

Areta Lurie

Diabēts un uzturs



Šajā bukletā sniegtā informācija ir paredzēta cilvēkiem, kuriem ir cukura diabēts.

Plānojot savu ēdienkarti un fizisko aktivitāti, Jūs varat dot lielu ieguldījumu sava diabēta sekmīgā ārstēšanā. Cukura līmeni asinīs būtiski ietekmē tas, ko un cik daudz apēdam, tāpēc kaut aptuveni jākontrolē apēsto produktu sastāvs un apjoms gan vienā ēdienreizē, gan dienas laikā.

Lai Jums palīdzētu, turpmāk sniegti daži svarīgi padomi. Ja vēlaties sīkāku informāciju, jautājiet savam ārstam vai diabēta aprūpes māsai.

Mūsu pārtika sastāv no trim galvenajām uzturvielu grupām – ogļhidrātiem, olbaltumvielām un taukiem, kā arī minerālvielām, vitamīniem, ūdens. Lielākajā daļā produktu ir pārstāvētas visas uzturvielas, tomēr ir produkti, kuros kādas uzturvielas trūkst, vai tās ir nedaudz. Lai būtu vieglāk izprast, visus produktus iedala pēc tā saucamās „vadošās” (tās, kuras produktā ir visvairāk) uzturvielas – attiecīgi, **ogļhidrātus, taukus, olbaltumvielas saturoši produkti.**

Katra uzturviela organismā noārdās, atbrīvojot noteiktu enerģijas daudzumu, ko mēra kilokalorijās (kcal). **Liekā enerģija, kas netiek izmantota organisma vielmaiņas procesos un fiziskajās aktivitātēs, tiek „uzglabāta” tauku rezervēs. Ja tauku rezervju ir daudz, veidojas liekā ķermeņa masa, kas visbiežāk veicina 2. tipa cukura diabēta rašanos!**



1 grams (g) ogļhidrātu → 4 kcal

1 g olbaltumvielu → 4 kcal

1 g tauku → 9 kcal

Ogļhidrāti un to produkti

Ogļhidrāti ir galvenais organisma enerģijas avots, tomēr jāatceras, ka tā ir **galvenā uzturviela, kas paaugstina cukura līmeni asinīs pēc maltītes.**

Ogļhidrātu produkti:

Cukurs, medus, saldumi, augļi, ogas un to sulas, piens, kefīrs, jogurts, saldējums, paniņas, rūgušpiens, kartupeļi un visi graudaugu izstrādājumi – milti, maize, putraimi, pārslas, makaroni, pākšaugi – pupas, pupiņas, zirņi, lēcas, kā arī rieksti.



Ir ogļhidrātu produkti, kas cukura līmeni asinīs pēc ēšanas paaugstina strauji, bet ir arī tādi, pēc kuru apēšanas cukura līmeņa kāpums ir lēns un vienmērīgs. Salīdzinot dažādu ogļhidrātu produktu izraisītās cukura līmeņa asinīs svārstības attiecībā pret kontroles produktu (glikozi vai baltmaizi), ieviests termins „**glikēmiskais indekss (GI)**”. Jo lielāks GI skaitlis, jo izteiktāks un straujāks cukura līmeņa kāpums pēc konkrētā produkta apēšanas. Jo mazāks GI skaitlis, jo lēnāks un vienmērīgāks cukura līmeņa kāpums. Rādītāju ietekmē citu uzturvielu klātbūtne, produkta pagatavošanas

veids, ražošanas tehnoloģija un citi faktori. Piemēram, trekniem ogļhidrātu produktiem ir zemāks GI, jo tauki aizkavē ogļhidrātu uzsūkšanos, bet šādi produkti noteikti nav ieteicami cilvēkiem ar lieko ķermeņa masu. **Ieteicami tie ogļhidrātu produkti ar zemu GI, kuros ir daudz šķiedrvielu** – pilngraudu produkti, pākšaugi, atsevišķi augļi. Arī pienam ir zems GI.

Jebkura ogļhidrātu produkta uzsūkšanos palēninās dārzeņu (izņemot kartupeļus) pievienošana maltītei, īpaši, ja dārzeņi nav termiski apstrādāti. Bet, protams, lieliski der arī sautēti vai grilēti dārzeņi, dārzeņu zupas.

