

# MITYBOS ELEMENTORIUS

sergantiesiems cukriniu diabetu



## MITYBOS ELEMENTORIUS

(sergantiesiems cukriniu diabetu)

Sergant cukriniu diabetu sutrinka insulino gamyba kasoje ir insulino veikimas audiniuose. Dėl insulino stokos gliukozė negali patekti į ląstelės vidų, todėl padidėja gliukozės koncentracija kraujyje (hiperglikemija). Ilgalaikė hiperglikemija pažeidžia įvairių vidaus organų kraujagysles, todėl sutrinka normali tų organų funkcija, sergančiam diagnozuojama lėtinių diabeto komplikacijų: retinopatija (akių pažeidimas), nefropatija (inkstų pažeidimas), polineuropatija (nervų pažeidimas), sparčiai progresuoja aterosklerozė (infarktai, insultai).

Šiuolaikinė medicina įrodė, kad gera diabeto kontrolė padeda išvengti lėtinių diabeto komplikacijų ar pristabdyti jų progresavimą. Glikemijos (gliukozės koncentracija kraujyje) kontrolės rodikliai:

- ◆ Glikemija nevalgius – iki 6,0 mmol/l;
- ◆ Glikemija 2 valandos po valgio – iki 7,5 mmol/l;
- ◆ HbA1c – iki 7,5 proc.

Siekiant geros glikemijos kontrolės, svarbu ne tik gydymas vaistais, bet ir dieta. Tinkama mityba yra viena pagrindinių cukrinio diabeto gydymo dalių, ji būtina ir vartojantiems geriamuosius antidiabetinius vaistus, ir besileidžiantiems insuliną. Ligonis turi žinoti, kokie maisto produktai daro didžiausią įtaką gliukozės koncentracijos kraujyje svyravimams.

Mitybos režimas sudaromas kiekvienam žmogui atskirai pagal individualius poreikius.

### Mitybos režimo sudarymas

*1. Iš toliau pateiktos lentelės nustatykite savo fizinio aktyvumo koeficientą.*

Fizinio aktyvumo koeficientai:

*Labai mažas fizinis aktyvumas – K=1,2:* poilsis sėdint, gulint, mašinos vairavimas, skaitymas, mezgimas.

*Mažas fizinis aktyvumas – K=1,3:* laboranto, mokytojo, pardavėjo darbas, darbas kompiuteriu. Vaikščioti tenka nedaug.

*Vidutinis aktyvumas – K=1,5:* darbas lengvojoje pramonėje, sodininkystėje, staliaus darbai, namų ruošą. Sėdėti tenka nedaug.

*Didelis fizinis aktyvumas – K=2,0:* darbas statybose, miškininkystėje, žemės ūkyje, kitas sunkus darbas. Sėdėti tenka nedaug.

*Labai didelis aktyvumas – K=2,7:* aktyvus sportas (tenisas, plaukimas, krepšinis, bėgimas).

2. Pagal ūgį, svorį ir fizinio aktyvumo koeficientą lentelėje susiraskite, kiek energijos (kcal) per parą jums reikia gauti.

Moterų paros energijos poreikis (PEP) atsižvelgiant į fizinį aktyvumą

Ūgis (m)	Svoris (kg)	Paros energijos poreikis - PEP (kcal)				
		K=1,2	K=1,3	K=1,5	K=2	K=2,7
1,5	42-53	1182-1497	1281-1622	1478-1874	1971-2495	2661-3368
1,54	44-56	1246-1578	1350-1709	1558-1972	2077-2630	2804-3550
1,58	46-59	1312-1661	1421-1799	1640-2076	2187-2768	2952-3737
1,62	49-62	1379-1746	1494-1891	1724-2183	2299-2910	3103-3929
1,66	51-65	1448-1833	1569-1986	1810-2292	2414-3056	3259-4125
1,7	54-68	1519-1923	1645-2083	1898-2403	2531-3205	3418-4327
1,74	57-72	1591-2014	1724-2182	1989-2518	2652-3357	3580-4533
1,78	59-75	1665-2108	1804-2284	2081-2635	2775-3514	3747-4743
1,82	62-78	1741-2204	1886-2387	2176-2755	2901-3673	3917-4959
1,86	65-82	1818-2302	1970-2494	2273-2877	3030-3837	4091-5179
1,9	67-86	1897-2402	2055-2602	2379-3002	3162-4003	4269-5405
1,94	70-89	1978-2504	2143-2713	2472-3130	3297-4274	4451-5635

