

- ✓ **Diabetul** este una dintre cele mai grave boli cronice, care afectează toate categoriile de vârstă și pentru care nu există tratament de vindecare, ci doar terapie medicamentoasă menită să țină sub control evoluția bolii.
- ✓ În fond, diabetul este o afecțiune determinată nu doar de predispoziția genetică, ci și de **dezechilibre ale metabolismului**, cauzate de alimentația nesănătoasă, combinată cu stil de viață dezordonat, sedentarism și consum excesiv de alimente hipercalorice și cu un conținut mare de zahăruri.
- ✓ Asadar, respectarea drastică a unui **regim alimentar în diabet** nu este o simplă recomandare, ci o componentă de bază a terapiei împotriva diabetului.



Alimentația în Diabet Zaharat

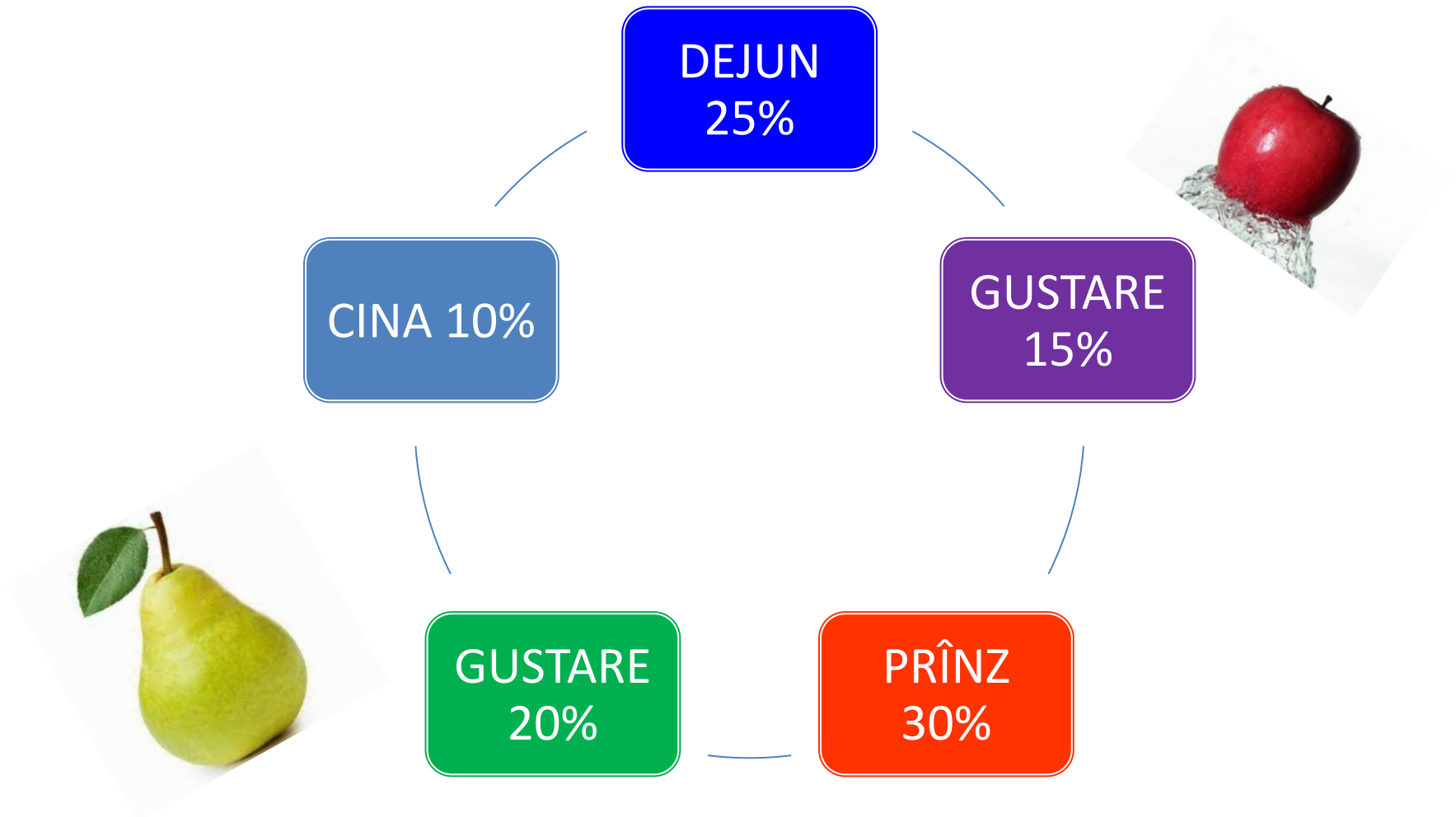
Dieta este elementul terapeutic primordial constant intalnit in toate formele de boala. Aproape o treime din diabeticii tip2 nou descoperiti pot fi echilibrati initial numai prin dieta.

