

ALIMENTAȚIA SĂNĂTOASĂ PENTRU PERSOANELE CU **DIABET DE TIP 2**

Realizat de Diabetes Interest Group al Irish Nutrition & Dietetic Institute



Instrucțiuni

Această broșură a fost realizată pentru cei care au fost diagnosticați cu diabet de tip 2. Diabetul de tip 2 este o afecțiune medicală foarte frecventă. Deși este o afecțiune gravă care este în creștere, acum se cunosc multe informații despre diabetul de tip 2 și poate fi tratat și gestionat cu succes, astfel încât persoana care suferă de diabet să poată trăi o viață lungă și sănătoasă. Pentru unele persoane poate fi prevenit sau întârziat.

Cuprins

Așadar, ce este diabetul de tip 2	2	Fructele și legumele	17
Tratamentul diabetului de tip	3	Piramida alimentară	18
Scopul tratamentului diabetului de tip	4	Sarea	20
Înțelegerea alimentației și a diabetului de tip	5	Alcoolul	20
Mențineți o greutate normală	7	Sugestii alimentare	21
Activitatea fizică	8	Hipoglicemia	27
Alimentația corectă pentru diabetul de tip 2	9	Efectuarea controalelor regulate	30
Carbohidrații	10	Fumatul	31
Alimentele bogate în grăsimi, sare și zahăr	12	Contacte utile	32
Înțelegerea grăsimilor	14		

**Vizitați site-ul HSE pentru
mai multe informații sau
pentru a vă rezerva un
loc GRATUIT la un curs
de sprijin pentru diabet
www.hse.ie/diabetes**



CE ESTE DIABETUL DE TIP 2?

Diabetul de tip 2 este o afecțiune care apare atunci când organismul nu mai este capabil să facă față nivelului tot mai ridicat de glucoză (zahăr) din sânge.

În mod normal, atunci când consumăm alimente, în special carbohidrați (amidon și zahăr), nivelul de glucoză din sânge crește. Ca răspuns la acest fenomen, pancreasul produce insulină, care readuce nivelul glucozei la normal. Insulina este un hormon care este produs de un mic organ din corp, numit pancreas.

La o persoană cu diabet de tip 2, este posibil ca organismul să nu producă suficientă insulină sau ca insulina produsă să nu funcționeze atât de eficient pe cât ar trebui. Acest lucru se numește rezistență la insulină. Excesul de greutate crește rezistența la insulină.

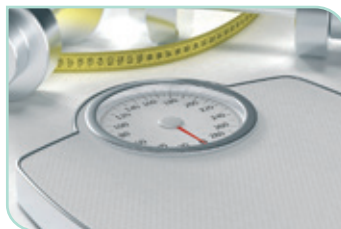
Atât lipsa insulinei, cât și rezistența la insulină înseamnă că nivelul glicemiei crește. Este important să se mențină glicemia în limite normale, deoarece un diabet gestionat necorespunzător poate afecta ochii, rinichii și nervii și poate contribui, de asemenea, la apariția bolilor cardiovasculare (BCV), care includ bolile de inimă, accidentele vasculare cerebrale și circulația deficitară.



Tratamentul diabetului de tip 2

Tratamentul diabetului de tip 2 necesită să urmați un stil de viață sănătos, care include o alimentație sănătoasă și o activitate regulată.

Majoritatea persoanelor cu diabet de tip 2 sunt supraponderale, așa că este important să slăbiți treptat. Dacă sunteți diagnosticat(ă) recent cu diabet de tip 2, pierderea excesului de greutate corporală poate contribui la punerea în remisie a diabetului sau la scoaterea acestuia din stadiul de diabet de tip 2. Aceasta poate ajuta la întârzierea sau reducerea nevoii de medicamente pentru diabet. Pierderea în greutate de până la 1 kg (1-2 lbs) pe săptămână este benefică. Cântărirea o dată pe săptămână vă va ajuta să vă monitorizați progresul.



Pe lângă alimentația sănătoasă și activitatea fizică, vi se pot prescrie tablete pentru a vă ține sub control diabetul. Diabetul de tip 2 poate fi o afecțiune progresivă și, în unele cazuri, administrarea de tablete nu este suficientă pentru a menține sau a ține bine sub control afecțiunea și poate fi necesară administrarea insulinei.

Dacă sunteți supraponderal(ă), scăderea în greutate este unul dintre cele mai importante lucruri pe care le puteți face pentru a vă trata diabetul.

Diabetul de tip 2 poate fi tratat prin:

- ▶ alimentație sănătoasă și activitate fizică regulată
- ▶ alimentație sănătoasă, activitate fizică regulată și medicamente
- ▶ alimentație sănătoasă, activitate fizică regulată și insulină

Scopul tratamentului diabetului de tip 2

Atunci când mergeți la medicul dvs., ar trebui să decideți împreună ce tratament este cel mai potrivit pentru dvs. Scopul tratamentului dvs. va fi să vă mențineți nivelul glicemiei în limite normale, de obicei 4-8 mmol/L. O alimentație sănătoasă vă poate ajuta să vă mențineți glicemia, colesterolul și tensiunea arterială în limite normale.

Informații despre diabet: știți că?

- ▶ Persoanele care suferă de diabet au un risc crescut de boli cardiovasculare, care includ boli de inimă și accidente vasculare cerebrale.
- ▶ Boala cardiacă afectează persoanele care suferă de diabet de două ori mai des decât pe cele care nu suferă de diabet.
- ▶ Persoanele care suferă de diabet sunt de 2-4 ori mai predispuse la accidente vasculare cerebrale și, după ce au suferit un accident vascular cerebral, sunt de 2-4 ori mai predispuse la o recidivă.
- ▶ Fumătorii care suferă de diabet sunt de 9 ori mai predispuși să sufere un accident vascular cerebral.

Rețineți că aceste riscuri se datorează gestionării defectuoase a diabetului.

Dacă glicemia, tensiunea arterială și colesterolul sunt menținute în limite normale, toate aceste riscuri sunt reduse.



Înțelegerea alimentației și a diabetului de tip 2

Există multe mesaje diferite cu privire la cea mai bună dietă pentru a gestiona diabetul de tip 2. Mass-media, profesioniștii din domeniul sănătății și cercetătorii pot oferi sfaturi contradictorii - unii spun că zahărul ne face rău, alții spun că grăsimile sunt cea mai mare problemă. Poate fi derutant să știi ce informații să ascuți, iar sfaturile privind alimentația sănătoasă par să se schimbe în fiecare zi. Așadar, cum puteți gestiona toate aceste informații, pentru a decide ce este potrivit pentru dvs. și pentru diabetul dvs.?