Pārtikas produkti ar zemu GI (≤ 55)

Pārtikas produkts	Glikēmiskais indekss
Pilngraudu miežu maize	43
Pērļu grūbas	28
Kvinoja	53
Brūnie rīsi	50
Bulgurs	48
Mieži	22
Griķi	49
Pilngraudu spageti	32
Auzu pārslas	50
Pupiņas	30
Sviesta pupiņas	41
Turku zirņi, konservēti	38
Sarkanās lēcas	26
Sojas pupiņas	15
Zirņi	22
Dzeltenie šķeltie zirņi	32
Kukurūzas miltu tortilja	52
Kviešu miltu tortilja	30
Pilnpiens	41
Piens ar pazeminātu tauku saturu	32
Āboli	39
Greipfrūti	25
Apelsīni	40
Mandarīni	43
Persiki	42
Mango	41
Kivi	53
Bumbieri	38
Zemenes	40
Avokado	14
Brokolis	14
Burkāni, svaigi	16

Plūmes	39
Banāni (zaļi, negatavi)	31
Žāvētas dateles	42
Zemesrieksti	15
Lazdu rieksti	15

Pārtikas produkti ar vidēju GI (56-69)

Pārtikas produkts	Glikēmiskais indekss
Pilngraudu rudzu maize	58 - 63
Miežu miltu maize	67
Pilngraudu rudzu maize ar graudiem	56
Saldskābmaize ar rudzu miltiem	57
Ciabata	67
Pitas maize	67
Rudzu sausmaizītes	64
Ātri vārāmās auzas	65
Kuskuss	69
Basmati rīsi	67
Musli	66
Spageti, vārīti 20 min.	58
Rīsu nūdeles	67
Olu nūdeles	57
Saldais kartupelis (batāte)	58
Banāni, gatavi	62
Aprikozes	57
Ananāss	59
Vīnogas	59
Dateles	66
Rozīnes	66
Žāvētas viģes	61
Burkāni, vārīti	65
Sarkanās bietes, vārītas	64
Kartupeļu čipsi	57

Pārtikas produkti ar augstu GI (≥ 70)

Pārtikas produkts	Glikēmiskais indekss
Baltmaize	71 - 95
Klasiskā franču bagete	83
Bezglutēna maize	71
Kviešu pilngraudu maize	71
Kukurūzas pārslas Kellog's	92
Prosa	80
Prosas putra	107

Baltie rīsi	83
Ātri vārāmā rīsu putra	89
Vārīti kartupeļi	82
Kartupeļu biezenis	83
Frī kartupeļi	75
Kartupeļi, cepti	98
Pastinaks, vārīts	97
Ķirbis	75
Kālis	72
Arbūzs	72
Medus	72 - 87'

Lai aptuveni varētu novērtēt un kontrolēt ogļhidrātu daudzumu vienā maltītē, tos var skaitīt nosacītās vienībās, ko Latvijā pieņemts apzīmēt ar „**maizes vienībām (MV)**”.

1 MV – ogļhidrātu produkta porcija, kurā ir aptuveni 12 g ogļhidrātu. Ikdienā ērtības labad porcijas novērtē sadzīves mērvienībās (šķēlēs, karotēs, glāzēs). Tabula ar ogļhidrātu produktu sarakstu, atbilstoši 1 MV, sniegta turpmāk. **Maizes vienībās neskaita olbaltumvielas un taukus saturošus produktus!**

Vienā pamatēdienreizē (brokastīs, pusdienās vai vakariņās) ieteicams uzņemt 3–5 MV. Jauniem, slaidiem, fiziski aktīviem cilvēkiem MV skaits būs lielāks – par to jāvienojas ar savu ārstu. Mazkustīgs cilvēks ar lieko ķermeņa masu vienā ēdienreizē nedrīkst pārsniegt 4 MV. Fiziski aktīvi cilvēki ar labiem cukura rādītājiem asinīs un normālu ķermeņa masu starpdienreizēs varētu apēst produktus atbilstoši 0,5–1 MV.



Olbaltumvielas un to produkti

Olbaltumvielas nepieciešamas kā būvmateriāls šūnām, fermentiem, hormoniem. Tās nodrošina asinsreci un aizsardzību pret infekcijām. Uzņemot olbaltumvielu produktus mērenā daudzumā, cukura līmeni asinīs tās ietekmē nedaudz un ļoti lēni.

Galvenie olbaltumvielu produkti:

liesa gaļa, zivis, olas, biezpiens, siers.

