկը Օմեգա-3 կոչվող ճարպի աղբյուր է: Ապացուցվել է, որ Օմեգա 3-ը պաշտպանում է սիրտը կրճատելով արյան ճնշումը, նվազեցնելով արյան մեջ տրոմբի առաջացման վտանգը և դարձնելով սրտի ռիթմը ավելի կանոնավոր: Եթե դուք սիրում եք ձուկ, նպատակադրվեք ուտել այն շաբաթական երկու չափաբաժնով, ներառյալ մեկ բաժին յուղոտ ձուկ: Հաջորդ էջում կան այլ գաղափարներ:

- Մեկ կտոր սաղմոնը նոր կարտոֆիլի և եփած բանջարեղենի հետ
- Տոստ մեկ փոքր սարդինա ձկան պահածո լոլիկի սոուսի մեջ և աղցան
- Կես իշխան փոքր կարտոֆիլով և եփած բանջարեղենով
- Գրիլ արած սկումբրիա հացով թեթև փեթով պատրաստած և գրիլ արած տավարի միս լոլիկով

Կրճատեք աղի օգտագործումը

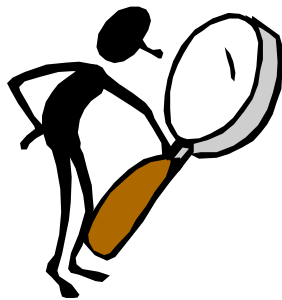
Առողջ սնվելը պետք է ներառի նաև աղի օգտագործման կրճատում: Մրա մեկ օգուտը կլինի ցածր արյան ճնշումը: Մարդիկ հաճախ անհանգստանում են, որ իրենց ուտելիքը անհամ կլինի, եթե նրանք չավելացնեն աղ: Այնուամենայնիվ, ձեր ճաշակը վերականգնվում է, եթե դուք շարունակեք այս փոփոխությունը մի քանի շաբաթ, դուք սովորում եք դրան և ունենում եք սննդի համի գնահատման նոր

եղանակ: Ահա մի քանի գաղափար համերի մասին, որոնք կարող են փոխարինել աղը.

- Խառը խոտաբույսեր
- Չիլի փոշին
- Սև պղպեղը
- Մանանեխը
- Սխտորը (թարմ կամ հատիկավոր)
- Քացախ
- Կիտրոնի հյուլ

Հաշվի առեք, որ աղի փոխարինողներ խորհուրդ չի տրվում. Ավելի լավ է սովորել ուտել սնունդը քիչ աղով:

Եթե Դուք գնումներ եք կատարում, միշտ ուշադրություն պիտակները.



Աղը 100 գ-ի համար.

0.3 գ կամ քիչ= քիչ (առողջ տարբերակ)

1.5 գրամից ավել= բարձր (ուտել հազվադեպ)

Չափավոր ալկոհոլ

Չափից շատ ալկոհոլը կարող է բացասական ազդեցություն ունենալ ձեր առողջության վրա, ներառյալ արյան բարձր ճնշումը:

Շաքարախտով տառապող մարդիկ, ովքեր ընդունում են դեղահաբեր և/կամ ինսուլին, պետք է տեղյակ լինեն, որ ալկոհոլը կարող է պատճառել արյան մեջ գլյուկոզայի քանակության կրճատմանը (հիպոգլիկեմիա): Եթե խմում եք ալկոհոլ, հետևյալ խորհուրդը կօգնի ձեզ կայացնել ճիշտ որոշում.

- Ավելացրեք դիետիկ պոպեր կամ սոդայով ջուր սպիրտին
- Փոխարինեք դիետիկ թեթև խմիչքը ալկոհոլային խմիչքին հատուկ

դեպքերում, երբ դուք խմում եք ալկոհոլ

- Անցեք ավելի քիչ քանակի. օր.՝ 125 մլ գինու բաժակ, կես բաժակ պինտա, մեկ շոթ, սպիտակ գինի սողայով
- Եթե դուք ընդունում եք դեղահաբեր կամ/և ինսուլին շաքարախտի համար, նվազեցրեք վտանգը արյան մեջ գլյուկոզայի ցածր քանակությամբ՝ ուտելով մինչև ալկոհոլ օգտագործելը կամ ճաշի ժամին ալկոհոլ օգտագործելով և մինչև պառկելը ուտելով նախուտեստ, որը պարունակում է ածխաջրածին:

Համոզվեք, որ շաքարական ունեք գոնե 2 օր առանց ալկոհոլի, մի գերազանցեք օրական առաջարկվող ալկոհոլի քանակը.

- Տղամարդիկ-երեք բաժին օրական
- Կանայք-երկու բաժին օրական

Ալկոհոլը կալորիայի աղբյուր է: Եթե դուք փորձում եք կրճատել ձեր քաշը, նույնիսկ ավելի կարևոր է սահմանափակել ալկոհոլի օգտագործումը: Ստորև ներկայացված աղյուսակը ալկոհոլային խմիչքների մի քանի օրինակ է բերում նրանց ալկոհոլային և կալորիայի պարունակությամբ.

