

Ushqyerja e shëndetshme dhe Diabeti Mbroni të ardhmen tuaj!

Vepra për të ndryshuar jetën tënde sot!

Ushqyerja e shëndetshme luan një rol të rëndësishëm në menaxhimin e të gjithë tipeve të diabetit.

- Në vitin 2035, mendohet që numri i njerëzve me diabet të arrijë në 600 milionë. Diagnostikimi i vonuar i diabetit do të thotë që shumë individë me diabet tip 2 vuajnë të paktën nga një komplikacion në momentin që diagnostikohen se janë me diabet.
- Shumë prej nesh mund të zhvillojnë dhe të jetojnë me diabetin tip 2. Një stil jete i shëndetshëm mund të parandalojë deri në 70% diabetin tip 2, ndërsa ushqyerja e shëndetshme mund të reduktojë rreziqet për diabet; diabeti tip 1 nuk mund të parandalohet.
- Një stil jete i shëndetshëm është shumë i rëndësishëm në menaxhimin efektiv të kësaj sëmundjeje.
- Inkurajimi të fëmijët dhe të rinjtë i një ushqyerje të shëndetshme është çelësi për të ndaluar rritjen epidemike të diabetit. Duke siguruar shëndetin e brezave të ardhshëm, ne kemi bërë një hap drejt sigurimit të zhvillimit të qëndrueshëm global.

Vepra për të ndryshuar botën nesër!

Aksesi për ushqime të shëndetshme dhe të përballueshme është esencial për të ulur barrën e sëmundjes së diabetit dhe sigurimin e zhvillimit të qëndrueshëm global.

- Diabeti është barrë e madhe dhe në rritje: ndërsa në vitin 2014, 387 milionë të rritur jetonin me diabet, ky numër pritet të arrijë në 600 milionë në vitin 2035.
- Shpenzimet globale për të trajtuar diabetin dhe menaxhuar komplikacionet kishin një kosto prej 612 bilionë dollarë në vitin 2014.
- 11 % e shpenzimeve shëndetësore totale në çdo vend të botës mund të ruhen nëpërmjet trajtimit të faktorëve të rrezikut të parandalueshëm për diabetin tip 2.
- Rreth 70 % e rasteve me diabet tip 2 mund të parandalohen nëpërmjet adaptimit të një stili jetese të shëndetshëm, ekuivalent me 150 milionë raste deri në vitin 2035.
- Një dietë e shëndetshme është mesatarisht 1,5 dollarë në ditë më e shtrenjtë se një dietë jo e shëndetshme, duke rritur koston e ushqimit për një person me 550 dollarë në vit.
- Numri i individëve me diabet në vendet me të ardhura të ulëta dhe të mesme do të rritet duke paraqitur një kërcënim për zhvillimin e qëndrueshëm. Për shembull, në vitin 2035 numri i individëve me diabet në Afrikë pritet të dyfishohet.

Fakte nga Bota

Atlasi i fundit i FID-it, sesioni 6 i vitit 2014, jep shifrat e fundit, informacionin, si dhe parashikimet mbi gjendjen e tanishme dhe në të ardhmen të madhësisë së epidemisë së diabetit.

- Përafërsisht 387 milionë të rritur kanë diabet, dhe ky numër do të arrijë në 592 milionë në vitin 2035.
- Raporti i njerëzve me diabetin tip 2 është rritur në shumë vende.
- 77% e të rriturve me diabet jetojnë në vendet me të ardhura të ulëta dhe të mesme.
- Numri më i madh i njerëzve me diabet janë midis moshës 40-50 vjeç.

- 179 milionë njerëz me diabet janë të padiagnostikuar.
- Diabeti ka shkaktuar 4.9 milionë vdekje në vitin 2014; çdo 7 sekonda një individ vdes nga diabeti.
- Diabeti shkakton të paktën 612 miliardë USD në shpenzimet për shëndet, në vitin 2014, 11% e totalit të shpenzimeve për adultët.
- Më shumë se 79.000 fëmijë zhvilluan diabetin tip 1 në vitin 2013.
- Në më shumë se 21 milionë lindje të gjalla ishin prekur nga diabeti gjatë shtatzënisë në vitin 2013-1 në 6 lindje.

