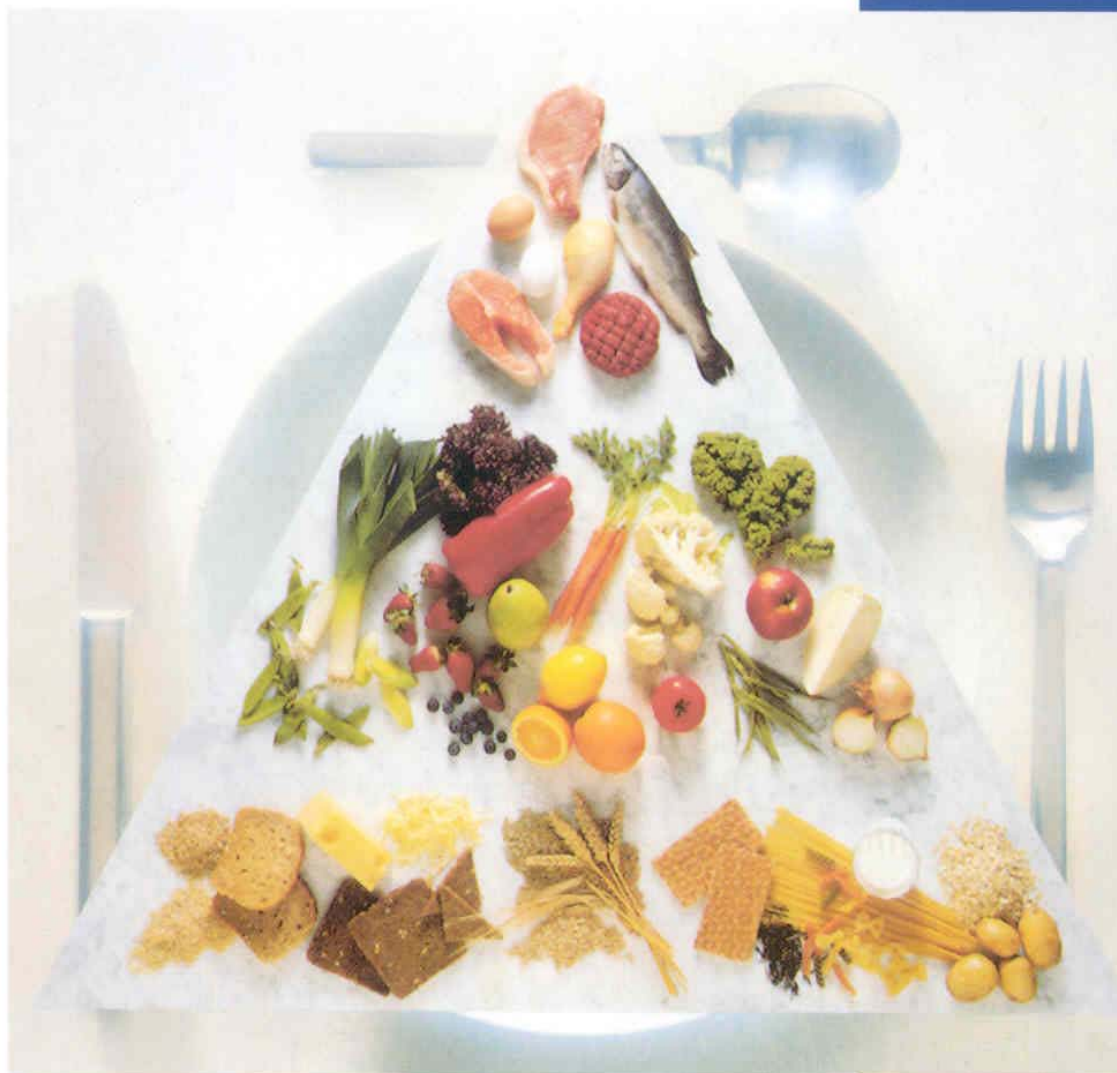


Diabetas ir mityba



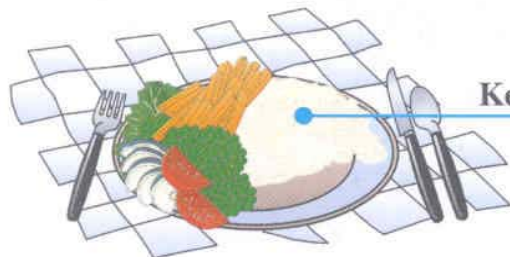
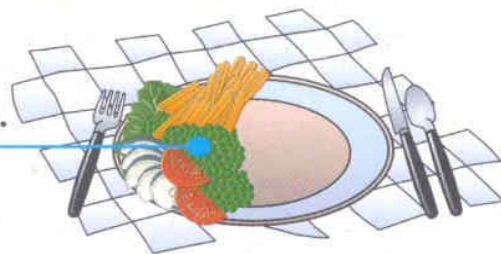
Patarimai kaip pasirinkti maisto produktus

	1. Rekomenduojamieji produktai	2. Produktai, kurių vartojimą patariama riboti	3. Maistas, kurio vartoti nepatariama
Miltiniai:	Duona su sėlenomis, makaronų gaminiai, džiovėsi, avižinė košė, ryžiai.		Sluoksniuotos tešlos bandelės.
Daržovės, salotos, vaisiai:	Visos šviežios ir užšaldytos daržovės, pupelės, džiovintos pupelės, lęšiai, žali žirneliai, saldieji kukurūzai, virtos bulvės arba bulvės su lupenomis, visi švieži ir džiovinti vaisiai, konservuoti vaisiai be cukraus.	Keptos bulvės, augaliniuose riebaluose gruzdinti bulvių traškučiai.	Keptos bulvės, daržovės ar ryžiai, pagaminti naudojant gyvulinius riebalus, orkaitėje kepti traškučiai, gruzdintos bulvytės, bulvių traškučiai, sūdytos konservuotos daržovės.
Prieskoniai:	Pipirai, žalumynai, garstyčios.	Neriebūs salotų pagardai.	Grietinė, majonezas, papildomas maisto sūdymas.
Sriubos:	Žuvienė, daržovių.		Riebios sriubos, sriuba su grietine.
Pieno produktai:	Nugriebtas pienas, nedaug pasaldintas jogurtas. Liesi (ne daugiau kaip 17 % riebumo) sūriai, liesa varškė, brinza	Pusriebis pienas, neriebus jogurtas, du kiaušiniai per savaitę, neriebūs (ne daugiau kaip 30 % riebumo) sūriai.	Nenugriebtas pienas, riebus sūriai, sutirštintas pienas, riebus jogurtas, grietinė.