Dacă sunteți supraponderal(ă), scăderea în greutate vă poate ajuta să îmbunătățiți nivelul glicemiei, tensiunea arterială și colesterolul. Când vine vorba de menținerea greutății sub control, dieteticienii au transmis întotdeauna un mesaj consistent, și anume necesitatea de a găsi un echilibru corect între alimentele pe care le consumăm și cantitatea de activitate fizică pe care o facem.

Atunci când ne concentrăm prea mult asupra unui singur nutrient, de exemplu grăsimile sau zahărul, este ușor să uităm de calitatea generală a dietei noastre, iar urmarea unei diete deosebit de stricte poate fi dificil de susținut și poate fi dezechilibrată din punct de vedere nutrițional. Alimentele oferă organismului nostru vitamine și minerale importante, cum ar fi calciul, fierul și fibrele. Trebuie să consumăm o gamă variată de alimente pentru a obține toți nutrienții necesari pentru o sănătate bună în toate etapele vieții și pentru a face alimentația pentru diabetul de tip 2 cât mai plăcută.

Una dintre cele mai mari probleme legate de urmarea unei anumite diete este menținerea acesteia - în special, pentru a pierdere constantă în greutate. Când vine vorba de alimentație, schimbarea comportamentului nostru nu este ușoară. Există câteva strategii care vă pot ajuta, inclusiv stabilirea unor obiective realiste, planificarea din timp, obținerea sprijinului potrivit și revenirea la planurile dvs. atunci când vă abateți de la acestea.

Studiile au arătat că o serie de abordări dietetice pot funcționa pentru gestionarea diabetului de tip 2. Această broșură se referă, în principal, la o abordare alimentară sănătoasă, bogată în fibre, folosind piramida alimentară drept ghid.

Monitorizarea individuală este o abilitate cheie pentru a vă ajuta să identificați unde ar putea fi utile schimbările în stilul dvs. de viață. Efectuarea unor înregistrări vă poate ajuta să observați legăturile dintre nivelul glicemiei, greutate, consumul de alimente și activitatea fizică. Astfel, puteți compara înregistrările dvs. cu piramida alimentară, indiferent de planul pe care încercați să îl urmați sau de obiectivele pe care vi le-ați stabilit și puteți decide dacă trebuie să faceți schimbări suplimentare.

Luați în considerare posibilitatea de a vă înscrie la un curs GRATUIT de sprijin pentru diabet. Vi se poate părea că sunt multe de învățat despre diabetul de tip 2, iar cursurile educative privind diabetul pot face mai ușoară viața cu diabet de tip 2. Participarea la un curs vă poate ajuta să înțelegeți mai multe despre diabet și despre modul în care acesta vă afectează organismul.

Persoanele care au participat la un curs se simt mai încrezătoare în ceea ce privește gestionarea afecțiunii lor și sunt mai puțin predispuse să dezvolte probleme de sănătate. De fapt, participarea la un curs este o parte esențială a gestionării diabetului și acum se recomandă ca fiecare persoană cu diabet de tip 2 să urmeze acest curs.

HSE oferă 3 cursuri de sprijin GRATUITE pentru diabet. Acestea sunt DISCOVER DIABETES - Type 2 (DESCOPERĂ DIABETUL - Tip 2), DESMOND și CODE.

Puteți găsi mai multe informații și vă puteți rezerva un loc GRATUIT accesând www.hse.ie/diabetescourses

MENTȚINEȚI O GREUTATE NORMALĂ

Dacă sunteți supraponderal(ă), pierderea în greutate este unul dintre cele mai bune și mai importante lucruri pentru a vă gestiona diabetul. Supraponderabilitatea contribuie la rezistența la insulină. Pierderea în greutate vă va ajuta să vă îmbunătățiți controlul diabetului.

- Încercați să slăbiți 5-10 kg (11-21lbs) în decurs de 3-6 luni sau propuneți-vă să pierdeți 10% din greutatea corporală actuală. Cu alte cuvinte, dacă aveți 100 kg (15 stone 10 lbs), ar trebui să vă propuneți să pierdeți 10 kg (21lbs) sau 5 - 15% din greutatea dvs. corporală.
- Pierderea în greutate ar trebui să fie treptată, încercați să pierdeți până la 1 kg (1-2 lbs) pe săptămână. Dacă slăbiți mai repede de atât, veți ajunge să pierdeți și mușchi și grăsime, ceea ce nu este recomandat; trebuie să pierdeți doar grăsimi!

Multe persoane cu diabet de tip 2 au tendința de a se îngrășa în jurul taliei, așa că, pe lângă monitorizarea greutății, ar trebui să vă verificați dimensiunea taliei. Pierderea în greutate în jurul abdomenului vă ajută să vă controlați diabetul. Dacă dimensiunea taliei dvs. depășește aceste valori, aveți un risc crescut de boli cardiovasculare.

- ▶ Femeile ar trebui să încerce să aibă o talie care să nu depășească 80 cm (31,5 inci)
- ▶ Bărbații ar trebui să urmărească să aibă o talie de cel mult 94 cm (37 inci). Dacă sunteți un bărbat de origine asiatică, ar trebui să vă propuneți să aveți o talie care să nu depășească 90 cm (35 inci).

Pierderea în greutate vă va ajuta să:

- Reduceți glicemia
- Reduceți riscul de boli de inimă
- Reduceți tensiunea arterială

- Reduceți colesterolul din sânge
- Îmbunătățiți-vă mobilitatea
- Reduceți stresul asupra articulațiilor dvs.

Pentru mai multe recomandări și sfaturi despre pierderea în greutate, accesați www.safefood.net/weight-loss

Activitatea fizică

Pe lângă o alimentație sănătoasă, practicarea unei activități fizice regulate vă poate ajuta să vă gestionați diabetul.

Aceasta înseamnă să mergeți pe jos cel puțin o jumătate de oră în majoritatea zilelor. Alte exerciții adecvate sunt mersul pe bicicletă, înotul, dansul, golful sau frecventarea sălii de sport. Dacă sunteți supraponderal(ă), va trebui să faceți cel puțin 60- 90 de minute de activitate fizică pe zi, pentru a vă asigura că pierdeți în greutate. Începeți încet și creșteți treptat timpul și ritmul.

Activitatea fizică are multe beneficii pentru sănătate:

- ajută la menținerea glicemiei în limite normale
- vă ajută să vă simțiți mai energic(ă)
- îmbunătățește circulația
- eliberează stresul
- vă ajută să pierdeți în greutate
- crește colesterolul sănătos
- îmbunătățește tensiunea arterială
- vă îmbunătățește starea de spirit

Alte activități pe care le puteți face pentru a vă menține activ(ă) sunt folosirea scărilor, spălarea mașinii, grădinaritul și treburile casnice.