Diabeti mellitus apo sëmundja e sheqerit është një sëmundje kronike që karakterizohet nga rritja e nivelit të glukozës apo sheqerit në gjak. Sheqeri, që është burim energjie, për t'u përdorur ka nevojë për



insulinë. Nëse insulina nuk prodhohet ose nuk funksionon mirë, sheqeri nuk thithet dhe rritet niveli i tij në gjak. Diabeti i sheqerit është në fakt një sëmundje e vetme, dhe karakterizohet nga çrregullimi i prodhimit të insulinës. Nëse organizmi nuk ka mundësi të prodhojë insulinë kemi diabet tip 1, ose nëse prodhimi është i pamjaftueshëm apo ka pamundësia të veprimit të insulinës në qelizat e organizmit kemi diabet tip 2.

Ushqyerja e shëndetshme dhe Diabeti

Ushqyerja luan një rol të rëndësishëm në trajtimin e diabetit dhe ka si qëllim:

1. Arritjen dhe/ose mbajtjen e një peshë të dëshirueshme e trupit
2. Parandalimin e hiper apo hipoglycemisë
3. Reduktimin e rrezikut të komplikacioneve

Për menaxhimin e diabetit është e rëndësishme ushqyerja e drejtë dhe e balancuar, mbasi një dietë jo e rregullt dhe e paekuilibruar e bën të pamundur një kontroll glicemik të mirë. Para së gjithash është e nevojshme të sqarojmë keqkuptimet në këtë fushë: të ndjekësh një dietë nuk do të thotë që t'i nënshtrohesh një torture duke ngrënë ushqime jo të mira dhe pa shije. Personat me diabet nuk duhet të heqin asnjë ushqim, por ai duhet të merret në masën e duhur (porcionin) dhe të shpërndahet gjatë ditës.

Energjia që ju duhet për një ditë varet nga mosha, seksi, gjatësia, pesha, aktiviteti që ju kryeni dhe jo nga diabeti juaj. Të hash gjellë të shijshme dhe të ndryshme duke shmangur teprimet është e mundur, por mbi të gjitha është e nevojshme që personat me diabet të njohin karakteristikat e ushqimeve.

Ushqimi është i përbërë nga lëndë ushqyese të ndryshme si: proteinat, yndyrnat, karbohidratet, vitaminat, mineralet dhe uji.

Proteinat, ndryshe quhen “tullat” e organizmit dhe janë lëndë ushqyese që përdoren për ndërtimin dhe riparimin e muskujve dhe qelizave. Ushqimet që përmbajnë proteina janë shtazore dhe bimore, dhe në një ushqyerje të duhur duhet të alternohen të dy llojet e proteinave. Proteinat japin energji (1 gr=4kkal) por për qëllime energjetike përdoren vetëm në raste urgjente. Proteinat gjenden në ushqime si:

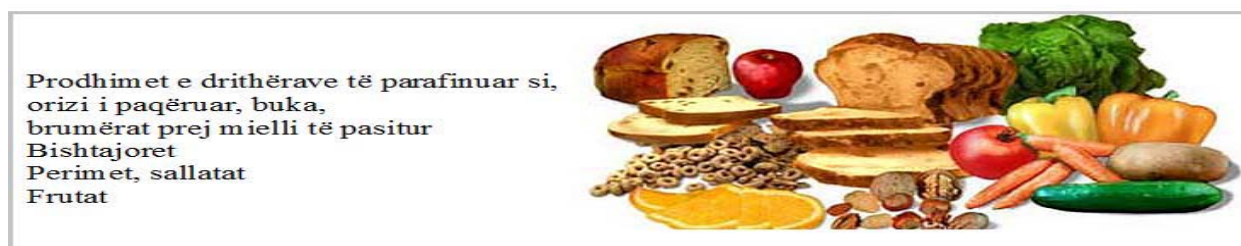
Proteinat nuk kanë ndikim në nivelin e glukozës në gjak të një personi.

Yndyrnat janë lëndë ushqyese që përmbajnë vitamina të rëndësishme për rritjen dhe zhvillimin normal dhe i japin shije ushqimit. Yndyrnat kërkojnë kohë për t'u zbërthyer në organizëm, dhe janë një burim rezervë i energjisë (1 gr=9 kkal). Yndyrnat ushqimore nuk ndikojnë drejtpërdrejt në nivelet e glukozës në gjak, por ato janë të pasura në kalori dhe përdorimi me tepri i tyre mund të çojë në shtim të peshës; dhjami pengon veprimin e insulinës, ndaj ngrihet sheqeri në gjak.

