

# Mitybos rekomendacijos sergantiesiems cukriniu diabetu





**Autorės:**

Šeimos gyd. Auksė Domeikienė  
Gyd. endokrinologė Lina Radzevičienė

**Recenzentas**

Prof. Leonas Valius

Gydytojas savo kasdieniame darbe neturi laiko ir galimybių pateikti mitybos rekomendacijų sergančiajam, o kartais sergantysis pamiršta tas rekomendacijas. Todėl manome, kad šis leidinys tiek pacientui, tiek gydytojui padės suprasti cukriniu diabetu sergančiųjų mitybos ypatybes. Šias rekomendacijas stengėmės pateikti paprastai, kad jos būtų lengvai pritaikomos kasdieniame gyvenime.



Cukrinis diabetas – lėtinė liga, kuria sergant dėl insulino trūkumo ar sutrikusio jo veikimo audiniuose didėja gliukozės kiekis kraujyje. Perteklinis gliukozės kiekis kraujyje pažeidžia stambiąsias ir smulkiausias kraujagysles bei nervų sistemą. Atsiranda cukrinio diabeto komplikacijų, sutrikdančių svarbių organų veiklą, kurios pasireiškia sunkiais sveikatos sutrikimais: inkstų nepakankamumu, regėjimo praradimu, žaizdomis pėdose, netgi galūnių amputacijomis bei širdies ir kraujagyslių ligomis.

Moksliniais tyrimais įrodyta, kad cukrinio diabeto komplikacijas galima atitolinti ar net jų išvengti, jeigu gliukozės kiekis kraujyje bus palaikomas tam tikrose ribose (nevalgius – 4,4–6,7 mmol/l, po valgio praėjus 2 val. – iki 8,9 mmol/l). Šiam tikslui pasiekti labai svarbi cukrinio diabeto kontrolė, pacientų ir medikų tarpusavio bendradarbiavimas.

Gliukozės kiekis kraujyje priklauso nuo mitybos, fizinio aktyvumo, žinių apie cukrinį diabetą ir medikamentus.

Dauguma sergančiųjų 2 tipo cukriniu diabetu turi antsvorio arba yra nutukę, todėl pirmas žingsnis sveikatai gerinti yra svorio mažinimas.

Sergant cukriniu diabetu būtina keisti tam tikrus mitybos įpročius. Mūsų maistas sudarytas iš angliavandenių, baltymų, riebalų, vitaminų, mineralų ir vandens. Sergantieji cukriniu diabetu gali valgyti tą patį maistą kaip ir sveiki žmonės, tačiau reikia kontroliuoti ne tik kalorijų, bet ir angliavandenių kiekį.

- Angliavandeniai – pagrindinis ir lengviausiai pasisavinamas energijos šaltinis, jie turėtų sudaryti 50–60 proc. dienos energijos. Jeigu valgomas labai kaloringas maistas, turintis daug lengvai pasisavinamų angliavandenių, ir energijos patekimas į organizmą viršija energijos poreikius, iki 30 proc. angliavandenių gali virsti riebalais, t. y. žmogus tunka. Jei maiste angliavandenių mažai, tuomet iš dalies baltymų ir riebalų biocheminių reakcijų metu gali susidaryti gliukozė, kuri panaudojama energijai. Šių reakcijų metu susidaro pašaliniai produktai (ketonai), kurių didelis kiekis neigiamai veikia organizmą. 1 gramas angliavandenių išskiria 4 kcal.
- Baltymai – būtini augimui, audinių atsinaujinimui, energijai. Organizmo gyvybė susijusi su nenutrūkstamu baltymų sunaudojimu ir atsinaujinimu. Jie turėtų sudaryti 12–20 proc. dienos energijos poreikio. 1 gramas baltymų išskiria 4 kcal.
- Riebalai – koncentruotas energijos šaltinis. Jų atsargos naudojamos energijai papildyti badaujant ar ilgai trunkant fiziniam krūviui. Jie turėtų sudaryti 30–35 proc. dienos energijos. 1 gramas riebalų išskiria 9 kcal.