Când faceți exerciții fizice, purtați întotdeauna încălțăminte confortabilă și potrivită, astfel încât să nu vă deteriorați picioarele. Dacă aveți o afecțiune cardiacă existentă sau dacă nu ați mai făcut exerciții fizice în trecut, este recomandat să vă consultați cu medicul de familie sau cu echipa care se ocupă de îngrijirea persoanelor cu diabet înainte de a începe un program de exerciții fizice.

ALIMENTAȚIA SĂNĂTOASĂ PENTRU DIABETUL DE TIP 2

Câteva sfaturi generale care sunt importante:

- mâncați regulat
- realizați un echilibru între toate grupele de alimente care includ carbohidrați, proteine și grăsimi sănătoase. Consultați piramida alimentară de la pagina 18 pentru mărimea porțiilor.
- limitați consumul de alimente din vârful piramidei
- reduceți consumul total de grăsimi și alegeți mai multe grăsimi monosaturate
- mâncați regulat legume, salată și fructe. Încercați să consumați 5-7 porții de legume și salată în fiecare zi.
- mâncați pește gras de două ori pe săptămână
- evitați să adăugați sare în alimente și reduceți consumul de alimente procesate
- în cazul în care consumați alcool, recomandările sunt de maximum 11 unități standard pe săptămână pentru femei sau 17 unități standard pe săptămână pentru bărbați (consultați pagina 20).

Mese regulate

- Consumați mese regulate la ore regulate în fiecare zi. Luați un mic dejun, un prânz sau o masă de tip ceai și o cină.
- Dacă vă este foame între mese, puteți încerca o gustare cu puține calorii, de exemplu, fructe sau iaurt dietetic sau cu puține calorii.
- Mâncatul regulat înseamnă că trebuie să vă planificați din timp. Dacă, de exemplu, trebuie să faceți o călătorie lungă, pregătiți ceva de mâncare pe care să o luați cu dvs., astfel încât să puteți mânca ceva la ora obișnuită, planificați mesele pentru săptămâna viitoare și folosiți o listă de cumpărături.

Carbohidrații

Carbohidrații au cel mai mare efect asupra nivelului de glucoză din sânge deoarece, atunci când sunt digerați, sunt descompuși în glucoză (zahăr).

Carbohidrații constau din zaharuri și amidon și sunt o sursă importantă de energie pentru organism și creier. Cu toate acestea, în cazul diabetului este important să înțelegem unde se găsesc sursele de carbohidrați și să fim conștienți de mărimea porțiilor.

Următoarele alimente sunt surse de carbohidrați:

Carbohidrați amidonici

- Toate tipurile de pâine și biscuiți
- Cartofi
- Cereale și ovăz
- Paste/Orez/Tăiței/Cuscus
- Igname/Bananele plantain (pentru gătit)
- Alimente preparate cu făină, de exemplu, aluat de pizza



Carbohidrați zaharoși

Toate alimentele dulci (prăjituri, ciocolată, biscuiți, gemuri, marmelade, băuturi carbogazoase care nu sunt dietetice etc.)

Zaharurile de origine naturală

- Fructele și sucurile din fructe
- Boabele de leguminoase (mazăre, fasole, linte)
- Lactatele (lapte, iaurt)



Alegeți porții de carbohidrați de dimensiuni similare la fiecare masă principală, deoarece acest lucru poate ajuta la controlul nivelului de glucoză din sânge.

Încercați să folosiți varietăți integrale ale acestor alimente, pentru a crește conținutul de fibre din dieta dvs., de exemplu, pâine integrală, cereale integrale, paste integrale și orez brun. Un nivel adecvat de fibre în alimentație asigură o funcționare sănătoasă a intestinului.

1 porție de alimente bogate în amidon poate consta în:

- ▶ 2 cartofi medii/4 cartofi mici
- ▶ 2 felii subțiri de pâine sau 1 pitta bread (lipie)
- ▶ 1 ceașcă de orez/paste/tăiței/cuscus fiert
- ▶ 1 porție de cereale pentru micul dejun (2 weatabix, 1/3 cană de terci uscat, 1/2 cană de fulgi cu conținut ridicat de fibre)
- ▶ 1 cană de igname/banane plantain



Folosiți un recipient de 200 ml din plastic, de unică folosință, drept ghid pentru mărimea porției.

Dacă sunteți trimis(ă) la un dietetician, veți fi sfătuit cu privire la numărul de porții pe care ar trebui să le consumați în funcție de greutatea și nivelul dvs. de activitate.

Alegeți carbohidrați cu un IG (indice glicemic) scăzut. IG se referă la viteza cu care glucoza este eliberată dintr-un aliment. Alimentele care au un IG scăzut eliberează glucoza lent și sunt cele mai bune tipuri de carbohidrați pe care să le consumați pentru diabet. Alimentele bogate în amidon, cu un IG scăzut, includ terciul, pastele, boabele de leguminoase (mazăre, fasole și linte), tăiței și pâinea cu mai multe tipuri de semințe/cereale.

Alimente bogate în grăsimi, sare și zahăr (vârful piramidei)

Aceste alimente ar trebui consumate doar o dată sau de două ori pe săptămână.

Alimentele/băuturile bogate în zahăr pot fi, de asemenea, bogate în calorii și pot cauza creșterea în greutate, așa că, din aceste două motive, consumul acestor alimente ar trebui limitat.

De asemenea, este important să alegeți alimente care au un conținut scăzut de zahăr, sare și grăsimi. Tabelul alăturat prezintă alternative adecvate cu un conținut scăzut de zahăr.

Nu este nevoie să cumpărați alimente „speciale pentru diabetici”. Aceste alimente sunt scumpe, pot fi bogate în calorii și grăsimi și, dacă sunt consumate în cantități mari, pot provoca diaree.



Alimentele bogate în zahăr care trebuie evitate	În locul acestora, alegeți
Zahăr alb sau brun, miere, sirop, melasă, glucoză, îndulcitori care conțin zaharoză	Îndulcitori artificiali, de exemplu, Canderel, Splenda, Hermesetas sau versiunile de marcă din supermarket
Marmeladă și gemuri	Marmeladă și gemuri cu conținut redus de zahăr sau cu conținut ridicat de fructe, creme tartinabile din fructe naturale, de exemplu, Kelkin, Poiret & Robertsons
Dulciuri, ciocolată, fudge, caramele,	Bomboane mentolate/gumă de mestecat fără zahăr
Compoturi de fructe	Compoturi de fructe în suc natural, fructe proaspete sau porții mici de fructe uscate.
Băuturi carbogazoase și sucuri care conțin zahăr sau glucoză, de exemplu Coca-Cola, ape minerale cu aromă de limonadă, băuturi cu amestec din sucuri de fructe, cum ar fi Sunny Delight și Capri-Sun, ciocolată caldă și băuturi din lapte cu malt, cum ar fi Ovaltine și Bournvita.	Băuturi carbogazoase și sucuri fără zahăr sau dietetice. Sucuri naturale din fructe, în cantități mici, numai la masă.
Cereale glazurate, de exemplu Frosties, Coco Pops, Crunchy Nut Cornflakes	Cereale bogate în fibre, de exemplu, terci de cereale, fulgi de cereale, fulgi de tărațe, fructe și fibre



Înțelegerea grăsimilor

Diabetul de tip 2 crește riscul de boli de inimă, dar consumul redus de grăsimi în dieta dvs. poate contribui la reducerea acestui risc, ajutându-vă să vă gestionați greutatea. Pe lângă faptul că trebuie să consumați mai puține grăsimi, este important să consumați tipul corect de grăsimi.