Dieta pacientului diabetic se apropie cat mai mult de dieta oricarui om sanatos fiind caracterizata de un aport crescut de fructe si legume si de evitarea consumului exagerat de sare si grasimi animale.

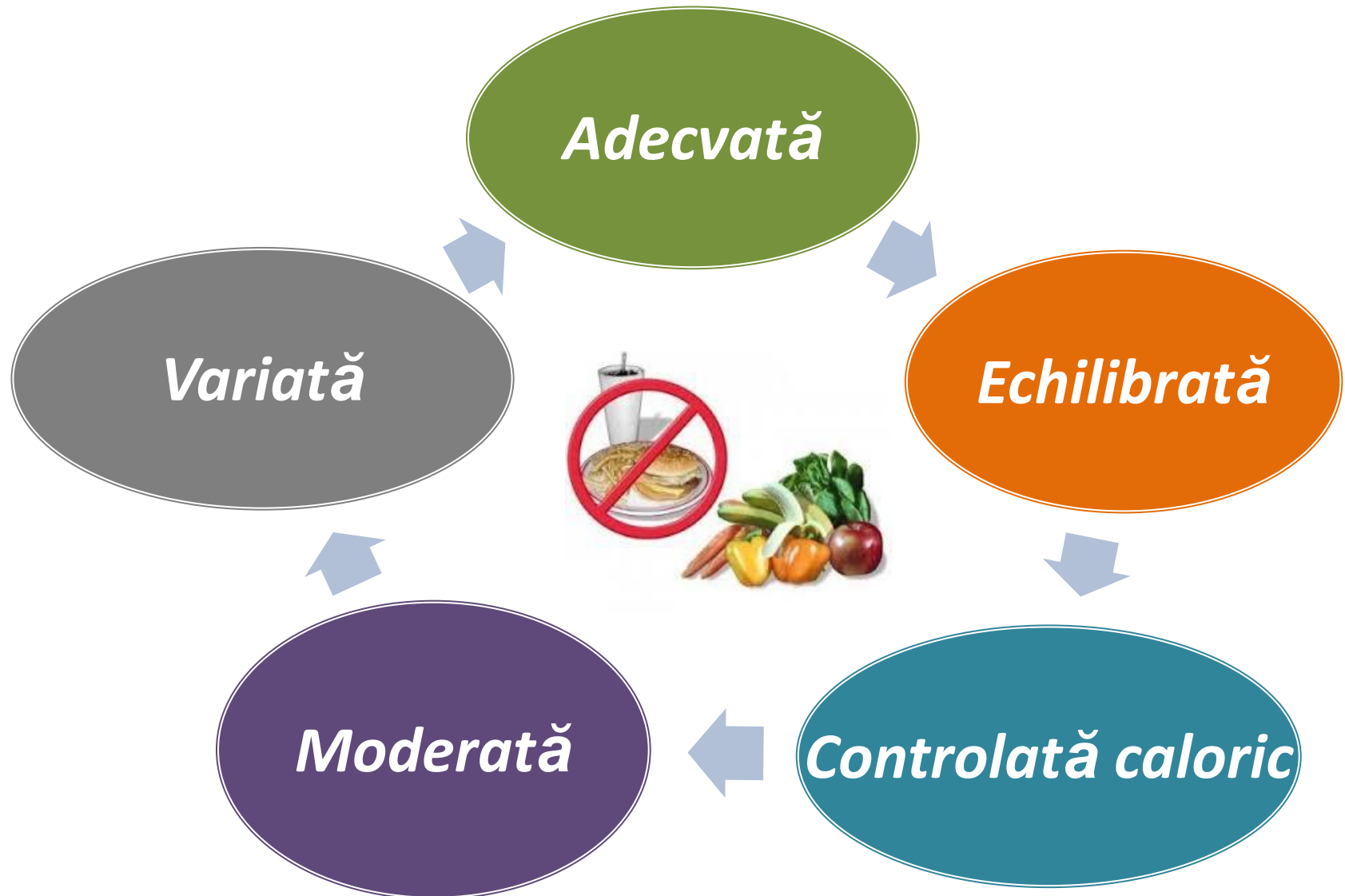


PRINCIPIILE ALIMENTAȚIEI SĂNĂTOASE

- **Alimentația fracționată de 5 ori pe zi cu următoarea distribuție a necesarului caloric:**



ALIMENTAȚIA SĂNĂTOASĂ – 5 CRITERII



Alimentația în Diabet Zaharat



Pentru a fi sigur că respectă regimul alimentar, **diabeticul este obligat** să cântărească zilnic alimentele care conțin glucide. Orice depășire a prescripției medicului la alimentele din această categorie, duce la decompensarea diabetului. În schimb, respectarea regimului permite diabeticului să-și continue activitatea la fel ca orice om normal.

Alimentația în Diabet Zaharat

Alimente care nu conțin glucide și nu trebuie cântărite zilnic

Carne: vacă, vițel, pasăre, miel, porc, șuncă, piftie, mezeluri, conserve de carne (300 g).

Pește: proaspăt sau conservat.

Brânzeturi: brânză de vaci, caș, șvaițer, cașcaval (200-300 g).

Ouă: proaspete (1/zi).

Grăsimi: unt, untdelemn, margarină, slănină (60-100 g).

Smântână: proaspătă (50-150 g).

Nuci, alune: (4-5 bucăți).

Zarzavaturi: roșii, vinete, spanac, ciuperci, ardei gras, varză albă, bame, varză roșie, conopidă, castraveți, dovlecei, fasole verde, ridichi, andive, ștevie, lobodă, păpădie, untișor, salată verde (800 – 1 000 g).



Alimentația în Diabet Zaharat

Alimente care conțin glucide și trebuie socotite și cântărite zilnic pe cântar