## Sergantiesiems cukriniu diabetu patariama:

- Valgyti dažnai ir po nedaug. Dienos maisto kiekį padalinti į tris pagrindinius valgymus (pusryčius, pietus ir vakarienę) ir 2–3 kartus galima užkandžiauti.
- Maistas turi būti įvairus, bet angliavandenių, baltymų, riebalų santykis dienos racione turi būti išlaikytas:
  - angliavandenių – 50–60 proc. kcal (duona, vaisiai, daržovės, pieno produktai);
  - baltymų – 12–20 proc. kcal (mėsa, žuvis, pieno produktai, ankštinės kultūros);
  - riebalų – 30–35 proc. kcal (mėsa, pieno produktai, riebalai).
- Tolygiai paskirstyti angliavandenių turtingą maistą dienos racione, nes angliavandeniai organizmo pasisavinami gliukozės pavidalu. Jeigu yra antsvorio, reikia mažinti maisto kaloringumą. Per savaitę norint netekti 0,5 kg svorio, reikia sumažinti dienos maisto kaloringumą 500 kcal.
- Mažinti gyvulinės kilmės riebalų kiekį maiste. Sočiųjų riebalų yra pieno produktuose, mėsos gaminiuose. Riebalų perteklius pagreitina svorio augimą.
- Didinti skaidulų turinčių produktų kiekį maiste (daržovių, kruopų, gaminių iš rupių miltų).
- Geriau nevirtoti daugiau nei 2 standartinių alkoholio vienetų (SAV) per dieną. 1 SAV atitinka: 50 ml degtinės, konjako, viskio arba 120 ml sauso vyno, arba 330 ml alaus, geriau šviesaus. Alkoholio mitybinė



vertė maža, tačiau energinė didelė, nes 1 gramas alkoholio išskiria 7 kcal.

- Mažinti druskos kiekį, ypač jei padidėjęs kraujo spaudimas. Mitybos specialistai sveikam suaugusiam žmogui valgomosios druskos pataria vartoti ne daugiau kaip 5 g per parą. Rekomenduotina vartoti joduotą druską. Tai vienas efektyviausių būdų norint užtikrinti, kad žmogaus organizmas gautų reikiamą kiekį jodo.
- Vengti cukraus ir konditerijos gaminių. Negerti cukraus turinčių gėrimų.
- Sveikos mitybos piramidėje neminimas geriamasis vanduo, nors tai plačiausiai vartojamas maisto produktas. Sveikam suaugusiam žmogui per parą rekomenduojama suvartoti 2,5–3 litrus skysčių. Dalį jų gauname su maistu, tačiau tikrų skysčių (arbatos, vandens, sulčių) per parą būtina išgerti apie 2 litrus.

## Cukrus ir jo pakaitalai

- Cukrus (sacharozė) gaminamas iš cukrašvendrių ar cukrinių runkelių.
- Fruktozė – vaisių cukrus. Ji du kartus saldesnė už cukrų.
- Medus – cukrus, gaunamas fermentiniu būdu iš bičių renkamo nektaro. Didina gliukozės kiekį kraujyje.



## Kalorijų neturintys saldikliai

- Aspartamas – sintetinė medžiaga, 200 kartų saldesnė už cukrų. Maksimali dozė – 50 mg/kg (vienoje tabletėje yra 3,5 mg). Aspartamo negalima vartoti sergant įgimtu medžiagų apykaitos sutrikimu (fenilketonurija), nes šis saldiklis didina fenilalanino koncentraciją kraujyje.
- Sacharinas yra sintetinis preparatas, 375 kartų saldesnis už cukrų. Šis saldiklis galimai yra kancerogeniškas. Maksimali dozė ne daugiau nei 1g per dieną. Sacharino neskiriama vaikams bei nėščioms moterims.
- Ciklamatas – cheminis junginys, 30 kartų saldesnis už cukrų. Nerekomenduojama vartoti vaikams bei nėščioms moterims.

