

Angliavandeniai yra kelių rūšių: paprastieji ir sudėtiniai. Iš jų organizme gaminama gliukozė. Paprasti angliavandeniai aptinkami vaisiuose, kituose produktuose. Tai gliukozė, fruktozė, laktozė. Sudėtiniai angliavandeniai yra chemiškai didesni paprastųjų angliavandenių junginiai. Jie įeina į grūdinių, ankštinių augalų, riešutų, šakniavaisių ir daržovių sudėtį. Sudėtiniai angliavandeniai yra naudingesni organizmui, nes organizmas juos skaldo ir pasisavina lėčiau, todėl gliukozės kiekis kraujyje po jų vartojimo didėja ne taip staigiai. Be to, į šių augalų ir daržovių sudėtį įeina ir organizmui naudingos skaidulos. Angliavandeniai, lyginant su kitomis maisto sudėtinėmis dalimis, riebalais ir baltymais, labiausiai paveikia gliukozės koncentraciją. Todėl labai svarbu, kad maiste būtų tinkamas angliavandenių, baltymų ir riebalų santykis.

Valgyti reikia maždaug tuo pačiu laiku, paskirstant maistą 5-6 kartus per dieną. Būtina vengti gryo cukraus turinčių produktų (cukraus, sirupo, uogienių, saldainių, pyragaičių, saldžių gėrimų, tortų). Galima naudoti dirbtinius saldiklius. Valgykite mažiau riebalų, ypač gyvulinės kilmės. Tinka liesa mėsa, paukštiena, žuvis, liesi pieno produktai. Kasdien valgykite daug daržovių. Vartokite daugiau skaidulinių medžiagų turinčio maisto – tai lėtina angliavandenių pasisavinimą iš virškinimo trakto.



FIZINĖ VEIKLA

Fizinė veikla yra svarbi diabeto gydymo sudedamoji dalis. Fizinę veiklą tinkamai derinant su dieta ir medikamentais, galima pasiekti gerų rezultatų. Reguliari fizinė veikla turi daug teigiamų savybių ir padeda:

- Deginti kalorijas ir tokiu būdu mažinti kūno masę;
- Didinti organizmo jautrumą insulino poveikiui;
- Mažinti kraujospūdį;
- Didinti raumenų ir kaulų masę bei stiprumą;
- Gerinti gliukozės ir riebalų apykaitą;
- Gerinti širdies ir kraujagyslių sistemos veiklą;
- Organizmui geriau adaptuotis prie besikeičiančių sąlygų, mažina stresą.

Fizinės veiklos metu yra naudojami gliukozės rezervai, todėl gliukozės koncentracija kraujyje gali mažėti. Tačiau priklausomai nuo fizinės veiklos pobūdžio gliukozės koncentracija kraujyje gali keistis skirtingai. Trumpos ir greitos fizinės veiklos metu, tokios kaip staigus bėgimas, raumenys ir kepenys atpalaiduoja gliukozės rezervus, kurie yra iš karto panaudojami, tačiau, fizinei veiklai užsitęsus, gliukozės panaudojimas išauga beveik 20 kartų ir jos koncentracija kraujyje pradeda mažėti.

Medikamentinis gydymas skiriamas geriamais vaistais arba insulino injekcijomis į paode. Kokį vaistą pasirinkti sprendžia gydytojas, atsižvelgdamas į cukrinio diabeto komplikacijas, gretutines ligas, gliukozės kiekio kraujyje svyravimus. Insulinas būtinas sergantiems 1 tipo cukriniu diabetu. Jis skiriamas ligoniui visą gyvenimą. 2 tipo cukrinis diabetas gydomas insulinu tik tuomet, kai tabletėmis nebepavyksta kontroliuoti gliukozės kiekio kraujyje ar išsivysto sunkios komplikacijos. Paciento mokymas – svarbi sudėtinė cukrinio diabeto gydymo dalis, nes tik gerai žinant savo ligos ypatumus galima pasiekti džiuginančių rezultatų.

Kaip suvaldyti šį grėsmingai didėjantį sergančiųjų skaičių?

Labai svarbu laiku diagnozuoti cukrinį diabetą. Žmonės, turintys padidėjusią riziką (nutukę, giminėje turintys sergančių cukriniu diabetu, moterys, gimdžiusios daugiau nei 4 kg svorio vaikus), profilaktiškai turėtų tikrintis gliukozę kraujyje. Racionali mityba, kūno masės normalizavimas, fizinis aktyvumas – svarbiausi cukrinio diabeto profilaktikos veiksniai. Sergant cukriniu diabetu svarbiausia tinkamai maitintis, optimaliai suderinti maisto ir vaistų vartojimą, normalizuoti kūno svorį, siekti kuo normaliesnių glikemijos, lipidų, bei arterinio kraujospūdžio rodiklių. Būtina atkreipti dėmesį į suvartojamų angliavandenių kiekį. Rekomenduotina, kad racione vyrautų sudėtiniai angliavandeniai (pvz. juoda duona, makaronai, ryžiai, griekiai).

Parengė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje, Laima Miliukienė