Žuvis:	Įvairių rūšių „balta“ ir riebi žuvis (garinta, kepta, rūkyta) be odelės.	Augaliniuose riebaluose kepta žuvis.	Ikrai, ungurys, žuvis, iškepta nežinomuose arba gyvuliniuose riebaluose.
Jūros gėrybės:	Midijos, austrės, šukuočiai, omarai.	Krevetės, kalmarai.	
Mėsa:	Kalakutiena, vištiena (be odelės!), triušiena, veršiena, laukinių paukščių mėsa, jauno ėriuko mėsa.	Liesa jautiena, neriebus kumpis, veršienos arba vištienos dešra, kepenėlės du kartus per mėnesį.	Antiena, žąsiena, pyragai su mėsa, saliamis, paštetai, kumpis, dešrelės, įvairi riebi mėsa, naminių paukščių odelė.
Riebalai:		Nekoncentruoti aliejai, pavyzdžiui: alyvų, kukurūzų, saulėgrąžų; šių aliejų pagrindu pagaminti margarinai, ypač mažesnio riebumo sviestas.	Sviestas, lašiniai, taukai, lajus.
Desertai:	Vaisių salotos.	Drebučiai, pagaminti iš neriebaus pieno, bezė, pudingas.	Ledai, padažai, pagaminti iš grietinės arba sviesto, pudingai.
Kepiniai:		Konditerijos gaminiai, biskvitai, pagaminti su nekonzentruotu margarinu ir aliejumi.	Pyragaičiai, pyragai, saldumynai, biskvitai.
Saldumynai:		Marcipanai, rytietiški saldumynai, chalva, nuga, karamelė.	Šokoladas, irisai, kvapnūs saldainiai (su minkštu įdaru), batonėliai su kokoso riešutais.
Riešutai:		Graikiški, lazdyno ir žemės riešutai, migdolai, kaštonai, pistacijos.	Kokosas, sūdyti riešutai.
Gėrimai:	Arbata, tirpi arba filtruota kava, mineralinis vanduo, nekaloringi gaivinamieji gėrimai.	Alkoholis, nekaloringi šokoladiniai gėrimai.	Šokoladiniai gėrimai, turkiška arba airiška kava.