Dieta noastră conține diferite tipuri de grăsimi:

grăsimia saturată este grăsimia din dieta noastră care crește nivelul colesterolului. Colesterolul ridicat crește riscul de atac de cord și de accident vascular cerebral. Grăsimia saturată se găsește în unt, untură, smântână, grăsimia de pe carne, produse din carne, cum ar fi cârnații, sângeretele (black pudding) și cârnații white pudding, prăjiturile, tartele, mâncarea la pachet, chipsurile, ciocolata, fudge-ul, produsele de patiserie și plăcintele.

Grăsimile trans cresc colesterolul. Grăsimile trans se găsesc adesea în margarinele hidrogenate și în unele produse de cofetărie.

Grăsimile nesaturate din dieta noastră sunt mai bune pentru sănătatea inimii. Grăsimile nesaturate se prezintă sub două forme: mononesaturate și polinesaturate.

Grăsimia mononesaturată se găsește în uleiul de măsline, uleiul de canola (rapiță), nuci precum arahidele, migdalele, nucile caju și în produsele tartinabile etichetate ca fiind bogate în monoinsaturate. Încercați să includeți mai multe grăsimi mononesaturate în locul grăsimilor saturate.

Grăsimile polinesaturate se găsesc în uleiurile de floarea-soarelui, porumb și soia, precum și în produsele tartinabile cu un conținut ridicat de polinesaturate.

- ▶ Peștele gras este bogat într-o anumită grăsime polinesaturată, numită omega 3, care protejează foarte bine inima. Acesta reduce inflamațiile și ajută la scăderea colesterolului. Dacă aveți diabet de tip 2, este recomandat să consumați pește gras de două ori pe săptămână. Peștele gras include somonul, sardinele, macroul, heringul și păstrăvul.

De asemenea, dacă trebuie să slăbiți, reducerea grăsimilor vă poate ajuta să atingeți și să vă mențineți o greutate sănătoasă.

Alimente pe care trebuie să le limitați	Alimente pe care să le alegeți
Unt, untură de porc, grăsimea rezultată în urma gătirii alimentelor, margarină	Produse tartinabile cu un conținut scăzut de grăsimi - alegeți produse tartinabile pe bază de grăsimi mono sau polinesaturate, de exemplu, Golden Olive, Avonmore Extra Light, Low Low, Flora Light, mărci de mononesaturate care se găsesc în supermarketuri, cantități mici de ulei de măsline sau de rapiță.
Laurturi grase îndulcite, iaurt grecesc, smântână	Laurturi cu 0% grăsime, iaurturi dietetice, brânză proaspătă cu un conținut scăzut de calorii, mărci de produse cu un conținut scăzut de calorii care se găsesc în supermarket
Brânză tare cu grăsime integrală, brânză topită și cremă de brânză	Brânză cu un conținut scăzut de grăsimi, cum ar fi Edam, Cheddar cu un conținut scăzut de grăsimi, Feta, Mozzarella, brânză tartinabilă cu un conținut scăzut de grăsimi
Ouă prăjite, ouă scoțiene (Scotch eggs)	Ouă fierte, poșate sau omletă
Salam, pateu, cârnați, rulouri cu cârnați, sângerețe (black pudding) și cârnați white pudding, carne la conservă (luncheon meat), plăcinte cu carne și bacon (streaky bacon)	Carne slabă (îndepărtați grăsimea), pui și curcan (fără piele), ficat, măruntaie, soia granule, mazăre, fasole, linte și nuci
Pește prăjit sau pește în aluat (fish in batter)	Pește proaspăt sau congelat, conserve de pește în sos de roșii, apă sau saramură
Chipsuri, cartofi la cuptor, tăiței prăjiți, pâine prăjită	Cartofi fierți, copti sau piure, orez fiert, paste sau tăiței, pâine și pâine pitta
Prăjituri, tarte, produse de patiserie, ciocolată, fudge, caramele și crisps-uri	Popcorn simplu, biscuiți, prăjituri de orez
Maioneză, smântână pentru salată, sosuri grase	Cantități mici de maioneză cu un conținut scăzut de grăsimi și de sos pentru salată cu un conținut scăzut de grăsimi, sosuri fără grăsimi, cantități mici de sos cu ulei și oțet, iaurt natural, granule de sos, muștar

Sfaturi pentru reducerea consumului de grăsimi

- Măsurați grăsimile/uleiurile folosind dispozitive de măsurat casnice (consultați piramida alimentară pentru îndrumare)
- Alegeți produse lactate cu un conținut scăzut de grăsimi, de exemplu, lapte cu un conținut scăzut de grăsimi, brânză cu un conținut scăzut de grăsimi și iaurturi cu un conținut scăzut de calorii
- Alegeți un produs tartinabil cu un conținut scăzut de grăsimi în locul untului
- Alegeți maioneză cu un conținut scăzut de grăsimi, sos pentru salată cu un conținut scăzut de grăsimi și sosuri fără grăsimi
- Tăiați toată grăsimea vizibilă de pe carne, îndepărtați pielea de pe carnea de pasăre
- Când gătiți carne tocată, scurgeți grăsimea și îndepărtați grăsimea din tocănițe
- Evitați să prăjiți și folosiți metode alternative de gătit, cum ar fi prepararea la grătar, fierberea, gătitul la aburi, fierberea înăbușită, gătitul la microunde sau coacerea la cuptor
- Evitați sosurile grase: îndepărtați grăsimea din sucul de carne pentru sosul făcut în casă sau folosiți sosuri pe bază de roșii și granule de sos
- Nu adăugați grăsimi suplimentare la alimente după ce acestea sunt gătite, cum ar fi unt pe cartofi sau legume



Fructele și legumele

Consumați în fiecare zi 5 - 7 porții de fructe, legume și salate variate. Fructele și legumele sunt sărace în calorii, sărace în grăsimi și bogate în fibre și vitamine.