## Mitybos valgiaraštis

### Dienos energijos poreikis – 2 000 kcal

Angliavandeniai (krakmolo turintys produktai, vaisiai, daržovės)	250 g (50 proc.)
Baltymai	85 g (17 proc.)
Riebalai	73 g (33 proc.)

Dienos valgiaraščio pavyzdys, kuris padės jums kontroliuoti suvartojamo maisto kiekį (maisto kiekis lentelėje pateikiamas porcijomis).

	Pusryčiai	Užkandis	Pietūs	Užkandis	Vakarienė	Užkandis	Iš viso:
Krakmolo (angliavandenių) turintys produktai	2	1	4	1	3	1	12
Vaisiai			1	1	2		4
Pieno produktai						1	1
Daržovės	1		1		1		3
Baltyminiai produktai	1		2		2	1	6
Riebalai	1	1	2	1	1		6

Keiskite vienus produktus kitais, bet neviršykite numatytų produktų paros normų.

## Krakmolo turintys produktai

6–11 porcijų per dieną

**Porcijoje yra apie 80 kcal**

Angliavandenių 15 g

Baltymų 3 g

Riebalų pėdsakai

**Vieną porciją sudaro (pasirinkite vieną iš išvardytų):**

- 
- 1 vidutinio dydžio bulvė (75 g)
  - 1 riekė juodos ar baltos duonos (30 g)
  - 1 riekė batono ar šeimynos duonos (30 g)
  - Vienas džiovėsis (20 g)
  - ½ stiklinės virtų kruopų, bulvių košės (80 g)
  - ½ stiklinės konservuotų žirnelių, kukurūzų (80 g)
  - ½ stiklinės virtų makaronų (80 g)
  - 1/3 stiklinės virtų džiovintų žirnių, pupelių, pupų (80 g)
  - ¾ stiklinės kukurūzų dribsnių (20g)
  - 2 šaukštai sausų pusryčių (be cukraus) (20 g)
  - 2 stiklinės pūstų kukurūzų (20 g)
  - 2 sausainiai (20 g)
- Dvi porcijos:**
- 4 miltiniai blynai
  - 4 bulviniai blynai
  - 1 cepelinas
  - 7 virtiniai

## Vaisiai

2–4 porcijos per dieną

**Porcijoje yra apie 60 kcal**

Angliavandenių 15 g

Baltymų nėra

Riebalų nėra

**Vieną porciją sudaro (pasirinkite vieną iš išvardytų):**



- 1 valg. šaukštas medaus
- 1 obuolys (150 g)
- 1 kriaušė (150 g)
- 1 apelsinas (180 g)
- 2 slyvos (150 g)
- 2 kiviai (200 g)
- ½ greipfruto (200 g)
- 12 vynuogių (80 g)
- 1 persikas (150 g)
- 2 abrikosai (150 g)
- 150 g arbūzo
- ½ banano (70 g)
- 12 braškių (180 g)
- 1 stiklinė juodųjų serbentų (180 g)
- 1 stiklinė aviečių (180 g)
- ½ stiklinės sulčių (120 ml)
- 1 stiklinė trešnių, vyšnių (120 g)
- 1 nepilna stiklinė žemuogių (180 g)
- 1 šaukštas džiovintų vaisių (25 g)

## Pieno produktai

2–3 porcijos per dieną

**Porcijoje yra apie 130 kcal**

Angliavandenių 12–15 g

Baltymų 7 g

Riebalų 6 g

**Vieną porciją sudaro (pasirinkite vieną iš išvardytų):**



- 1 stiklinė pieno (250 ml)
- 1 stiklinė rūgpienio (250 ml)
- 1 stiklinė kefyro (250 ml)
- 1 stiklinė nesaldinto jogurto (250 ml)
- nepilna porcija ledų (100 g)