Vyrų paros energijos poreikis (PEP) atsižvelgiant į fizinį aktyvumą

Ūgis (m)	Svoris (kg)	Paros energijos poreikis - PEP (kcal)				
		K=1,2	K=1,3	K=1,5	K=2	K=2,7
1,5	45-56	1360-1701	1474-1842	1701-2126	2268-2835	3061-3827
1,54	47-59	1434-1792	1553-1942	1792-2241	2390-2988	3227-4034
1,58	50-62	1509-1887	1635-2044	1887-2359	2516-3145	3397-4246
1,62	52-65	1587-1984	1719-2149	1984-2480	2645-3306	3571-4464
1,66	55-69	1666-2083	1805-2256	2083-2604	2777-3472	3749-4687
1,7	58-72	1747-2184	1893-2366	2184-2731	2913-3641	3932-4915
1,74	60-75	1831-2288	1983-2479	2288-2861	3051-3814	4120-5149
1,78	63-79	1916-2395	2075-2594	2395-2994	3193-3992	4311-5389
1,82	66-83	2003-2504	2170-2712	2504-3130	3338-4173	4507-5634
1,86	69-86	2092-2615	2266-2833	2615-3269	3487-4359	4707-5884
1,9	72-90	2183-2729	2365-2956	2729-3411	3638-4548	4912-6140
1,94	75-94	2276-2845	2465-3082	2845-3556	3793-4742	5121-6401

**3. Pagal paros energijos poreikį apskaičiuokite, kiek per dieną galite suvalgyti angliavandenių, riebalų ir baltymų.**

Angliavandeniai turi patenkinti 50 proc. dienos energijos poreikio (1 g išskiria 4 kcal), baltymai – 17 proc. dienos energijos poreikio (1 g išskiria 4 kcal), riebalai – 33 proc. (1 g išskiria 9 kcal).

4. Pagal tai, kiek per dieną jums reikia angliavandenių, baltymų ir riebalų, išdalykite juos visiems valgymams.

Valgymo metas \ Valgymų skaičius	šeši	penki	keturi	trys
Pusryčiai	20%	25%	30%	35%
Priešpiečiai	10%	10%	10%	0
Pietūs	30%	35%	40%	40%
Pavakariai	10%	10%	0	0
Vakarienė	20%	20%	20%	25%
Prieš miegą	10%	0	0	0

Kad būtų lengviau susiorientuoti, visi maisto produktai pagal angliavandenių, baltymų ir riebalų kiekį skirstomi į 6 grupes. Kad sergančiajam būtų lengviau suplanuoti savo mitybą, kiekvienos grupės produktai suskirstyti porcijomis, į kurias įeina vienodas angliavandenių, baltymų, riebalų ir energijos kiekis. Vienai grupei priklausančių produktų porcijas galima kaitalioti tarpusavyje, todėl jos vadinamos pakeičiamųjų produktų porcijomis.

### Maisto produktų grupės

#### ANGLIAVANDENIŲ TURINTYS PRODUKTAI

Angliavandenių – 15 g, baltymų – 3 g, riebalų – pėdsakai (apie 80 kcal)

Pakeičiamųjų produktų porcijos:

1 riekė 0,5 cm storio (30 g) juodos arba baltos duonos

1 riekelė 1 cm storio (30 g) batono arba šeimyninės duonos

1 (20 g) džiūvėsis

2 šaukštai virtų kruopų, makaronų, bulvių košės, konservuotų žirnelių

1 nedidelė (75 g) bulvė

2 šaukštai su kaupu (20 g) sausų pusryčių (kruopų dribsnių be cukraus)

## VAISIAI

**Angliavandenių – 15 g , baltymų – nėra, riebalų – nėra (apie 60 kcal)**

Pakeičiamųjų produktų porcijos:

½ stiklinės vaisių sulčių

1 obuolys, kriaušė arba apelsinas (150 g)

½ banano (70 g)

1 stiklinė uogų

## PIENO (2,5 %) PRODUKTAI

**Angliavandenių – 12 g, baltymų – 7 g, riebalų – 6 g (apie 130 kcal)**

Pakeičiamųjų produktų porcijos:

1 stiklinė (250 ml) pieno

1 stiklinė (250 ml) kefyro

1 stiklinė (250 ml) rūgpienio

1 stiklinė (250 ml) nesaldinto jogurto

Ledų (100 ml) nepilna porcija

## DARŽOVĖS

**Angliavandenių – 5 g, baltymų – 2 g, riebalų – nėra (apie 25 kcal)**

Pakeičiamųjų produktų porcijos:

1 stiklinė smulkintų žalių daržovių

½ stiklinės virtų daržovių arba daržovių sulčių.