1 porție înseamnă:

- 1 măr, pară, banană de mărime medie
- 1/2 cană de fructe proaspete fierte, compot de fructe în suc propriu sau fructe congelate
- 2 fructe mici, de exemplu, 2 kiwi, 2 mandarine sau 2 prune
- 10-16 fructe de zmeură
- 1 pahar mic (150 ml) de suc de fructe neîndulcit
- 1 felie (1 wedge) de pepene galben sau o felie de ananas
- 1/2 cană de legume fierte
- 1 bol mic de salată mixtă
- 1 bol mic de supă de legume de casă

REȚINEȚI: mâncați 3 porții de fructe în fiecare zi. Evitați să mâncați mai mult de o porție odată. În cazul în care consumați sucuri de fructe sau smoothie-uri, consumați-le în timpul mesei.

Recomandări de top pentru a vă asigura că mâncați suficiente fructe și legume

- Adăugați fructe proaspete în cerealele pentru micul dejun
- Adăugați întotdeauna legume pentru salată, cum ar fi roșii, lăptucă, castraveți și ceapă în sandvișuri sau rulouri
- Încercați să consumați 2 porții de legume proaspete, congelate sau conservate la masa principală
- La desert, consumați fructe proaspete, congelate sau conservate în suc natural
- Consumați fructe proaspete sau batoane de legume ca gustare.

Piramida alimentară

Pentru adulți, adolescenți și copii cu vârsta de 5 ani și peste

Nu sunt necesare pentru o sănătate bună.

Alimente și băuturi bogate în grăsimi, zahăr și sare



Majoritatea oamenilor consumă gustări bogate în grăsimi, zahăr și sare și băuturi îndulcite cu zahăr de până la 6 ori pe zi (Healthy Ireland Survey 2016). Nu există porții recomandate pentru alimentele și băuturile din vârful piramidei alimentare, deoarece acestea nu sunt necesare pentru o stare de sănătate bună.



Grăsimi, produse tartinabile și uleiuri

Consumați cât mai puțin posibil. Alegeți produse tartinabile mono sau polinesaturate cu conținut redus de grăsimi sau produse light. Alegeți uleiuri de rapiță, măsline, canola, floarea-soarelui sau porumb. Limitați consumul de maioneză, salată coleslaw și sosurile pentru salată, deoarece acestea conțin, de asemenea, ulei. Gătiți întotdeauna cu cât mai puțină grăsime sau ulei posibil - la grătar, la cuptor, la aburi, fiert sau înăbușit.



Carne roșie, de pasăre, pește, ouă, fasole și alune

Alegeți carne roșie slabă, de pasăre (fără piele) și pește. Consumați pește gras de cel mult două ori pe săptămână. Alegeți ouă, fasole și alune. Limitați carnea sărată procesată, cum ar fi cârnații, baconul și șunca.



Lapte, iaurt și brânză

Alegeți sortimente cu un conținut redus sau scăzut de grăsimi. Alegeți laptele și iaurtul cu un conținut scăzut de grăsimi mai des decât brânza. Consumați brânză în cantități mici. Femeile însărcinate sau care alăptează au nevoie de 3 porții pe zi.



Cereale și pâine integrală, cartofi, paste făinoase și orez

Cerealele integrale și cerealele din făină integrală sunt cele mai bune. Consumați-le la fiecare masă. Numărul de porții depinde de vârstă, înălțime, dacă sunteți bărbat sau femeie și de nivelul de activitate. Aveți grijă la mărimea porțiilor și folosiți Ghidul porțiilor zilnice.*



Legume, salată și fructe

Consumați cu preponderență aceste alimente și bucurați-vă de o varietate de culori. Cu cât mai multe, cu atât mai bine. Consumați sucuri de fructe neîndulcite, o dată pe zi.



* Ghidul porțiilor zilnice pentru cereale și pâine integrală, cartofi, paste și orez

Activ	Copil (5-12)	Adolescent (13-18)	Adult (19-50)	Adult (51+)	Inactiv	Adolescent (13-18)	Adult (19-50)	Adult (51+)
	3-4	4	4-5	3-4		3	3-4	3
	3-5	5-7	5-7	4-5		4-5	4-6	4

Nu există un ghid pentru copiii inactivi, deoarece este esențial ca toți copiii să fie activi.

Ghid de servire



Cereale, orez și paste fierte și legume, salate și fructe
Folosiți un pahar de de unică folosință de pentru a vă ghida în dimensiunii porției.



Consumați cel puțin o porție de lichide pe zi de cea mai bună

Necesarul zilnic mediu de calorii pentru toate alimentele și băuturile pentru adulți



Activ 2000 kcal Inactiv 1800 kcal



Activ 2500 kcal Inactiv 2000 kcal

Sursa: Department of Health (Departamentul pentru Sănătate). Decembrie 2016

**NU în
fiecare zi**

Porții mici sau mini (fun-size) de ciocolată, biscuiți, prăjituri, dulciuri, chipsuri și alte gustări sărate, înghețată și băuturi îndulcite - **nu în fiecare zi, maximum o dată sau de două ori pe săptămână.**

1 porție înseamnă:

**În cantități
foarte mici**

1 monoportie de cremă tartinabilă cu un conținut redus de grăsimi sau light pentru 2 felii de pâine 1 linguriță de ulei de persoană la gătit

**2
porții
pe zi**

50-75 g de carne slabă de vită, miel, porc, carne tocată sau pasăre gătită (jumătate din dimensiunea palmei mâinii)
100 g de pește gătit, soia sau tofu
¾ cană de fasole sau linte
2 ouă
40 g de alune sau semințe nesărate

**3
porții
pe zi**

5 pentru
copii cu vârste
cuprinse între
9 și 12 ani și
adolescenții cu
vârste cuprinse
între 13 și
8 ani

1 pahar (200 ml) de lapte
1 iaurt (125 g)
1 sticlă (200 ml) de iaurt de băut
2 degete (25 g) de brânză tare sau semi tare,
cum ar fi cheddar sau edam
2 degete (25 g) de brânză moale,
cum ar fi brie sau camembert

**3-5*
porții
pe zi**

până la 7*
pentru băieții
adolescenți și
bărbații între
19 și 50 ani

2 felii subțiri de pâine integrală,
1 ½ felii de pâine integrală cu bicarbonat sau 1 pitta
½ cană de ovăz uscat sau
½ cană de muesli neîndulcit
1 cană de cereale pentru micul dejun sub formă de fulgi
1 ceașcă de orez, paste, tălți sau cușcuș fierț
2 cartofi medii sau 4 cartofi mici, 1 ceașcă de
igname sau banane plantain

**5-7
porții
pe zi**

1 fruct de dimensiune medie - măr, portocală, pară sau banană
2 fructe mici - prune, kiwi sau mandarine
Fructe mici - 6 căpșuni, 10 boabe de struguri sau 16 bucăți
de zmeură
½ cană de legume găsite - proaspete sau congelate
1 bol de salată - lăptucă, roșii, castraveți
1 bol de supă de legume făcută în casă
150 ml de suc de fructe neîndulcit

te
lătă
plastic
e 200 ml
stabilirea



Brânză
Folosiți două
degete mari,
lățimea și
adâncimea,
pentru a stabili
dimensiunea porției.