Produktai lėkštėje

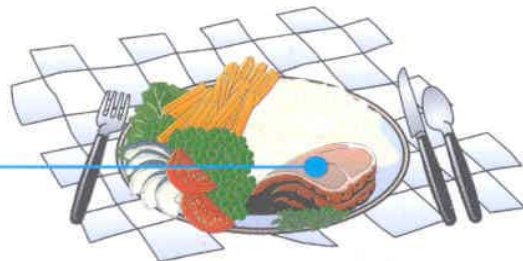


Mažiausiai pusę lėkštės turi užimti daržovės arba šviežios salotos.



Ketvirtadalį lėkštės turi užimti bulvės, ryžiai arba makaronai.

Dar ketvirtadalis lėkštės lieka mėsos arba žuvies patiekalams.



Užsigerti rekomenduojama vandeniu. Dar galima suvalgyti kelias riekelės duonos. Desertui siūloma valgyti vaisių arba uogų.

Naudingi patarimai sergantiems diabetu

- Kasdien suvartokite vienodą kiekį angliavandenių, paskirstydami juos tarp pagrindinių dienos valgymų ir užkandžiavimų.
- Esant didesniai fiziniam krūviui, vartokite daugiau angliavandenių.
- Valgykite pakankamai daržovių.
- Kontroliuokite riebalų suvartojimą, ypač jei turite viršsvorio.
- Mėsą valgykite saikingai.
- Jei Jūsų kraujo spaudimas didelis, mažiau vartokite druskos.
- Nepiktnaudžiaukite alkoholiu.

Leistinas alkoholio kiekis per dieną:

- Stipriųjų alkoholinių gėrimų - 50-100 gramų;
arba
- Sauso vyno - ne daugiau kaip 2 stiklines (geriau raudono vyno);
arba
- Alaus - ne daugiau kaip 2 buteliukus (po 330 ml).

Įsidėmėkite, kad 330 ml alaus yra 10-12 g angliavandenių.