(Bulvės, džiovintos pupos, pupelės, žirniai priklauso angliavandenių turinčių produktų grupei). Salotų, agurkų, pomidorų, ridikėlių, kopūstų, porų, svogūnų galima valgyti, kiek nori, nes jie nedidina gliukozės koncentracijos kraujyje.

## BALTYMŲ TURINTYS PRODUKTAI

Angliavandenių – nėra, baltymų – 7 g, riebalų – 7 g (apie 90 kcal)

Produktuose yra “paslėptų” riebalų.

Pakeičiamųjų produktų porcijos:

30 g (degtukų dėžutės dydžio gabalėlis) virtos mėsos

50 g “virtos” dešros, dešrelių

25 g rūkytos dešros

50 g žuvies

50 g varškės

25 g sūrių

1 kiaušinis

## RIEBALŲ TURINTYS PRODUKTAI

Angliavandenių – nėra, baltymų – nėra, riebalų – 5 g (apie 45 kcal)

Pakeičiamųjų produktų porcijos:

1 šaukštelis margarino, sviesto, majonezo, aliejaus arba taukų

1 šaukštelis išlukštentų saulėgražų sėklų

5 g lašinių gabalėlis

2 šaukšteliai dietinio margarino arba dietinio majonezo

1 šaukštas riešutų

1 šaukštas grietinės 35 proc. riebumo

2 šaukštai grietinės 20 proc. riebumo



2000 kcal mitybos režimo valgantiejiems 6 kartus per dieną pavyzdys.

\_\_\_\_\_ g angliavandenių \_\_\_\_\_ g baltymų \_\_\_\_\_ g riebalų \_\_\_\_\_ kcal

Pavyzdys 252 g

84 g

73 g

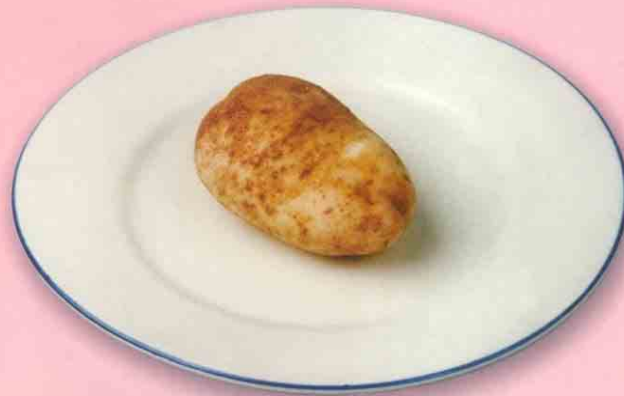
2000 kcal

Produktų grupė	Porcijų skaičius						iš viso
	pusryčiai	užkandis	pietūs	užkandis	vakarienė	užkandis	
Angliavandenių turintys produktai	2	1	4	1	3	1	12
Baltymų turintys produktai	1		2		2		5
Pieno produktai						1	1
Riebalų turintys produktai	1	1	2	1	1		6
Vaisiai			1	1			2
Daržovės	1		1		1		3

*Papildomos informacijos teiraukitės gydytojo arba skambinkite nemokamu telefonu 8-800 21222.*

Gliukozės koncentraciją kraujyje ne visi maisto produktai veikia vienodai. Didžiausią įtaką gliukozės svyravimams daro maisto produktai, kuriuose yra gliukozės (angliavandenių turintys produktai ir vaisiai). Todėl leidinyje plačiau apžvelgiami būtent šių grupių produktai, kad reguliuojant jų kiekį būtų galima gerai kontroliuoti diabetą. Pateikiamos dažniausiai vartojamų produktų nuotraukos, nurodytas jų kiekis ir porcijų skaičius.

