

הנחיות כלליות למטופלים סוכרתיים

סוכרת הינה מחלה בה רמות הסוכר בדם גבוהות מהנורמה עקב חוסר או הפרעה בניצול של אינסולין. האינסולין הוא הורמון המופרש מהבלב ותפקידו בין היתר להכניס סוכר מהדם לתאי הגוף. רמות גבוהות של סוכר בדם עלולות לגרום לתופעת לוואי כגון צמא מוגבר והשתנה מרובה. כמו כן ישנם סיבוכים שנגרמים מפגיעה בכלי הדם בעין, כליה, כף הרגל ובמער' העצבים. לזמן וכמות אופי האכילה יש תפקיד חשוב באיזון הסוכר. הרגלי אכילה נכונים שמירה על משקל גוף תקין והקפדה על פעילות גופנית הינם חלק מהטיפול ולעיתים הם הטיפול היחיד. לכן יש חשיבות גבה לשמור על ההמלצות התזונתיות.

המלצות:

זמני הארוחות: מומלץ להקפיד על 3 ארוחות עיקריות ביום, ועוד 2-3 ארוחות ביניים, בשעות קבועות. יש להימנע משעות צום ממושכות ומשעות של אכילת יתר. אם נקבעה עבורך ארוחת לילה- הקפד לאכול אותה. רצוי לשלב בכל ארוחה יותר מסוג מזון אחד לדוגמא: פרוסת לחם מלא עם גבינה וירקות, אורז עם ירקות וכרע עוף, יוגורט עם מנת פרי ואגוזים.

משקל גוף- מומלץ לשמור על משקל גוף תקין, במידה ויש עודף משקל יש לרדת במשקל. חשוב מאוד שהירידה תהיה מבוקרת עם ליווי דיאטנית בקהילה.

פחמימות- פחמימה היא שם כימי לסוכר. הפחמימות נחלקות ל-2 סוגים עיקריים:

פחמימה פשוטה: הכוונה למזון שעשיר בסוכר פשוט שנספג בצורה מהירה במערכת העיכול ומעלה את הסוכר בדם בצורה חדה. הפחמימות הפשוטות מצויות בסוכר לבן וחום, דבש, ריבה, פירות, חלב ניגר, מעדני חלב ממותקים, מיצים ממותקים ומיצי פירות וכל מזון אחר המכיל חומרים אלו. מומלץ להימנע ממוצרים המכילים מרכיבים אלו (לעתים יופיעו הנ"ל על תוויות המזון כ: גלוקוז, סוכרוז, פרוקטוז או דקסטרוז).

פחמימה מורכבת: הכוונה למזון שמתפרק לסוכר בצורה איטית והדרגתית ומעלה בצורה מתונה את הסוכר בדם. הפחמימות המורכבת מצויות בלחם, פסטה, קטניות (שעועית לבנה, אפונה, חמוס, עדשים, פול וסויה), בדגנים (אורז, חיטה, תירס ועוד) ובפקעות (תפוא, בטטות). חשוב מאוד לאכול מפחמימות אלו, שכן הן מספקות את רוב האנרגיה הדרושה לגופינו, אך יש לפזרן לאורך היום ולשלב בארוחה גם מזונות מקבוצות מזון אחרות.

סיבים תזונתיים- מצויים בעיקר בקליפות ירקות ופירות, בדגנים מלאים ובקטניות. מסייעים לספיגת פחמימות איטית יותר לדם ואיזון רמות הסוכר ולכן מומלצים מאוד בסוכרת. בנוסף, תורמים להורדת רמות הכולסטרול והשומנים בדם, לתחושת שובע ולתפקוד תקין של מערכת העיכול.

ירקות- מומלץ לאכול לפחות 7 ירקות ביום ולשלבם בכל ארוחה- הירקות יכולים להיות טריים או מבושלים, רצוי לגוון ולאכול ירקות בצבעים שונים (ירוק, אדום, כתום, צהוב לבן, סגול וכו'). ירקות ירוקים ניתן לאכול באופן חופשי. גזר, סלק ובצל יש להגביל לכמות של עד כחצי כוס לארוחה (כ 100 גר'). יש להימנע משתיית מיצי ירקות.



פירות-מכל הסוגים והטעמים מכילים סוכר לכן מומלץ לא לאכול יותר ממנת פרי 1 בכל ארוחה, ניתן לשלב עם הפרי מאכלים מקבוצות מזון שונות דלים בסוכר לדוגמא מנת פרי + אגוזים ושקדים או פרי +יוגורט .

- יש להימנע משתיית מיצי פירות
- רצוי להימנע מאכילה של 2 מנות פרי יחד
- רצוי להימנע מאכילת פירות בארוחה האחרונה של היום.

ממתקים מלכותיים- מתחלקים ל-2 קבוצות עיקריות:

ממתקים ללא ערך קלורי: אספרטיים(מתוק וקל זהב, נוטראסוויט,איקוול), סוכרלוז(סוכרה דיאט, סוכר לייט,ספלנדה), אצולפם (Swiss sweet, Sweet one, Sunett), סכרין(מתוק וקל, הרמזית, סוויט דיאט), ציקלאמאט(סוכלמאט), אייטיפ וסטיביה(סטיביל). מותרים ובטוחים לשימוש.

ממתקים בעלי ערך קלורי: "סוכרים כהליים" (פוליאולים): סורביטול, מניטול, מלטיטול, וקסיליטול. ולכן יש לצרוך מהם בצורה מתונה.

שומן- חשוב להבדיל בין מקורות שונים של שומן מהמזון. שומן מהצומח עשיר בדרך כלל בשומן בלתי רווי שהינו בריא ואף עוזר במניעה של מחלות לב וכלי דם לדוגמא שמן זית, שמן קנולה שמן אבוקדו, שמן חמניות וכדומה , כמו כן אגוזים שקדים וזרעים. לעומת זאת מומלץ להפחית את כמות היומית הנצרכת של שומן מן החי בעיקר חשוב להמעיט במזונות המכילים שומן רווי וכולסטרול כגון מזונות מטוגנים ומזונות המכילים מרגרינה , חמאה, חטיפים, מזון מהיר ודברי מאפה עשירים בשומן.

מוצרי חלב- מומלץ לצרוך מוצרי חלב לא ממותקים ודלי שומן. גבינת עד 5% ויוגורטים עד 1.5%.

בשר עוף - ניתן לאכול עוף והודו ללא עור, בשר בקר כחוש (חלקים 4,5,6,8,10) לא מומלץ לאכול איברים פנימיים , נקניקים, נקניקיות, בשר כבש, אווז, ברווז ובשר בקר טחון שמן.

דגים – מומלץ לאכול דגי ים : סלמון, סול, הליבוט, הייק, מרלזזה, טונה, בקלה, לוקוס, דניס, בס ולברק. לא מומלץ לאכול דגי בריכה שמנים כגון קרפיון, נסיכת הנילוס, אמנון וקרפיון.

ביצים- מומלץ לאכול עד 3 בימים בשבוע.

שתיה- חשוב להרבות בשתייה: לפחות 10-12 כוסות ביום- עדיף מים וסודה, ניתן לשתות גם תה, וכ 2-4 כוסות קפה. **המנע משתיית אלכוהול, מיצי פירות, משקאות המכילים סוכר, וחלב ניגר. מומלץ להימנע ממשקאות אלכוהוליים- צריכת אלכוהול משפיעה מאד על רמות הסוכר בדם ולכן אינה מומלצת.**