



Uztura ieteikumi diabēta pacientiem

| | Ieteicamie produkti | Produkti, kuri jālieto mēreni | Produkti, kurus jālieto ļoti ierobežoti |
|------------------------------|---|---|---|
| Graudaugi | Rudzis, kliju vai pilngraudu maize. Grūbas, miežu putraimi, griķi, brūnie rīsi, pilngraudu makaroni, pilngraudu auzu pārslas, pākšaugu milti kvinoja. | Tvaicētie rīsi, makaroni, pilngraudu kuskuss. | Ātri vārāmās putras, manna, prosa, balta maize, konditorejas izstrādājumi, rupjmaize ar iesalu. |
| Dārzeņi | Svaigi vai saldēti dārzeņi, lapu salāti, pākšaugi, saknes. | Vārīti kartupeļi, kartupeļi ar mizu, ķirbis. | Cepti vai fritēti kartupeļi, kartupeļu putra, kukurūza. |
| Augļi, ogas | Svaigi, veseli augļi un ogas, ja iespējams – ar mizu. Mellenes, avenes, zemenes, brūklenes. | Āboli, apelsīni, mandarīni, kivi, mango, ananāsi. | Banāni, vīnogas, arbūzi, melones. |
| Piedevas | Garšaugi, garšvielas. | Salātu mērces uz jogurta bāzes. | Krējums, majonēze, kečups. |
| Piena produkti, olas | Jogurts bez piedevām, biezpiens, siers, olas. | Piens, kefīrs, paniņas. | Saldināti piena produkti: jogurti ar piedevām, saldie sierīņi, piena dzērieni, saldaiss un skābais krējums. |
| Zivis un jūras veltes | Treknās un baltās zivis, tvaicētas, grillētas vai ceptas krāsni, mīdijas, jūras ķemmītes. | Eļļā vai sviestā ceptas zivis, garneles, kalmāri. | Panētas zivis, zuši, kūpinātas zivis. |

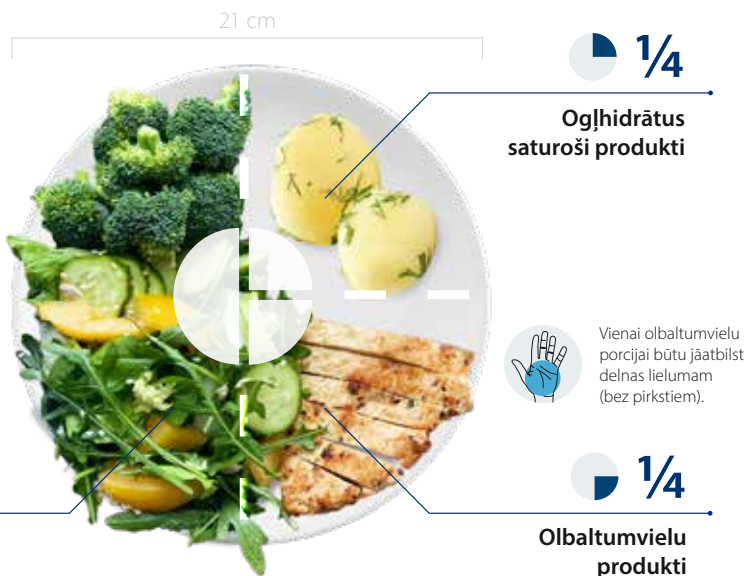
| | Ieteicamie produkti | Produkti, kuri jālieto mēreni | Produkti, kurus jālieto ļoti ierobežoti |
|------------------------|--|--|---|
| Dzērieni | Ūdens, arī gāzēts, bez piedevām, tēja, kafija bez cukura. | Dārzeņu sulas, atšķaidītas augļu sulas, sausais vīns. | Gāzētie, saldinātie dzērieni, augļu sulas, saldie vīni, liķieri, stiprie alkoholiskie dzērieni. |
| Zupas | Dārzeņu buljonzupas. | Piena zupas, zivju un gaļas zupas, krēmzupas. | Zupas ar saldo krējumu, kausēto sieru, pievienotu skābo krējumu. |
| Gaļa | Vistas, tītara, truša, jēra, liesa liellopa gaļa un liesa cūkgaļa. | Medījums, liellopa vai vistas desa, šķiņķis. | Treknā cūkgaļa, salami desa, speķis, pastētes, zoss, pīle, cīsiņi, putnu ādas. |
| Taukvielas | Avokado, ķirbju eļļa, kokosriekstu eļļa. | Oliveļļa, rapšu eļļa, saulespuķu eļļa. | Sviests, cūku tauki. |
| Deserti | Svaigi augļi, muslis (auzu pārslas + rieksti, kaltētas ogas bez cukura). Tumša šokolāde (kakao > 70%). | Pilngraudu vai ķirbju miltu keksiņi, pilngraudu auzu miltu pankūkas. | Saldie krēmi un želejas, pudiņi, saldējums, halva, brokastu pārslas. |
| Saldinātāji | Stēvija, alluloze. | Eritritols, ksilitols. | Cukurs, medus, agaves sīrups, kļavu sīrups u.c. sīrupi Saharīns, aspartāms. |
| Rieksti, sēklas | Čia sēklas, linsēklas (maltas), ķirbju sēklas. | Mandeles, valrieksti, lazdu rieksti, pistācijas. | Saulespuķu sēklas, zemesrieksti, kokosrieksti. |

Ēdiet veselīgi,

izmantojot **šķīvja principu**.