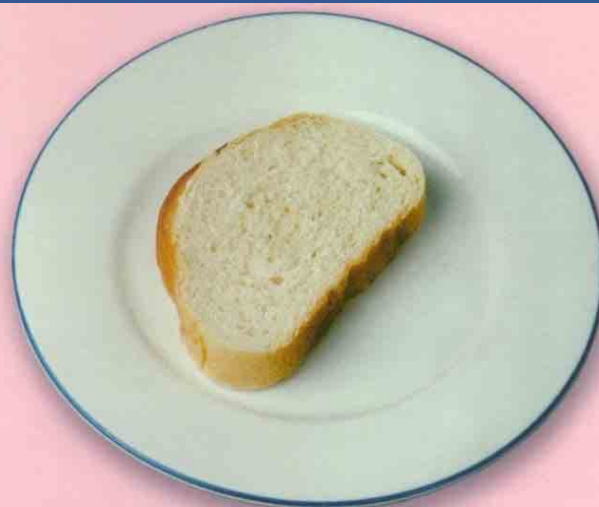
**Pakeičiamųjų produktų porcijos**



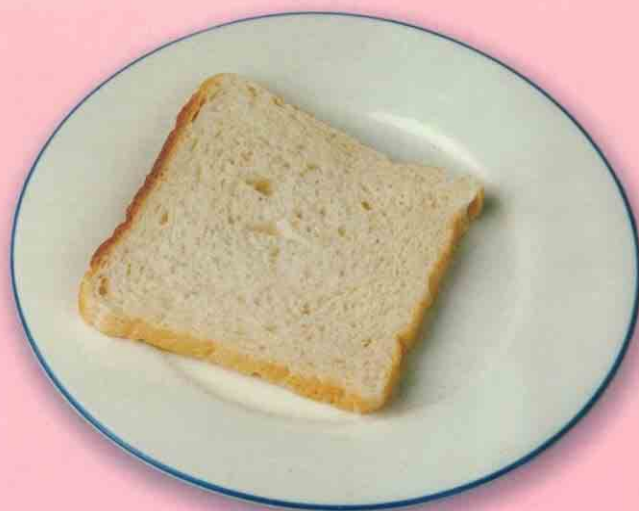
*Vidutinio dydžio bulvė (75 g) – viena porcija*