Rekomandohet një dietë e paktë me yndyrna shtazore për të zvogëluar rrezikun e komplikacioneve nga diabeti. Llojet e ndryshme të yndyrnave në ushqim janë: yndyrnat shumë të pangopura dhe ato pak të pangopura që gjenden në vajrat bimore si vaji i ullirit, luledielli, misrit, si dhe në arra apo fara të ndryshme, avokado dhe peshk. Këto yndyrna janë zgjedhje të shëndetshme. Yndyrnat e ngopura gjenden në ushqimet shtazore si mishi i yndyrshëm, gjalpi, dhjami i derrit, produktet e qumështit me yndyrë të plotë etj.

Yndyrnat trans gjenden në yndyrnat e ngurta për gatim, pastat e tortat, të skuqurat dhe ushqimet e shpejta (fast food).

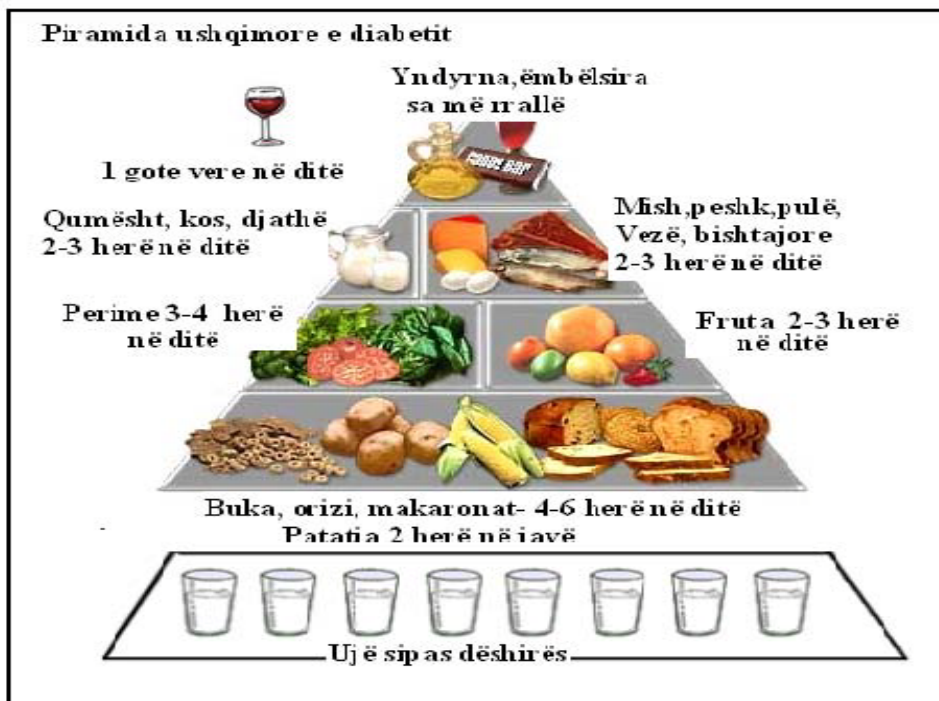
Karbohidratet-Sheqernat janë burimi kryesor i energjisë për trupin (1gr=4 kkal), janë “karburanti” kryesor. Karbohidratet janë të thjeshta dhe të përbëra. Ushqimet që përmbajnë karbohidrate janë: Të gjitha llojet e karbohidrateve zërthehen në glukozë, e cila më pas kthehet në energji për t'u përdorur



nga qelizat dhe muskujt e trupit tonë. Në personat diabetikë duhet të mënjanohej karbohidratet e thjeshta

si sheqeri, mjalti, marmalata, tortat, ëmbëlsirat, akulloret, budingu, karamelet etj., të cilat thithen shpejt nga zorrët dhe arrijnë shpejt në qarkullimin e gjakut duke provokuar hipergliceminë. Karbohidratet e përbëra thithen më ngadalë duke mos lejuar ngritje të menjëhershme të hiperglicemisë, ndaj dhe duhet të parapëlqehen.

Karbohidratet kanë një ndikim të drejtpërdrejtë në nivelin e glukozës në gjak të një personi



Fibrat janë një lloj karbohidrati që nuk jepin energji apo kalori në dietë. Fibrat janë të dobishme sepse ngadalësojnë thithjen e sheqernave dhe yndyrnave, dhe ndihmojnë në kontrollin e sheqerit në gjak. Fibrat janë të pranishme tek ushqimet bimore, perimet dhe drithërat e plota.