Iesakām izvēlēties šķīvi, kura diametrs ir apmēram 21 cm.

Bukletā redzamajās porcijās izmantots tieši šāda lieluma šķivis.



1/4
Ogļhidrātus saturoši produkti

Vienai olbaltumvielu porcijai būtu jāatbilst delnas lielumam (bez pirkstiem).

1/4
Olbaltumvielu produkti

1/2

Cieti nesaturoši dārzeņi un zaļumi

1/2 no šķīvja

Piemēram:

- dažādas salātu lapas, rukola, spināti;
- kāposti, ziedkāposti, brokoļi, pākšaugi;
- gurķi, tomāti, paprika, zaļie pipari, redīsi, bietes;
- puravi, loki, sīpoli, ķiploki;
- pākšu pupiņas, cukini, kabači, baklažāni, kolrābji.

1/4 no šķīvja

Piemēram:

- maize (rudzu, pilngraudu, kliju);
- vārīti kartupeļi (vēlams ar mizu);
- grūbas, miežu putraimi, pilngraudu auzu pārslas;
- griķi, brūnie rīsi, kvinoja;
- pilngraudu makaroni.

1/4 no šķīvja

Piemēram:

- zivs (lasis, sardīnes, menca);
- vistas fileja, truša, tītara gaļa;
- liesa sarkanā gaļa (cūkgaļa vai liellopu);
- rieksti (mandeles, valrieksti, lazdu);
- sēklas (linsēklas, ķirbju sēklas, čia);
- olas;
- siers, biezpiens, tofu.

Augļi

Augļus un ogas ieteicams uzņemt 2-3 porcijas dienā.

Katrā porcijā līdz 12-15 g ogļhidrātu.

1 porcija atbilst 1 nelielam ābolam.

Piemēram:

- 1 neliels ābols,
- 1/2 nepārgatavojies banāns,
- 2 aprikozes,
- 2 plūmes,
- 1 neliels apelsīns,
- 1/2 greipfrūta,
- 1 sauja ogas.



Brokastis

Receptes ideja brokastīm.

Baltās pupiņas ar pesto

1/2 bundžiņu baltās pupiņas samaisa ar 1 tējkaroti bazilika pesto.

Tomāti un gurķi

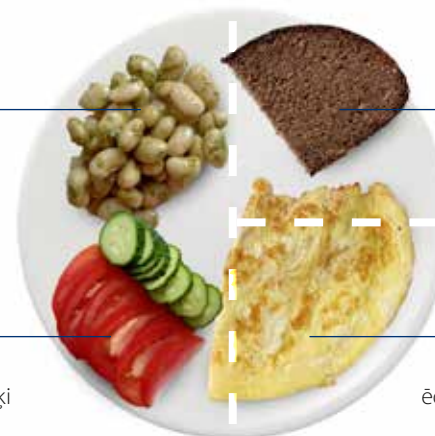
Sagriez 1/2 vidēji lielu tomātu un 1 nelielu gurķi šķēlēs.

Rudzu maize

1/2 šķēle

Omlete ar 1 olu

1 olu sakuļ ar pāris ēdamkarotēm piena, sāli un pipariem, viegli apcep.

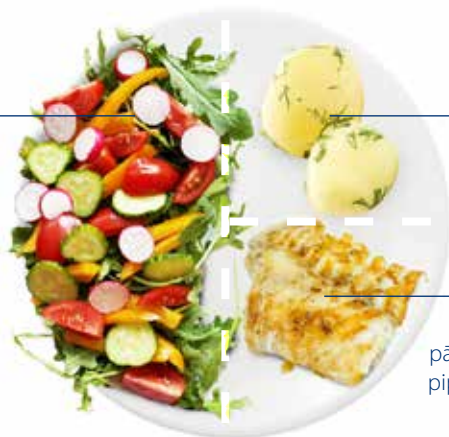


Pusdienas

Receptes ideja pusdienām vai vakariņām.

Svaigie salāti

Sagriez 1 nelielu gurķi, dažus *cherry* tomātiņus un redīsus, ½ svaigās paprikas, pievieno sauju rukolas salātlapu, 1 tējkaroti olīveļļas, nedaudz sāli, piparus un sajauc visas sastāvdaļas kopā.



Vārīti kartupeļi

Novāra 2 vidēja lieluma kartupeļus.