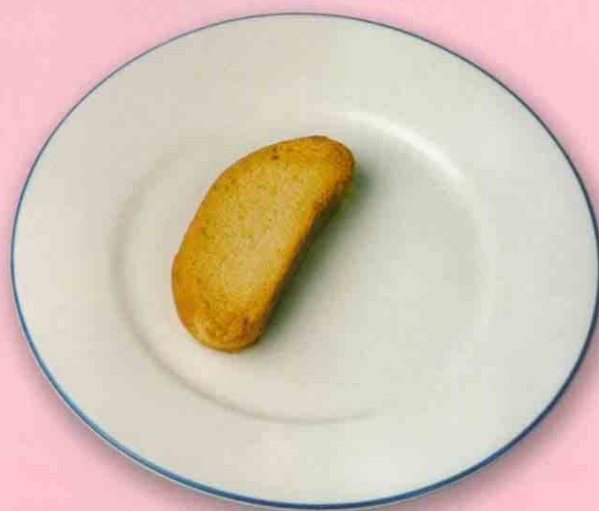
*1 riekė duonos (30 g) – viena porcija*



*1 riekė batono (30 g) – viena porcija*



*1 riekė šeimyninės duonos (30 g) – viena porcija*

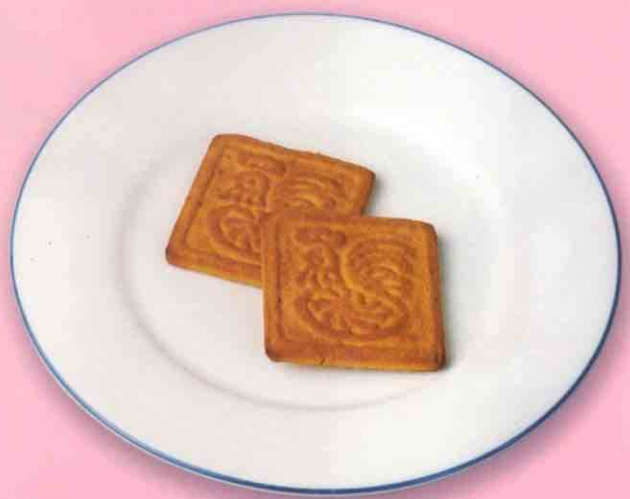


*1 džiovėsis (20 g) – viena porcija*





*3 traškučiai (20 g) – viena porcija*



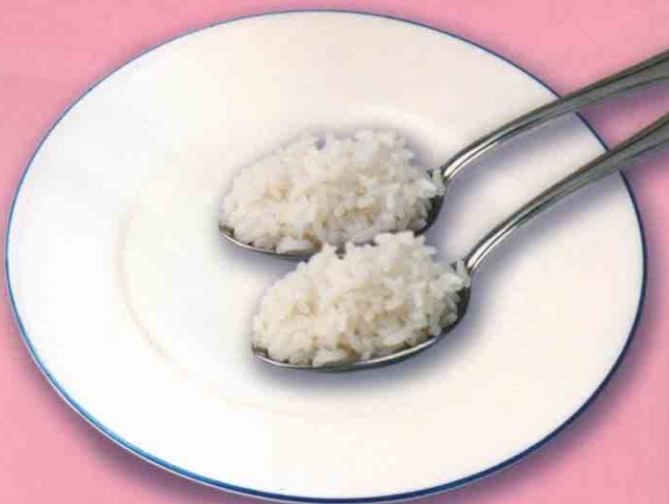
*2 sausainiai (20 g) – viena porcija*



*2 valg. šaukštai sausų pusryčių – viena porcija*



*2 valg. šaukštai bulvių košės – viena porcija*



*2 valg. šaukštai ryžių košės – viena porcija*

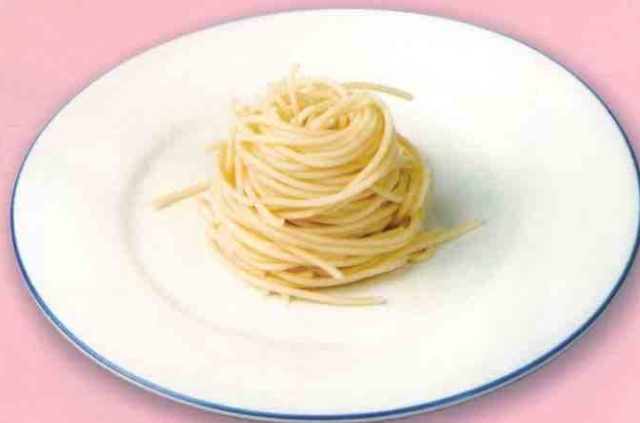


*2 valg. šaukštai grikių košės – viena porcija*





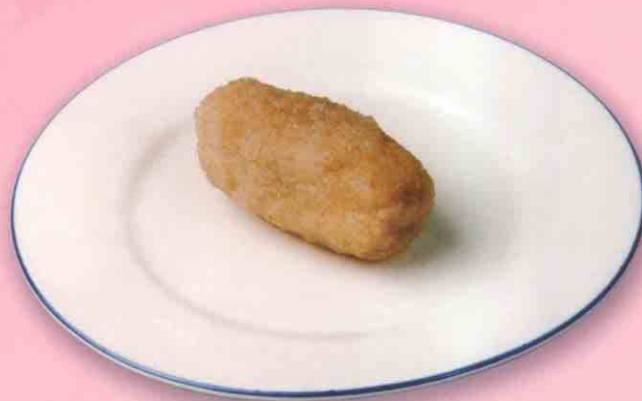
*2 valg. šaukštai smulkių makaronų –  
viena porcija*