Daudz olbaltumvielu satur arī pākšaugi, rieksti, piena produkti. Iespēju robežās dienas laikā vajadzētu uzņemt dažādus olbaltumvielu produktus. Tiem vajadzētu būt ēdienkartē katrā no trim pamatēdienreizēm.

Vienā pamatēdienreizē varētu izvēlēties vienu no sekojošiem produktiem –

- 100 g pagatavotas gaļas;
- 100 g pagatavotas zivs;
- 1 olu;
- 100 g vājpiena biezpiena;
- 30 – 40 g (3 šķēles) 30% siera.

Vienā reizē var izvēlēties arī divus no minētajiem produktiem – nedaudz no katra.

Zivis ieteicams ēst vismaz 2 reizes nedēļā. Ja izvēlas treknās zivis, tām jābūt gatavotām bez taukvielām vai ar nelielu taukvielu piedevu.



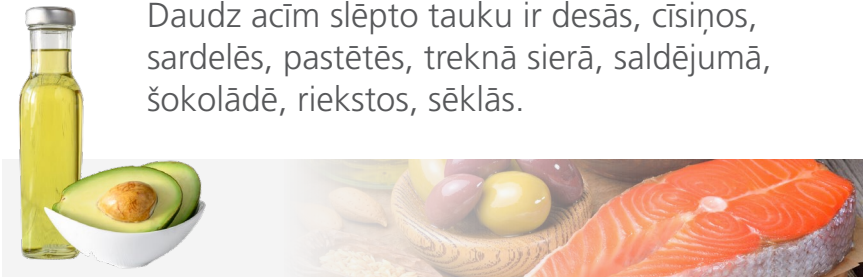
Tauki un to produkti

Tauki ir uzturviela, kas nodrošina siltumizolāciju, ir nepieciešama A, D, E, K vitamīnu uzsūkšanās procesā, veido šūnu sienīgas, nodrošina enerģijas rezervi. **Tā kā taukiem ir vislielākā enerģētiskā vērtība, tie jāuzņem nelielā daudzumā**, bet, protams, izvērtējot arī cilvēka fizisko slodzi.

Tauku produkti:

Augu eļļas, krējums, sviests, speķis, majonēze, margarīns.

Daudz acīm slēpto tauku ir desās, cīsiņos, sardelēs, pastētēs, treknā sierā, saldējumā, šokolādē, riekstos, sēklās.



Taukiem ir dažāds ķīmiskais sastāvs ar noteiktu ietekmi uz organisma vielmaiņas procesiem un tauku (lipīdu) sastāvu asinīs. Ņemot to vērā, rekomendē stingri ierobežot dzīvnieku taukus, kas atrodami gaļā, piena produktos. **Būtu jāizvēlas tikai liesa gaļa un piena produkti ar pazeminātu tauku saturu**, piemēram, piens ar 0,5 –

1,5% tauku saturu, siers ar 11 – 30% tauku saturu, biezpiens ar 0,5 – 2% tauku saturu, krējums ar 11 – 15% tauku saturu, jogurts ar 0,05 – 1,5% tauku saturu. Nevēlams tauku sastāvs ir arī pāris augu tauku produktos – kokosēļļā, kakao eļļā. Daudz vērtīgāki ir tauki, kas atrodami pārējās augu eļļās, zivīs. Ieteicamas ir olīvēļļa, zemesriekstu eļļa, avokado.

Uzmanību! Cilvēkiem ar lieko ķermeņa masu arī vērtīgās taukvielas ikdienas ēdienkartē nevajadzētu pievienot vairāk par 5 tējkarotēm, jo tauki tiks uzņemti arī ar ogļhidrātu un olbaltumvielu produktiem.

Šķiedrvielas

Šķiedrvielas ir vērtīga uztura sastāvdaļa, kas zarnu traktā tiek šķelta tikai nelielā daudzumā. Šķiedrvielas kavē ogļhidrātu un tauku uzsūkšanos, piesaista ūdeni, veicina zarnu darbību, veicina labvēlīgu mikrofloru zarnu traktā.

Daudz šķiedrvielu ir

klijās, termiski neapstrādātos dārzeņos un augļos, ogās, riekstos, rupja maluma graudaugu izstrādājumos, pākšaugos.

Dārzeņi un klijas cukura līmeni asinīs neietekmē. Nedaudz to varētu ietekmēt tikai vienā reizē apēstas lielas vārītu biešu un burkānu porcijas.

Pēc iespējas vairāk lietojiet dažādus kāpostus, salātus, gurķus, tomātus, kabačus, zaļumus!