Օրինակ	Բաժին	Կալորիա	Նույն կալորիայով նունդ
125մլ չոր սպիտակ գինի	1½	83	Ուռուցաբլիթ
1 պինտա գարեջուր	2	187	Երկու կտոր հաց
Մեկ բաժին օղի և դիետիկ լիմոնադ	1	56	Միջին չափսի խնձոր

Գաղափարներ ճաշի վերաբերյալ Նախաճաշ

- Շիլա յուղը ամբողջությամբ կամ կիսով չափ հանած կաթով և քաղցր հավելումով
- Քիչ չափաբաժնով թեփ (օրինակ՝ ցորենի փաթիլներ) կես ծեծած բանանով և յուղազրկված կամ կիսա-յուղազրկված կաթով
- Մեկ կամ երկու շերտ սերմերով կամ ամբարի հաց թեթև ձիթապտղի ձեթով գումարած կես պահածոյացված և շոգեխաշած լոբի կամ ծեծած լոլիկ կամ երկու ձու պատրաստած յուղը ամբողջությամբ կամ կամ կիսով չափ հանած կաթով և պղպեղով

Արագ սնունդ

- Մենդվիչ պատրաստված երկու շերտ սերմերով կամ ամբարի հացով թեթև աղցան սերուցքով գումարած վարունգ և թունա (Պահածոյացված իր հյութի մեջ) խառնած քացախի հետ
- Շոգեխաշած պահածոյացված սկումբրիա, մի կողմում աղցան, այդ թվում, ինչ-որ մակարոնեղեն կամ կարտոֆիլ
- Մեկ ամբողջ ճաշի համար նախատեսած պիտտա հացը լցոնած քիչ ճարպոտ հումուսով, կարմիր պղպեղով եւ աղցանի տերևներով

Եփած ճաշեր

- Մի կտոր եփած սաղմոն նոր կարտոֆիլով և երեք ճաշի գդալ խառը բանջարեղենով
- Մեկ ամբողջ ճաշի համար նախատեսած սպագետի տնական բոլոնեզի սոուսով պատրաստված լրացուցիչ ճարպոտ տավարի ֆարշով կամ մսի փոխարինողից պատրաստված ֆարշով, պահածոյացված ծեծած լոլիկով և սոխով
- Գրիլ արած հավ, կարմիր և դեղին պղպեղ և լոլիկ, համեմունքներով համեմված, մի բարակ բասմատի բրնձի շերտով:

Նախուտեստ

- Առանց շաքարի դոնդող մի բուռ կտրատած մրգերի կամ շաքարի քիչ պարունակությամբ և ցածր ցածր յուղայնությամբ մրգային յոգուրտի հետ
- Մեկ փոքր բուռ պահածոյացված միրգ (ջուրը քամած) ցածր յուղայնությամբ բնական յոգուրտի կամ եփած կրեմով

պատրաստված կիսով չափ յուղային կամ յուղազրկված կաթով և քաղցր հավելումներով

- Երկու ամբողջական կրեյկեր և ցածր յուղայնությամբ չեդդեր

Խորտիկի գաղափարներ

Չորահաց, կիսաքաղցր թխվածքաբլիթներ (օրինակ, հարուստ թեյ կամ կաթի փոշի), առանց շաքարի ժելե, ցածր յուղայնությամբ և շաքարի քիչ պարունակությամբ յոգուրտ, մի փոքր բուռ ընկույզ ու նուշ կամ մի փոքր փաթեթը շոգեխաշած չիփս:

Կարո՞ղ եմ բացահայտել ավելին:

Լրացուցիչ տեղեկատվություն կարող եք գտնել Միացյալ Թագավորության Շաքարախտի մասին կայքում՝

www.diabetes.org.uk

01384 244017

Եթե ունեք այլ հարցեր կամ կար ինչ-որ բան, որ չեք հասկացել այս բրոշյուրի մեջ, խնդրում ենք կապվել Սննդակարգի և դիետոլոգիայի բաժանմունքի հետ

Օգտագործեք այս տարածքը նշումներ կատարելու համար.

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying most of the page. It is intended for the user to take notes or provide feedback.

This leaflet can be made available in large print, audio version and in other languages, please call 0800 0730510

ਜੇਕਰ ਇਹ ਲੀਫਲੈੱਟ (ਛੋਟਾ ਇਸਤਿਹਾਰ) ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ (ਪੰਜਾਬੀ) ਵਿੱਚ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰ ਕੇ ਪੇਸ਼ਟ ਇੰਫਰਮੇਸ਼ਨ ਕੋ-ਆਰਡੀਨੇਟਰ ਨਾਲ **0800 0730510** ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

यदि आपको यह दस्तावेज़ अपनी भाषा में चाहिये तो पेशन्ट इनफरमेशन को-आरडीनेटर को टैलीफोन नम्बर **0800 0730510** पर फोन करें।

જો તમને આ પત્રિકા તમારી પોતાની ભાષા (ગુજરાતી)માં જોઈતી હોય, તો કૃપા કરીને પેશન્ટ ઈન્ફોર્મેશન કો-ઓર્ડિનેટરનો **0800 0730510** પર સંપર્ક કરો.

আপনি যদি এই প্রচারপত্রটি আপনার নিজের ভাষায় পেতে চান, তাহলে দয়া করে পেশেন্ট ইনফরমেশন কো-অর্ডিনেটরের সাথে **0800 0730510** এই নম্বরে যোগাযোগ করুন।

إذا كنت ترغب هذه الوريقة مترجمة بلغتك الاصلية (اللغة العربية) , فرجاء ا اتصل بمنسق المعلومات للمريض
0800 0730510 على التالفون Information Co-ordinator

صہب شروت اس ایف ایٹ کو اپنی زبان (آرڈو) میں حاصل کرنے کے لئے ریلوہرانی ٹیلیفون نمبر **0800 0730510** پر ویڈیوٹ انٹرمیشن کو-آورڈینٹرز (مریضوں کے لئے معلومات کی فراہمی کے سلسلے میں اس کے ساتھ رابطہ قائم کریں۔

Originator
Date originated
Date for review
Version
DGH ref:

Heather Russell
April 2014
April 2017
1
DGH/PIL/00975