*Pusė stiklinės spagečių (80 g) – viena porcija*



*2 valg. šaukštai stambių makaronų –  
viena porcija*



*1 vid. dydžio cepelinas – dvi porcijos*



*7 virtinukai – dvi porcijos*



*4 bulviniai blynai – dvi porcijos*





*4 miltiniai blynai – dvi porcijos*

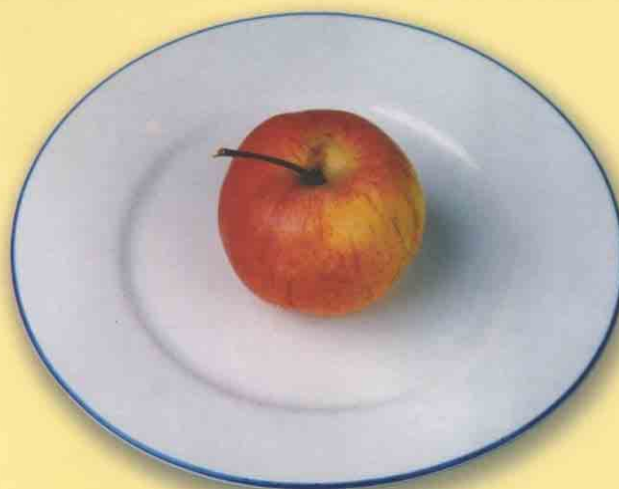


*2 valg. šaukštai konservuotų žirnelių (70 g) – viena porcija*



## *Vaisiai*

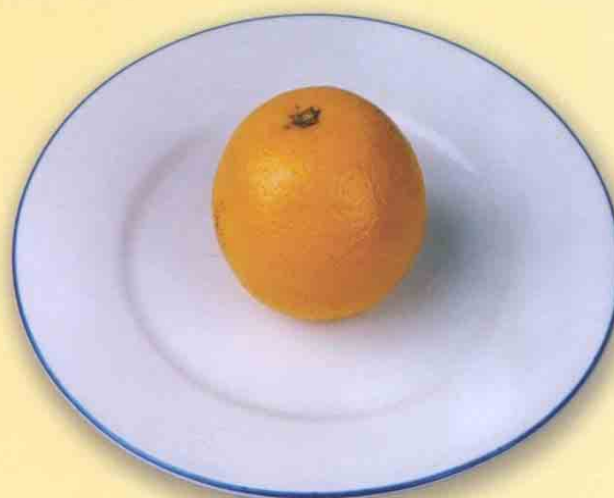
### *Pakeičiamųjų produktų porcijos*



*1 obuolys (150 g) – viena porcija*



*1 kriaušė (150 g) – viena porcija*

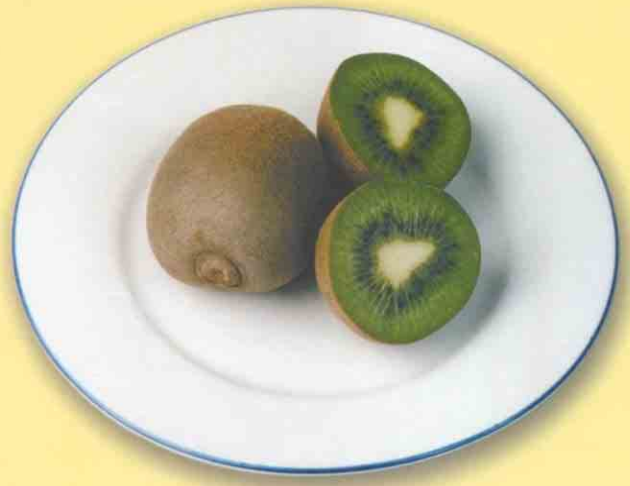


*1 apelsinas (180 g) – viena porcija*





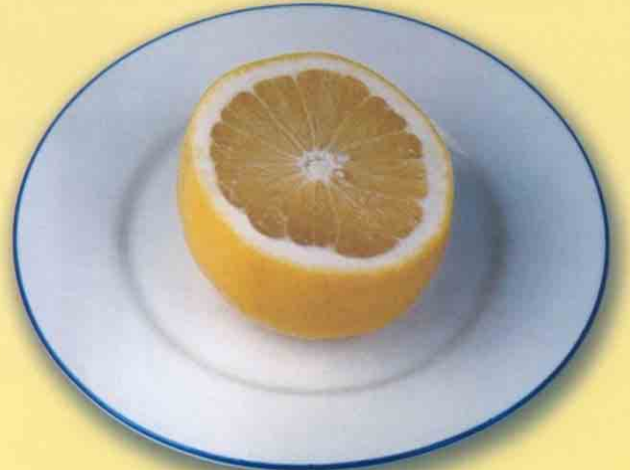
*2 slyvos (150 g) – viena porcija*



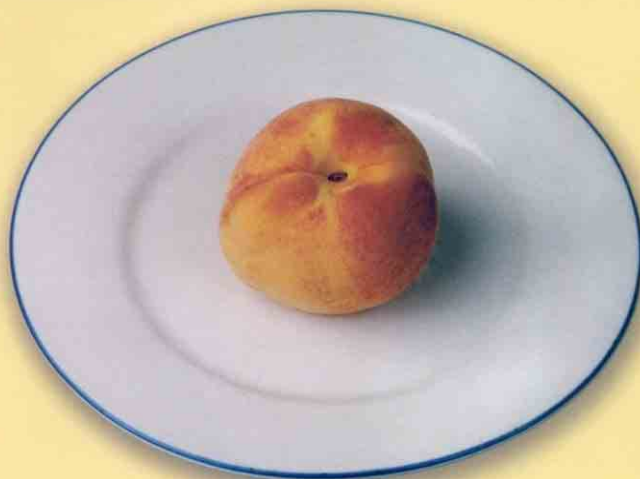
*2 kivi (200 g) – viena porcija*



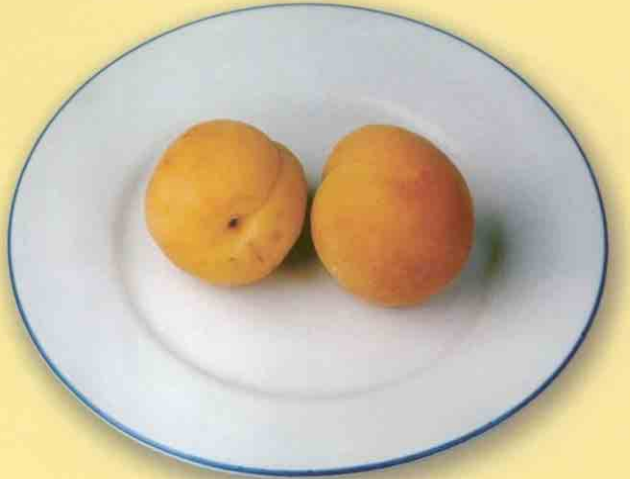