Baltās zivs fileja

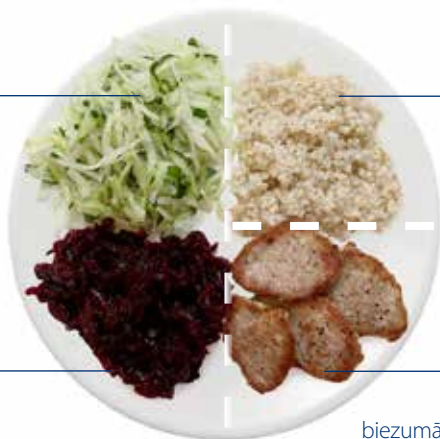
Baltās zivs fileju pārkaisa ar nedaudz sāli un pipariem, apcep uz pannas olīveļļā 3–5 minūtes no katras puses.

Vakariņas

Receptes ideja pusdienām vai vakariņām.

Kolrābja salāti

Sarīvē ½ svaigu kolrābi, 1 nelielu gurķi, pievieno sasmalcinātus lociņus, nedaudz sāli, cukuru un rīsu etiķi.



Pērļu grūbas

Izvāra pērļu grūbas, kā norādīts uz produkta iepakojuma. Uz šķīvja liek 3 ēdamkarotes pērļu grūbas.

Cepta cūkas fileja

Cūkas fileju sagriez 1 cm biezumā. Ar naža neaso pusi filejas nedaudz paklapē, pārkaisa ar pipariem, nedaudz sāli un rozmarīnu. Apcep olīveļļā 2-3 min no katras puses uz ļoti karstas pannas.

Ieteikumi diabēta pacientiem

1. Palielini uzturā cieti nesaturošu dārzeņu daudzumu (svaigi salāti, zaļumi, ziedkāposti, brokoļi, tomāti, paprika, pākšaugi u.c.). Dod priekšroku svaigiem, sautētiem, tvaicētiem vai grilētiem dārzeņiem, tie var būt arī skābēti, marinēti ar garšvielām.
2. Samazini uzturā ogļhidrātu īpatsvaru, īpaši – saldumus un balto miltu izstrādājumus.
3. Izvēlies produktus, kas pēc iespējas mazāk rūpnieciski apstrādāti – svaiga gaļa, ne desas, svaigas zivis, ne konservi u.c.
4. Palielini ikdienā uzņemto šķiedrvielu daudzumu – lieto pilngraudu vai rupjmaizi, auzu klijas, sēklas, riekstus un krāsainos dārzeņus..
5. Samazini uzturā transtauku daudzumu – atsakies no produktiem ar palmu eļļu un margarīnu.
6. Palielini mono- un polinepiesātināto taukskābju īpatsvaru – lieto treknās zivis, olīveļļu, riekstus, kā uztura bagātinātāju – zivju eļļu (omega 3 taukskābes 1-2g dienā).
7. Dažādo ēdienu ar garšvielām, bet uzturā samazini sāls daudzumu. Izvēlies garšvielu maisījumus bez sāls, papildini ēdienu ar svaigiem garšaugiem.
8. Nelieto vairāk kā 1 (sievietes) vai 2 (vīrieši) alkohola devas dienā, ne biežāk kā 5 dienas dienas nedēļā (1 deva = 350 ml alus, 150 ml vīna, 45 ml stiprā alkohola). Alkohols var izraisīt hipoglikēmiju un dod papildus kalorijas.
9. Ja Tev ir prediabēts, ievērojot šos ieteikumus un vismaz 3-5 reizes nedēļā dodoties raitā pusstundas pastaigā, vari samazināt svaru par 5-7% un attālināt diabēta diagnozi.

Materiāls un receptes tapušas sadarbībā ar dr. Ievu Tonni, endokrinoloģi.

Atsauces:

1. Alison B. Evert, Michelle Dennison, Christopher D. et al. Nutrition Therapy for Adults With Diabetes or Prediabetes: A Consensus Report. *Diabetes Care* 1 May 2019; 42 (5): 731–754. <https://doi.org/10.2337/dci19-0014>
2. American Diabetes Association Professional Practice Committee; 3. Facilitating Behavior Change and Well-being to Improve Health Outcomes: Standards of Medical Care in Diabetes—2022. *Diabetes Care* 1 January 2022; 45 (Supplement_1): S60–S82. <https://doi.org/10.2337/dc22-S0051>
4. Obesity and Weight Management for the Prevention and Treatment of Type 2 Diabetes: Standards of Medical Care in Diabetes—2022. *Diabetes Care* 1 January 2022; 45 (Supplement_1): S113–S124. <https://doi.org/10.2337/dc22-S008>
5. Slimību profilakses un kontroles centrs. Ieteikumi ģimenes ārstiem alkohola atkarības profilaksē, 2015.g.



Digitāli pieejami informatīvi materiāli cukura diabēta pacientiem

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

Noskatieties video:

Pēdu kopšana
Novo Nordisk injektoru 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 A/S pārstāvniecība Latvijā,
K. Ulmaņa gatve 119, Mārupe, Mārupes nov., LV-2167,
Latvija. Izstrādāts 2022. gada augustā.
www.novonordisk.lv © Novo Nordisk A/S LV22DI00016.