**Carne roșie, de
pasăre, pește**
Palma mâinii, lățimea
și adâncimea, fără degete
și degetele mari, arată ce
cantitate trebuie să consumați
într-o zi.



**Produse tartinabile
cu un conținut redus de
grăsimi - monoportile**
pe care le găsiți în cafenele
vă pot indica ce cantitate să
folosiți. Un pachet ar trebui
să fie suficient pentru două
felii de pâine.



Uleiuri - folosiți
o linguriță de ulei
de persoană atunci
când gătiți sau în
salate.

**puțin 8 căni
i - apa este**



Faceți mișcare!

Pentru a-și menține o greutate sănătoasă, adulții au nevoie de cel puțin 30 de minute de activitate moderată pe zi, timp de 5 zile (sau 150 de minute pe săptămână); copiii trebuie să fie activi la un nivel moderat sau susținut timp de cel puțin 60 de minute în fiecare zi.

Sarea

În medie, irlandezii consumă în dieta lor cel puțin 10 g de sare pe zi.

Un nivel sigur de sare recomandat în alimentație este de 6 g pe zi. Prea multă sare poate contribui la hipertensiune arterială și boli de inimă. Dacă aveți hipertensiune arterială, este important să reduceți, pe cât posibil, consumul de sare.

Pentru a reduce consumul de sare, se recomandă să:

- reduceți consumul de alimente procesate, în special mâncărurile gata preparate și mâncărurile la pachet, deoarece alimentele procesate sunt principala sursă de sare din alimentație
- evitați să adăugați sare la gătit sau la masă
- în loc de sare, aromatizați-vă mâncarea cu piper, usturoi, oțet, pudră de curry, muștar, suc de lămâie, pătrunjel și alte ierburi și condimente

Alcoolul

La fel ca restul populației, persoanele care suferă de diabet trebuie să consume alcool doar cu moderație.

Bărbații nu ar trebui să bea mai mult de 17 unități standard pe săptămână, iar femeile nu mai mult de 11 pe săptămână. Toată lumea ar trebui să aibă 3 zile fără alcool pe săptămână.

Încercați să nu consumați mai mult de 5 unități standard odată.

1 halbă de bere = 2 unități standard

1 pahar mic de vin (100 ml) = 1 unitate standard

1 măsură la pub, de exemplu, vodcă, whisky = 1 unitate standard

1 sticlă mică de vin (187 ml) = 2 unități standard

1 pahar de bere lager = 1 unitate standard

1 sticlă de vin = 7-10 unități standard

- Alegeți băuturile carbogazoase etichetate ca fiind dietetice, light, zero sau slimline pentru a amesteca băuturile spirtoase
- Evitați „alcopop-urile”, lichiorurile și cocteilurile.
- Evitați berile cu conținut scăzut de zahăr, deoarece acestea au o concentrație mare de alcool
- Nu beți pe stomacul gol

SUGESTII DE MESE

Deoarece acum aveți o idee despre ce ar trebui să mâncați și să beți, haideți să punem totul cap la cap și să vă propunem câteva sugestii de mese. Consultați piramida alimentară pentru mărimea porțiilor.



Idei pentru micul dejun

- Fulgi de tărațe, lapte cu un conținut scăzut de grăsimi și o banană mică sau un pahar de suc de portocale
- Felii de grapefruit, ou fiert și pâine integrală prăjită cu un produs tartinabil cu un conținut scăzut de grăsimi
- Terci cu 1 linguriță de sultanină și un iaurt cu un conținut scăzut de grăsimi și fără adaos de zahăr
- Shredded wheat și căpșuni (dacă este sezonul lor), lapte cu un conținut scăzut de grăsimi și un iaurt natural

- Weetabix și lapte cu un conținut scăzut de grăsimi, Ryvitas și marmeladă cu un conținut redus de zahăr
- Un ou poșat și roșii la grătar, pâine integrală prăjită și un produs tartinabil cu un conținut scăzut de grăsimi
- Oatibix, un kiwi și lapte cu un conținut scăzut de grăsimi, biscuiți Crackerbread/Cracottes și un produs tartinabil cu conținut scăzut de grăsimi
- Vinete și ciuperci la grătar și omletă cu pâine integrală prăjită
- Pâine prăjită din cereale integrale cu avocado și felii de castravete și iaurt cu un conținut scăzut de grăsimi/dietetic



Idei pentru masa de prânz

- Supă de legume făcută în casă, pâine integrală, brânză cu un conținut scăzut de grăsimi și un măr
- Sandwich cu pâine pita făcută cu ton, porumb dulce și o linguriță de maioneză cu un conținut scăzut de grăsimi, iar la final o felie de pepene galben
- Paste cu pui și sos de roșii preparat cu roșii tocate din conservă, salată* și un sos de iaurt natural
- Fasole la cuptor pe pâine multicereale prăjită și o pară
- Omletă, un covrig mic și o salată
- Sardine, roșii, pâine integrală și o portocală
- Felii de bacon (rashers) și ciuperci la grătar, pâine multicereale prăjită și piersică/nectarină (dacă este sezonul)



*Sugestie de salate

Lăptucă, roșii, castraveți, ceapă
și morcov ras, țelină, ceapă verde,
varză roșie/albă



Idei pentru cină

- Cotlet slab de porc la grătar și sos de mere, morcovi, mazăre și piure de cartofi
- Friptură de miel, broccoli și conopidă, un cartof la cuptor și un sos cu un conținut scăzut de grăsime
- Cod/eglefin la cuptor cu suc de lămâie și piper negru, cuscus cu legume la cuptor (de exemplu, ardei, ciuperci, dovlecei)
- Pui prăjit înăbușit cu legume și orez integral sau basmati

- Somon marinat timp de 1/2 oră în suc de portocale, usturoi și sos de soia cu conținut redus de sare, apoi copt la cuptor, servit cu tăiței și mazăre congelată
- Pui, năut și caserolă de legume la cuptor, cartofi fierți sau la aburi.
- Chilli Con Carne cu orez basmati și o salată
- Păstrăv/macrou la cuptor cu păstârnac, ceapă, usturoi și cartofi dulci
- Plăcintă cu fructe de mare cu o salată verde
- Pui stir fry cu legume la cuptor, ardei, dovlecei și ciuperci cu paste și pesto
- Risotto cu pui și ciuperci cu salată de legume
- Tajine de miel în stil marocan și legume cu cuscus
- Ton cu măslina, roșii, castraveți și o salată de boabe de leguminoase și paste



NOTĂ: deși aceste alimente sunt alegeri sănătoase, este important să reduceți mărimea porțiilor dacă trebuie să slăbiți.