Vitaminat dhe

mineralet janë lëndë ushqyese shumë të vogla por të domosdoshme për organizmin, dhe gjenden në ushqimet me origjinë shtazore e bimore.

Lëngjet janë të domosdoshme për trupin tonë. Zgjidhni ujin si pije. Megjithatë, pije të përshtatshme përveç ujit janë të gjitha pijet pa sheqer dhe alkool si: çaji, kafeja, uji mineral i gazuar ose i pagazuar dhe uji mineral me ëmbëlsues.

Për të menaxhuar sheqerin në gjak një personi me diabet i duhet:

- Konsum i ushqimeve me pak yndyrë
- Konsum i ushqimeve me më pak sheqer
- Konsum i ushqimeve me më pak kripë
- Konsum i ushqimeve me më shumë fibra
- Konsum i ushqimeve me vakte të rregullta

Karbohidratet kanë një ndikim të drejtpërdrejtë në nivelin e glukozës në gjak të një personi. Për të gjetur këtë bilanc të drejtë, është e rëndësishme të njohim tre faktorët që ndikojnë në nivelin e sheqerit në gjak:

Kur janë konsumuar ushqimet, sa shumë ushqim konsumohet dhe çfarë ushqimi përdorim.

Këshilla praktike për një menaxhim të mië të sheqerit në gjak

Ushqyerja e shëndetshme dhe e ekuilibruar është e rëndësishme për të gjithë, duke përfshirë personat që vuajnë nga diabeti. Ushqimi për diabetikët ka kuptimin e një ushqimi të shijshëm, të ekuilibruar dhe të shumëllojshëm, i cili është i përshtatshëm për të gjithë familjen.

I. Shumëllojshmëri ushqimesh

Përdorni ushqime nga të gjitha grupet sipas piramidës. Konsumoni shumë ujë, vajra bimore në vend të yndyrnave shtazore, drithërat e plota integrale, perimet, dhe zgjidhni ushqime me përmbajtje kripe të ulët. Mos konsumoni kurrë alkool me stomak bosh.

II. Ndani vaktet ushqimore

Një person me diabet duhet ta ndajë ushqimin në 6 vakte, tre kryesore dhe tre vakte të vogla, mbasi kjo gjë lejon që të pakësohet uria e papritur dhe përmirëson gliceminë duke shmangur luhatjet e saj në gjak. Mos kapërceni asnjë vakt. Vakti i mëngjesit është shumë i rëndësishëm.



III. Përmbajtja e vakteve dhe si mund t'i planifikoni ato

Ushqimet e vakteve duhet të përmbajnë:

Prodhime drithi ose me përmbajtje niseshteje (bukë, oriz, brumëra, bishtajore, patate etj.) në të tria vaktet kryesore

Fruta të freskëta dhe mundësisht të konsumohen me lëkurë.

Mish ose peshk, vezë dhe djathë-burim proteinash e yndyre.

Perime të ziera, të gjalla, sallatë apo supë.

Kujdes! Duhet vetëm një karbohidrat niseshteje në vakt, ose bukë, makarona, oriz etj.

Për të planifikuar një vakt përdorni metodën e pjatës. Metoda e pjatës është një mënyrë që ndihmon për të caktuar madhësinë e porcioneve dhe llojet e ushqimit, si një mënyrë për të menaxhuar sheqerin në gjak, kolesterolin dhe peshën.

Vakti i mëngjesit duhet të ketë: 1/2 e pjatës ushqime me karbohidrate me përmbajtje niseshteje (drithëra-bukë, biskota të thata), 1/4 me përmbajtje proteinash (djathë, gjizë, vezë, sallam) dhe një filxhan qumësht të skremuar pjesërisht ose një kavanoz kos me yndyrë të ulët.

Vakti i drekës dhe i darkës duhet të ketë: 1/2 e pjatës ushqime me perime joniseshtore (brokoli, spinaq, pazi, sallatë), 1/4 duhet të ketë mish dhe produktet e tij, peshk, pulë, sallame të thata, dhe 1/4 duhet të ketë karbohidrate me niseshte (drithëra-bukë, makarona, oriz etj.).