## Daržovės

3–5 porcijos per dieną

**Porcijoje yra apie 25 kcal**

Angliavandenių 5 g

Baltymų 2 g

Riebalų nėra

**Vieną porciją sudaro (pasirinkite vieną iš išvardytų):**



- 1 stiklinė smulkintų daržovių
- ½ stiklinės virtų daržovių
- ½ stiklinės daržovių sulčių
- 2 morkos (70 g)
- ½ burokėlio (50 g)



**Rekomenduojame valgyti:**

- Salotas
- Agurkus
- Pomidorus
- Ridikėlius
- Kopūstus
- Porus
- Svogūnus
- Špinatus



## Baltyminiai produktai

2–3 porcijos per dieną

**Porcijoje (30 g) yra apie 90 kcal**

Angliavandenių nėra

Baltymų 7 g

Riebalų 4–9 g

**Vieną porciją sudaro (pasirinkite vieną iš išvardytų):**



- 1 kiaušinis
- 30 g sūrio
- 30 g virtos mėsos
- 50 g virtos dešros ar dešrelių
- 50 g žuvies
- 50 g varškės
- 25 g rūkytos dešros ar kumpio
- 1 valg. šaukštas riešutinio sviesto

## Riebalai

3–5 porcijos per dieną


**Porcijoje yra apie 45 kcal**

Angliavandenių nėra

Baltymų nėra

Riebalų 5 g

**Vieną porciją sudaro (pasirinkite vieną iš išvardytų):**

- 
- 5 g lašinių
  - 1 šaukštelis margarino
  - 1 šaukštelis sviesto
  - 1 šaukštelis aliejaus
  - 1 šaukštelis taukų
  - 1 šaukštelis majonezo
  - 2 šaukšteliai neriebaus majonezo
  - 2 šaukšteliai neriebaus salotų užpilo
  - 1 šaukštelis salėgražų
  - 1 šaukštas riešutų
  - 1 šaukštas 30–35 proc. riebumo grietinės
  - 2 šaukštai 20 proc. riebumo grietinės

### **Nepamirškite!**

- Svarbu ne tik sveikai maitintis, bet ir būti fiziškai aktyviems.
- Aktyviai judėkite bent 30 minučių per dieną. Pasirinkite tokį fizinį aktyvumą, kuris patinka ir pagal galimybes didinkite krūvį.
- Tikrinti gliukozės kiekį kraujyje prieš, po ir fizinio krūvio metu.
- Fizinis aktyvumas ne tik sumažins jūsų kūno svorį (kartu ir gliukozės kiekį kraujyje), bet ir pagerins savijautą.

# Naujos kartos FlexPen®



## Paprasta švirkšti insuliną

Lengviau nuspausti – patogų švirkšti<sup>1,2</sup>

Spalvoti injektoriai – paprasta atskirti<sup>3</sup>

Tikslus dozavimas – saugu ir patikima<sup>4,5</sup>

### Literatūros sąrašas

1. Rissler et al. Evaluation of the injection force dynamics of a modified prefilled insulin pen. Expert Opin. Pharmacother. 2008; 9(13): 2217-2222. 2. Pfützner et al. Prefilled insulin device with reduced dose injection force: patient perception and accuracy. Curr Med Res Opin 2008; 42(9): 2545-2549. 3. Somavilla et al. Safety, simplicity and convenience of a modified prefilled insulin pen. Expert Opin. Pharmacother. 2008. 4. Asakura T et al. Dosing accuracy of two insulin pre-filled pens. Curr Med Res Opin 2008; 24(5): 1429-1434. 5. Hänel H et al. Differences in the Dose Accuracy of Insulin Pens. J Diabetes Sci Technol 2008; 2(3): 478-481.



UAB „Novo Nordisk Pharma“, A. Mickėvičiaus g. 2, LT-08119 Vilnius,  
Nemokamas informacijos tel.: 8-800 21 222, [www.novonordisk.lt](http://www.novonordisk.lt)  
© Novo Nordisk A/S DC 213-12/2008



**Patikimas. Paprastas. Tikslus**