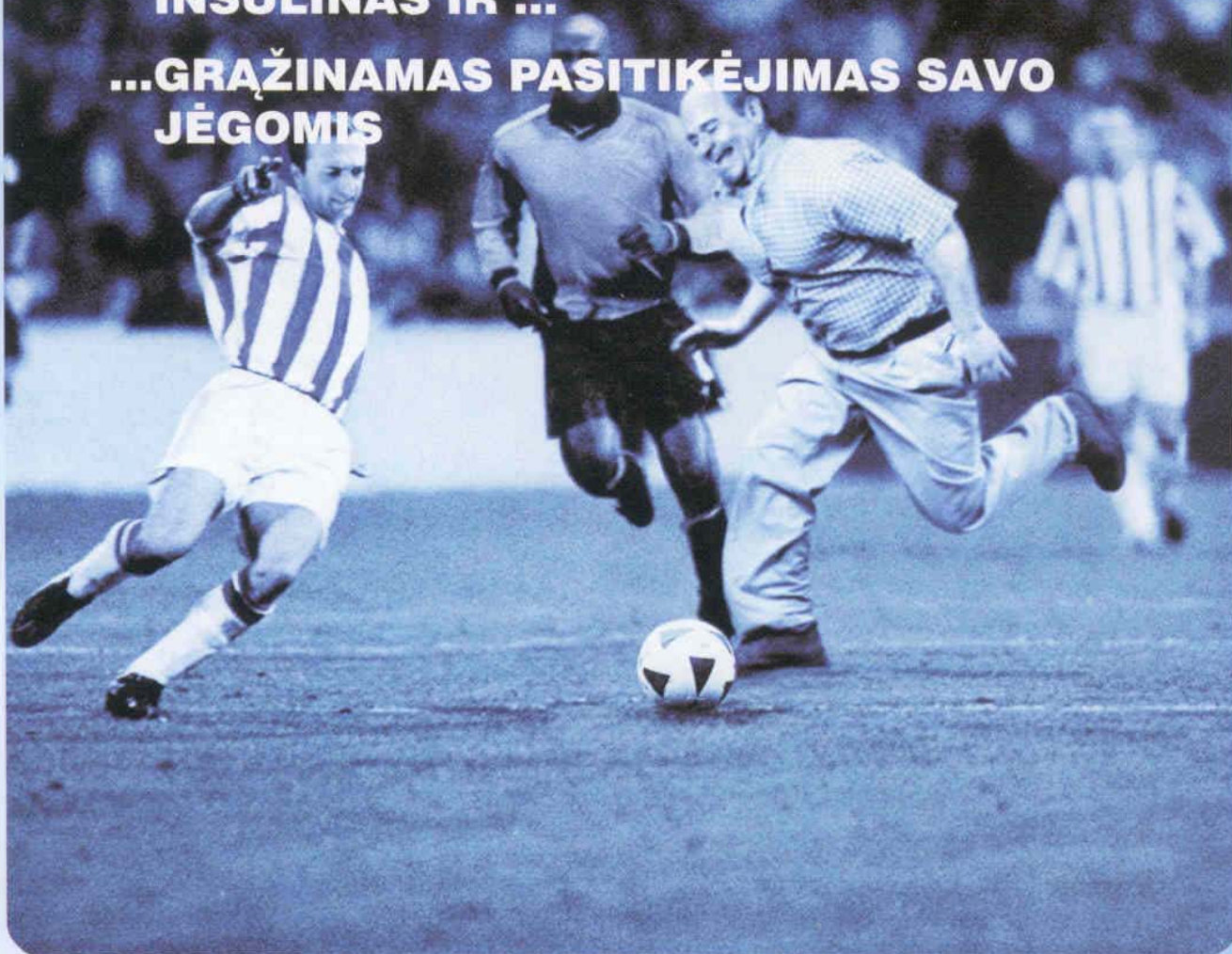
- Negerkite alkoholinių gėrimų neužkandę - tai gali sukelti hipoglikemiją.
- Pajutę hipoglikemijos simptomus, suvalgykite arba išgerkite ko nors saldaus:
- 1 valg. šaukštą cukraus;
- 1 valg. šaukštą medaus;
- 1 stiklinę gaivinamųjų gėrimų, kuriuose yra cukraus (*Kokakolos, Fantos* ir pan.), arba saldžių uogų ar vaisių sulčių;
- 4 tabletes gliukozės.

Šioje brošiūroje pateikiami bendrojo pobūdžio patarimai. Tikslesnių rekomendacijų dėl mitybos Jums pateiks gydytojas.

**Insuliną galima sušvirkšti bet kuriuo
insulino inektoriumi...**

**...NAUJUOJU FLEXPEN® - ŠVIRKŠČIAMAS
INSULINAS IR ...**

**...GRAŽINAMAS PASITIKĖJIMAS SAVO
JĖGOMIS**



**Novo Nordisk A/S atstovybė Lietuvoje
Mickevičiaus g. 2, 2004 Vilnius
Informacija nemokamu tel. 8-800-21222**



FlexPen®

Tęskite savo įprastą gyvenimą