Galvenie ieteikumi:

Dienā vajadzētu uzņemt aptuveni 1200 – 2500 kcal.

Ar uzturu uzņemtās enerģijas daudzumu nosaka, ņemot vērā cilvēka vecumu, augumu un ķermeņa masu, ikdienas fiziskās aktivitātes. **Jo vecāks cilvēks ar lielāku ķermeņa masu un mazkustīgāku dzīvesveidu, jo mazākam jābūt uzņemtajam enerģijas (kcal) daudzumam.**

Ēst regulāras ēdienreizes – brokastis, pusdienas, vakariņas.

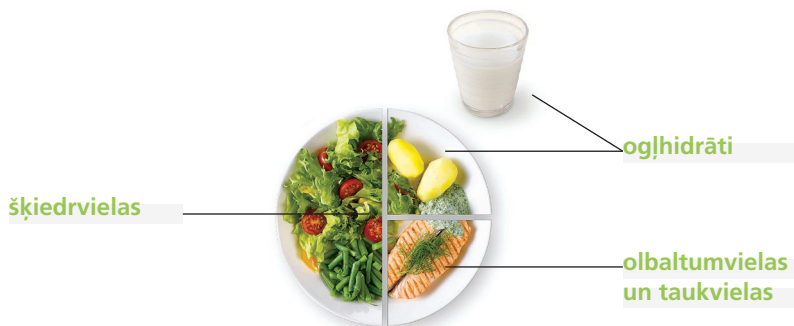
Ēdot neregulāri, lielā bada sajūta pirms ēdienreizes izraisa pārēšanos ar sekojošu pārmērīgu cukura līmeņa paaugstināšanos asinīs pēc maltītes un pastiprinātu tauku rezervju veidošanos. Cilvēkiem ar 2. tipa cukura diabētu bieži ir pārāk daudz sava insulīna, kas izraisa periodisku bada sajūtu. Lai to remdētu, starp galvenajām ēdienreizēm ieteicami jebkuru dārzeņu salāti bez taukvielām (var izmantot dārzeņu mērces uz želatīna bāzes).

Pēdējo gadu pētījumu rezultāti parāda Vidusjūras diētas pozitīvo ietekmi dažādu hronisko slimību profilaksē. Tas attiecas arī uz cukura diabētu un sirds un asinsvadu slimībām. Vidusjūras diētas pamatā ir pilngraudu produkti, dārzeņi, augļi, ogas, olīveļļa, rieksti, zivis un jūras veltes, piena produkti. Daudz mazākā apjomā tajā iekļauta gaļa (sarkanā gaļa vien pāris reizi mēnesī) un saldumi.

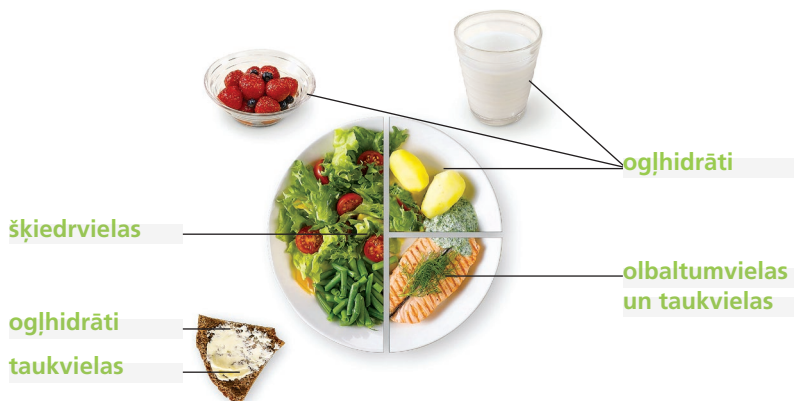


Galvenajā ēdienreizē – brokastīs, pusdienās, vakariņās šķīvī produktus ieteicams kārtot pēc sekojošiem principiem:

Šķīvja modelis 1 – atbilst 3 MV



Šķīvja modelis 2 – atbilst 5 MV



Pusē no šķīvja kārtojam dārzeņu salātus vai dārzeņu sautējumu. Var būt atsevišķs dārzeņu zupas šķīvis.

Atlikušo pusi dalām divās daļās, no kurām vienā ir apmēram 3 – 5 MV ogļhidrātu produktu (vēlams, lai pārsvarā būtu šķiedrvielām bagāti produkti ar zemu GI), savukārt otrā – olbaltumvielu produkti ar nelielu taukvielu piedevu.