Fruite proaspete: fragi, căpșuni, zmeură, agrișe, mure, piersici, mere, cireșe timpurii, caise, vișine, portocale (fără coajă, gutui, prune nu prea dulci (conțin 10% glucide).

Lactate: brânză de vaci, iaurt (conțin 4% glucide).

Făinoase: paste făinoase, cartofi, orez sau griș, toate cântărite fierte (conțin 20% glucide).

Pâine: proaspătă, indiferent de calitate (conține 50% glucide).

Mămăliga prăjită, la fel și **fasolea** boabe cântărită fiartă (conțin 12% glucide).



Alimentația în Diabet Zaharat

Alimentele interzise

Diabeticului îi sunt oprite făinurile, biscuiții, legumele uscate, castanele, zahărul, ciocolata, bomboanele, prăjiturile, rahatul, dulceața, înghețata, berea, vinul dulce, mustul, siropurile, lichiorurile, strugurii, prunele uscate, perele pergamute.



SPORT. Cel puțin 30 de minute, în majoritatea zilelor săptămânii



CEREALE

Alege pâine, paste, fulgi din cereale integrale. Nu exagera cu pâinea albă

LEGUME

Consuma legume cât mai multe, în special crude. Varietatea e importantă.

FRUCTE

Alege fructe cât mai variate. Nu exagera cu sucul, chiar dacă este proaspăt stors.

GRASIMI

Alege grăsimi sănătoase, vegetale (ulei de măsline, nuci, alune, pește) Evită margarina, untul, grăsimea animală.

LACTATE

Iaurturi simple, lapte, kefir, brânzeturi, cât mai sărace în grăsimi.

PROTEINE

Carne slabă sau pește, dar și leguminoase.

Atenție!

O persoană diabetică nu ar trebui să sară niciodată peste o masă – este recomandat să lase un interval de 4-6 ore între mese și să ia gustarea la 3 ore după fiecare masă.



MULȚUMESC PENTRU ATENȚIE!!!