*12 vynuogių (80 g) – viena porcija*



*Pusė greipfruto (200 g) – viena porcija*

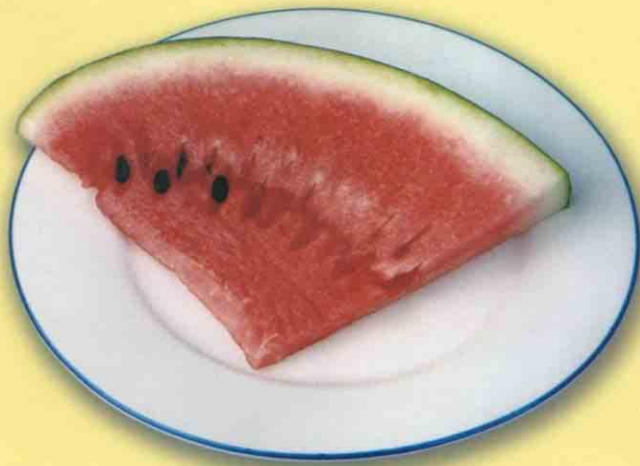


*1 persikas (150 g) – viena porcija*

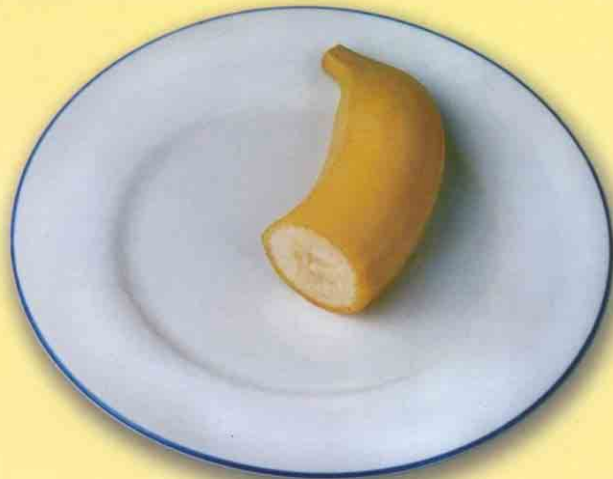


*2 abrikosai (150 g) – viena porcija*

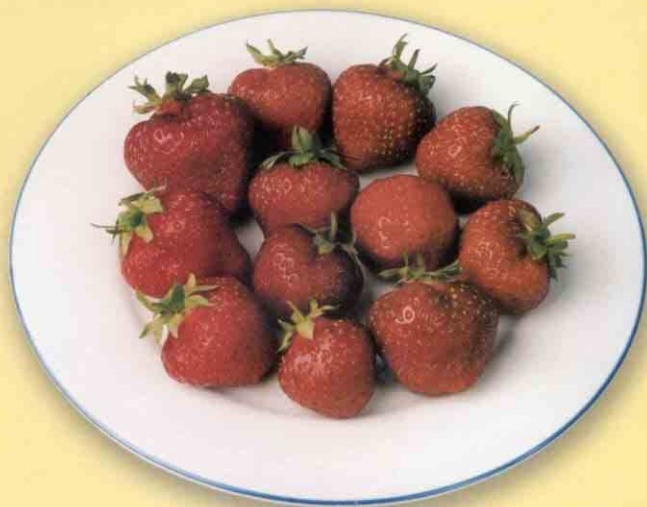




*150 g arbūzo – viena porcija*



*Pusė banano (70 g) – viena porcija*



*12 braškių (180 g) – viena porcija*



*1 stiklinė juodųjų serbentų (180 g) – viena porcija*



*1 stiklinė trešnių (120 g) – viena porcija*

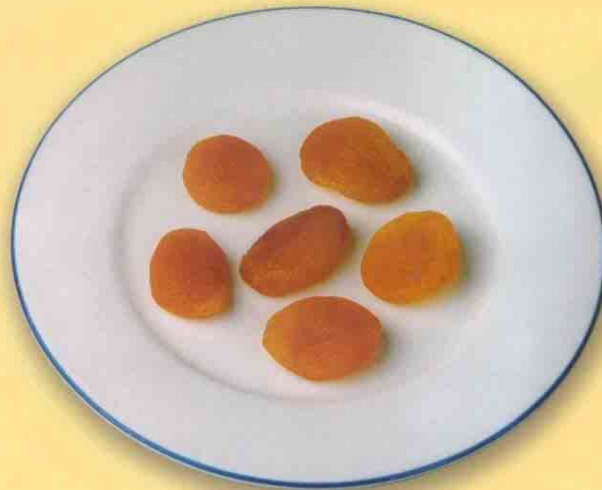


*Nepilna stiklinė žemuogių (180 g) – viena porcija*





*1 stiklinė aviečių (180 g) – viena porcija*



*6 džiovinti abrikosai (45 g) – viena porcija*



*5 džiovintos slyvos (30 g) – viena porcija*



*1 valg. šaukštas džiovintų razinų (25 g) – viena porcija*