Në vaktet e ndërmjetme dhe të mbrëmjes përdorni fruta të freskëta, kos me yndyrë të ulët ose një gotë qumësht, ose dy biskota. **Limitoni frutat më të ëmbla si:** bananet, fiqtë, hurmat, rrushin, mandarinat, frutat e thata apo kompostot.

IV. Respektoni porcionin dhe përdorni ekuivalencat

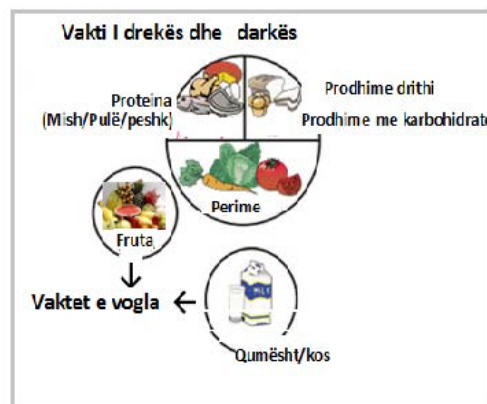
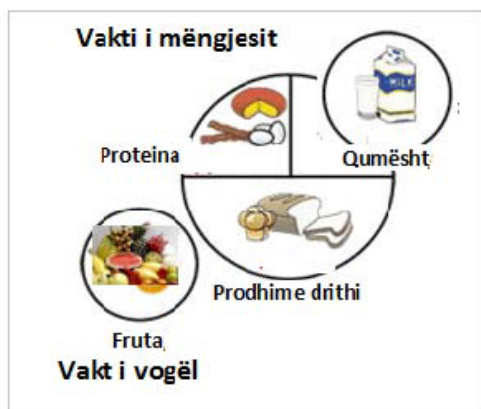
Një porcion bukë është i barabartë me 50 gr bukë-1 fetë, ose 50 gr prodhime të furrës (byrek, biskota etj.) 80 gr makarona ose oriz të pagatuara. Një porcion patate është i barabartë me 200 gr patate të gjalla . Një porcion perime joniseshtore është i barabartë me 250 gram. Një porcion fruta 150 gram ose sa grushti juaj, ose 2-3 copë kur bëhet fjalë për fruta të vogla si kumbulla, kajsi,ose një fetë shalqi apo dy feta pjepër etj. Një porcion mishi është i barabartë me 100 gr mish të pagatuar, dy qofte ose 50 gr sallam, 150 gr peshk, 1 kokërr vezë, 30-35 gram bishtajore të thata ose 100gr të freskëta. Një porcion qumështi është i barabartë me 125ml , ose një gotë qumësht apo një gotë kos. Një porcion djathi është i barabartë me 50gr djath të stazhionuar ose 100 gr djath të freskët.

V.Lexoni etiketën e ushqimeve

Tregoni kujdes tek ushqimet “pa sheqer” apo “për diabetikët” dhe lexoni përmbajtjen e tyre.

VI.Kontrolloni peshën e trupit

Kush është mbi peshë duhet të zbatojë një program të përshtatshëm për një ushqim të ekuilibruar, i kontrolluar në sasi dhe në cilësi.



VII.Kryeni një aktivitet fizik ditor

Të paktën 30 minuta çdo ditë ecje, shëtitje ose xhiro me biçikletë.

10 gram sheqer i gjeni në:

160 gram qitro, limon, pjepër, shalqi e luleshtrydhe;
130 gram pjeshkë, portokall e mandarina;
100 gram mollë, dardhë, qershi, ananas, kumbulla, manaferra e shegë;
80 gram rrush, hurma, banane e fiq;
15 gram fruta të thata;
200 gram qumësht pjesërisht të skremuar;
125 gram kos.

25 gram sheqer i gjeni në:

50 gram bukë gjysmë të bardhë;
60 gram bukë integrale;
30 gram-4 biskota;
150 gram patate të pagatuara ose 100 gram patate të skuqura;
170 gram pure;
200 gram bishtajore.

Tri shtyllat e vakteve ideale do të thotë:

- 3 vakte të plota plus 3 tre vakte të vogla të ndërmjetme
- 3 përbërës në pjatë
- 3 orë midis çdo ngrënieje

Mos harro! Ushqyerja e shëndetshme dhe e ekuilibruar mbetet shtylla kryesore e mjekimit të diabetit.