Idei de gustări

- Fructe proaspete
- Batoane de legume (țelină, morcovi, castraveți, ardei și sos salsa)
- Iaurt dietetic sau cu 0% grăsime
- Un bol de supă de legume
- O mână de alune nesărate
- Jeleu fără zahăr
- Pâine prăjită crocantă/găluște de orez sau biscuiți de ovăz cu roșii/castraveți/produse tartinabile din brânză cu un conținut scăzut de grăsimi, în cantități mici
- O brioșă (scone) mică din făină integrală cu un produs tartinabil cu un conținut scăzut de grăsimi
- Un bol mic de cereale cu lapte cu un conținut scăzut de grăsimi



Lichidele

Este important să bei cel puțin 8-10 pahare de lichide pe zi, cum ar fi apă, sucuri (squashes) fără adaos de zahăr, băuturi dietetice, ceai și cafea.

HYPOGLYCAEMIA

Hipoglicemia sau o glicemie scăzută apare atunci când zahărul din sânge scade sub 4 mmol/l. Aceasta este adesea denumită „hipo”.

Hipoglicemia poate fi un efect secundar al unor medicamente pentru diabet.

Consultați-vă cu medicul dvs. de familie, asistenta medicală, farmacistul sau unitatea pentru tratarea pacienților cu diabet ce tip de medicamente luați și dacă acestea vă expun riscului de hipoglicemie.

- ▶ Simptomele unei „hipo” pot varia și pot include transpirație, tremurături, furnicături la nivelul buzelor și al limbii, oboseală, foame, tremurături, amețeli, încețoșarea vederii, dureri de cap, dificultăți de concentrare și iritabilitate.
- ▶ Rețineți că unele dintre aceste simptome apar și atunci când aveți un nivel ridicat al glicemiei. Așa că, în mod ideal, ar trebui să vă testați glicemia pentru a confirma dacă aveți „hipo”.

Care sunt cauzele unei „hipo”?

- Administrarea unei cantități prea mari de insulină sau a unui număr prea mare de medicamente pentru diabetici
- Consumul unei cantități prea mici de alimente cu carbohidrați sau omiterea sau întârzierea unei mese
- Activitatea fizică mai intensă decât de obicei
- Consumul excesiv de alcool

Ce trebuie să faceți dacă aveți o „hipo”:

Dacă vă simțiți în stare, verificați-vă glicemia. Dacă este sub 4 mmol/l, luați 15 g de carbohidrați cu acțiune rapidă.

Dacă nu vă simțiți în stare să vă verificați glicemia, luați imediat 15 g de carbohidrați cu acțiune rapidă.

Pasul 1:

► câteva exemple de 15 g de carbohidrați cu acțiune rapidă sunt

- 5 tablete cu glucoză sau dextroză, cum ar fi tabletele „Dextro Energy” sau „Lucozade Energy” sau „Lift”
- 170 ml de „Lucozade Original”
- „Lift Glucose Juice Shot” (60 ml)
- 1-2 tuburi de „Glucogel” – 1 tub are 10 g de carbohidrați

► În cazul în care nu aveți glucoză, alte opțiuni includ

- 150 ml de suc de fructe sau 1 pahar
- 1 pahar de băutură carbogazoasă (nu dietetică) - verificați conținutul de carbohidrați
- 3 lingurițe de zahăr (de exemplu, dizolvat în apă fierbinte sau în ceai)

Este important să verificați întotdeauna cantitatea de carbohidrați (zahăr sau glucoză) din orice produs pe care îl utilizați pentru a trata o hipo. Cantitatea din diferite băuturi carbogazoase, tablete sau geluri de glucoză se poate modifica în timp. Verificați cantitatea necesară care să vă asigure 15 g de carbohidrați.



Pasul 2:

Așteptați 10-15 minute, verificați-vă din nou glicemia și, dacă aceasta este în continuare sub 4 mmol/l, luați încă 15 g de carbohidrați.

Odată ce glicemia este peste 4 mmol/l și urmează să mâncați în următoarea oră, nu mai este nevoie de alți carbohidrați. Dacă nu trebuie să mâncați decât peste câteva ore, atunci este mai bine să luați o gustare care să conțină carbohidrați sau să luați următoarea masă mai devreme.

Notați momentul în care ați făcut „hipo”, pentru a ști cum să preveniți acest lucru în viitor. Nu uitați să discutați aceste evenimente cu medicul de familie, cu asistenta medicală sau cu echipa care se ocupă de îngrijirea persoanelor cu diabet.

Hipoglicemia și șofatul:

Este foarte important să știți cum să vă pregătiți pentru orice călătorie și să vă asigurați că puteți conduce în siguranță. Dacă aveți diabet tratat cu insulină sau cu medicamente care pot provoca hipoglicemii, trebuie să informați Serviciul Național pentru Permise de Conducere (National Driver Licence Service - NDLS) - accesați www.ndls.ie sau sunați la 1890 406 040.

Aveți întotdeauna asupra dvs. glucometrul și benzile pentru glicemie. Trebuie să vă verificați glicemia înainte de a conduce și la fiecare 2 ore în timp ce conduceți. Dacă glicemia este 5,0 mmol/l sau mai mică, luați o gustare cu carbohidrați. Dacă este mai mică de 4,0 mmol/l sau dacă vă simțiți hipoglicemic, nu conduceți. Luați măsurile adecvate. Refaceți testul pentru a vă asigura că glicemia este peste 5,1 mmol/l.

Mai multe îndrumări privind șofatul dacă luați insulină sau medicamente care pot provoca hipoglicemie sunt disponibile pe <http://www2.hse.ie/conditions/type-2-diabetes/living-with/driving.html>

Fiți pregătit(ă)

- ▶ Purtați întotdeauna asupra dvs. o formă de carbohidrați cu acțiune rapidă pentru a trata hipoglicemia
- ▶ Aveți asupra dvs. un act de identitate pentru ca, în caz de urgență, oamenii să știe că aveți diabet

FACEȚI CONTROALE REGULATE

Participarea la întâlniri regulate cu echipa care se ocupă de îngrijirea persoanelor cu diabet este importantă pentru gestionarea diabetului dvs. și pentru prevenirea problemelor de sănătate.

Trebuie să efectuați periodic o examinare a diabetului de către medicul de familie sau de echipa care se ocupă de îngrijirea persoanelor cu diabet, chiar dacă vă simțiți bine.