*Pusė stiklinės vaisių sulčių (150 ml) – viena porcija*



*1 valg. šaukštas medaus – viena porcija*



**Pakeičiamųjų produktų porcijos**



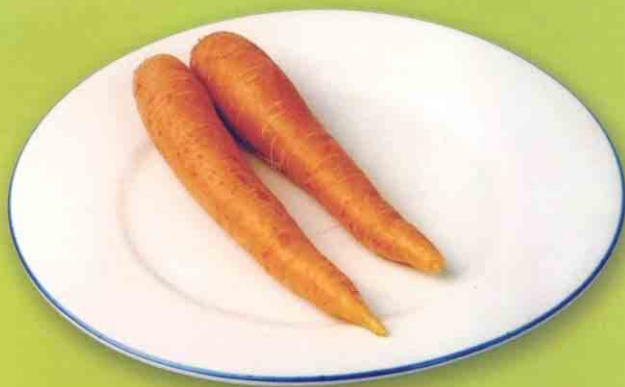
*1 stiklinė pieno (250 ml) – viena porcija*



*Nepilna porcija ledų (100 g) – viena porcija*

**Daržovės**

**Pakeičiamųjų produktų porcijos**



*2 morkos (70 g) – viena porcija*



*Pusė burokėlio (50 g) – viena porcija*



**MITYBOS ELEMENTORIUS**  
sergantiesiems cukriniu diabetu

Kalbos redaktorė: *Rita Klipmanienė*  
Dizainerė: *Andra Zgžrskienė*

Leidykla "Vita Litera"  
Kurpių 5-3,  
LT-3000 Kaunas,  
Faksas 202606, tel. 320796  
El. paštas: [Familmed@kaunas.omnitel.net](mailto:Familmed@kaunas.omnitel.net)  
<http://www.bpg.lt>

Tiražas 10000 egz. Spaudė "Spindulio" spaustuvė Gedimino 10, LT-3000 Kaunas