Saldinātāji

Saldinātāji ir vielas ar saldu garšu, kas nesatur cukuru. Latvijā nopērkamie saldinātāji satur aspartamu, saharīnu, stēvijū, ksilitolu, eritritolu, sukralozi, acesulfamu. Dienā nevajadzētu lietot vairāk kā 20 tabletes saldinātāju.

Alkohols


Sievietēm neiesaka lietot vairāk kā 1 alkohola vienību dienā, bet vīriešiem – 2 alkohola vienības dienā.

Viena alkohola vienība atbilst 15 ml etilspirta. To satur:

- 330 ml alus ar alkohola saturu 5%
- 30 ml degvīna (viskija, džina, brendija) ar alkohola saturu 40%
- 140 ml vīna ar alkohola saturu 12%

Atsevišķu cukura līmeni pazeminošu medikamentu un insulīna mijiedarbība ar alkoholu var būt ļoti bīstama.

Aptuvens ogļhidrātu produktu daudzums, atbilstoši 1 maizes vienībai

	Produkts	Produkta daudzums sadzīves mērvienībās
	Rudzu, kviešu, auzu, kukurūzas, griņu milti	1 ēdamkarote ar kaudzi
	Kartupeļu, kukurūzas ciete	1 ēdamkarote ar kaudzi
	Vārīti sīkie makaroni	3 ēdamkarotes
	Kukurūzas pārslas	4 ēdamkarotes
	Vārītas pilngraudu auzu pārslas	3 - 4 ēdamkarotes
	Vārītas auzu pārslas ar kviešu kliļām	4 ēdamkarotes
	Vārīti rīsi	2 ēdamkarotes
	Vārīti griķi	3 ēdamkarotes

Produkts

Produkta daudzums
sadzīves mērvienībās

Vārīti miežu putraini

5 ēdamkarotes



Vārītas grūbas

3 ēdamkarotes

Pilngraudu vai klona
rupjmaize

1/2 šķēle



Kliju maize, baltmaize

1 šķēlīte



Vārīti kartupeļi

1 neliels



Kartupeļu biezenis

2 ēdamkarotes



Vārītas pupiņas, lēcas

3 ēdamkarotes













Vārīti pelēkie zirņi




4 ēdamkarotes



Konservēti zaļie zirnīši

5 ēdamkarotes

	Produkts	Produkta daudzums sadzīves mērvienībās
	Ābols	1 neliels
	Bumbieris	1/2 no vidēji liela
	Plūmes	4 mazas vai 2 lielas
	Zemenes	13 gab.
	Ogas (mellenes, dzērvenes, brūklenes, avenes, upenes)	1 glāze
	Rozīnes	1 ēdamkarote
	Apelsīns	1 vidējs
	Mandarīni	2 vidēji lieli
	Greipfrūts	1/2 no vidēji liela
	Citrons	2 vidēji

	Produkts	Produkta daudzums sadzīves mērvienībās
	Banāns	1/2 no vidēji liela
	Kivi	2 nelieli
	Piens, kefirs, paniņas	1 glāze
	Lazdu rieksti, valrieksti, pistācijas	1 sauja
	Augļu, burkānu sula	1/2 glāzes
	Medus	1,5 tējkarotes
	Gotiņa	1 konfekte
	Serenāde	1,5 konfekte
	“Selga” cepums	1,5 cepums



Digitāli pieejami informatīvi materiāli cukura diabēta pacientiem

Apmeklējiet www.novonordisk.lv pacientiem veltīto sadaļu,
lai apskatītu materiālus cukura diabēta pacientiem!

Noskatieties video:

Pēdas kopšana

Novo Nordisk ierīču lietošanas tehnika

Glikēmijas paškontrolē

Apskatei vai lejupielādei pieejamie materiāli:

Diabēts un uzturs

Uztura ieteikumi cukura diabēta pacientiem

Diabēta dienasgrāmatas

Noskenējiet šo QR kodu
ar savu viedtālruni, lai piekļūtu
pacientu sadaļai mūsu mājaslapā!



Reklāmas devējs: Novo Nordisk Latvia SIA,
K. Ulmaņa gatve 119, Mārupe, Mārupes nov., LV-2167, Latvija.
Izstrādāts 2021. gada decembrī. Pārskatīts 2023. gada novembrī.
www.novonordisk.lv © Novo Nordisk A/S LV23DI00018.