Lista de verificare pentru o examinare a diabetului

- Nivelurile glicemiei și ale HbA1c (Testul valorii medii a glicemiei dvs. din ultimele 3 luni)
- Tensiunea arterială
- Colesterolul și profilul lipidic
- Medicația
- Discutați orice hipo-uri (valori scăzute ale glicemiei) recente
- Fumatul
- Exercițiile fizice
- Alimentația sănătoasă
- Greutatea și IMC-ul
- Consumul de alcool
- Picioarele
- Ochii
- Examenul rinichilor (sânge sau urină)
- Participați la un curs local de sprijin pentru diabet (DISCOVER DIABETES - Type 2, DESMOND sau CODE) - rezervați-vă un loc GRATUIT pe **www.hse.ie/diabetescourses**

FUMATUL

Fumatul poate, de asemenea, agrava multe dintre problemele la care persoanele care suferă de diabet sunt deja expuse, cum ar fi bolile cardiace și ale vaselor de sânge.

Fumatul reduce cantitatea de oxigen care ajunge la celulele dvs., crește colesterolul „rău” și vă contractă vasele de sânge. Faceți primul pas astăzi, sunând la linia telefonică QUITline la numărul **1800 201 203** sau discutați cu echipa care se ocupă de îngrijirea persoanelor cu diabet pentru recomandări.



Puteți



QUIT

We can help

Sunteți gata să încercați să RENUNȚAȚI la fumat?
Obținerea de ajutor și sprijin
vă va dubla șansele de reușită.

Sunați la linia noastră **QUITline** la numărul **1800 201 203** pentru a vorbi cu cineva care vă înțelege și vă poate ajuta să renunțați la fumat.

Contacte utile

- ✓ Vizitați site-ul web al HSE pentru mai multe informații **www.hse.ie/diabetes**
- ✓ Rezervați-vă un loc gratuit la un curs de sprijin pentru diabet **www.hse.ie/diabetescourses**
- ✓ Pentru recomandări și sfaturi despre cum să pierdeți în greutate, accesați **www.safefood.net/weight-loss**
- ✓ Pentru ajutor și sprijin și o mulțime de linkuri de site-uri web pentru a vă ajuta să vă tratați și să vă gestionați diabetul, accesați **www2.hse.ie/conditions/type-2-diabetes/help-and-support.html**
- ✓ O varietate de broșuri de promovare a sănătății pot fi descărcate sau comandate pe **www.healthpromotion.ie**
- ✓ Pentru sfaturi pentru a vă menține sănătoși, accesați **www.healthyireland.ie**

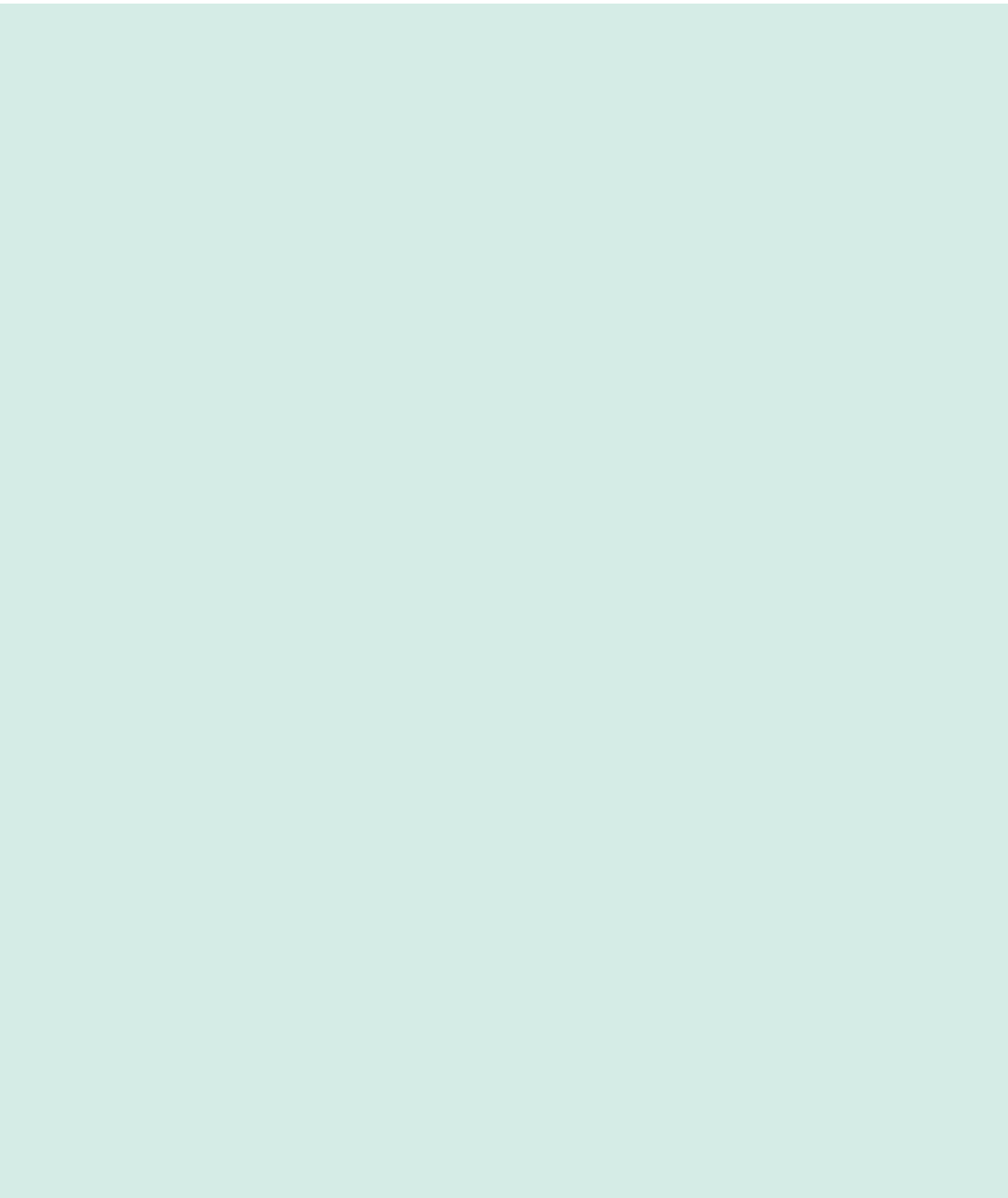
Diabetes Ireland

19 Northwood House,
Northwood Business Campus, Santry, Dublin 9, D09 DH30
01 842 8118 | **www.diabetes.ie**

Irish Nutrition and Dietetic Institute (Institutul Irlandez de Nutriție și Dietetică)

Ashgrove House
Kill Avenue, Dun Laoghaire, Co. Dublin
www.indi.ie

Note



HWB00380

Data: mai 2021 Data revizuirii: mai 2022

