

Regimul diabeticului

Alimente premise

Carne - vacă, porc, vițel, pasăre (pui, găină, curcă, rață, gâscă), miel, iepure, pește - proaspăt

Preparate din carne - de tip proaspăt sau semiafumat.

Oua - proaspete.

Produse lactate - branză de vacă, caș, urdă, telemea, cașcaval, brânzeturi fermentate.

Grasimi - animale : unt, slanină rar, smântână

- Vegetale: ulei de masline, seminte, canepa

Grasimile se evită în perioada de cetoza.

Legume și zarzavaturi - varză (albă, roșie, de Bruxelles), conopidă, gulii, spanac, dovlecei, vinete, roșii, lăptuci, păpădie, urzici, măces, ridichi, ciuperci, ardei gras, ștevie, gogoșari, castraveți, untișor, lobodă, frunze de mărar, de pătrunjel, măcriș, cimbru.

Băuturi - alcoolice : vin sec rar

- nonalcoolice (apă mineral, ceai, cafea cu zaharină sau ciclemat)
- ceai de affine, matase de porumb, galbenele

Atentie! Alcoolul alterează pancreasul și agravează diabetul (determină hipoglicemii)

Alimente cântărite zilnic

Fructe proaspete - 5% glucide : pepene roșu, grapefruit

-10% glucide : mere, fragi, căpșuni, zmeură, duche, mure, vișine, caise, cireșe, portocale, mantarine, gutui, piersici, agrișe, pepene verde

Leguminoase - 10% flucide: fasole, mazăre verde, păstârnac, sfeclă roșie, morcov, țelină, ceapă

Lapte - 4% glucide: proaspăt, sana, iaurt

-20% glucide: cartof, orez, griș, paste făinoase

Se fierb separate și apoi se cântăresc.

Pâine - 50% glucide

Alimente interzise

Zahăr, miere de albine, dulceață, gem, marmeladă, pelteaup, bomboane, ciocolată, halva, rahat, compoturi îndulcite, biscuiți, cozonac, prăjituri cu cremă, înghețată, banana, struguri, fructe uscate(caise, prune, mere, stafide, curmale, smochine, castane), must, băuturi alcoolice, răcoritoare dulci(bere, vin dulce, șampanie, lichior, pepsi, fanta, etc.)

Fumatul este interzis diabeticilor!

Instucțiuni speciale:

Echivalentul a 10 g glucide:

- 20 g pâine, 60 g mămligă, 50 g cartofi sau orez, paste făinoase cantărite fierte, 100 g fructe crude, 100 g morcov, țelină sau sfeclă roșie fiartă, 250 ml lapte.

Echivalentul a 10 g proteine:

- 50g carne, 250 ml lapte, un ou.

Hipoglicemie:

Semne: transpirații, tremurături, foame imperioasă, paloare, palpitații, tulburări de comportament, tulburări de vedere.

Recomandări: beți imediat lichide dulci(20-30 g zahăr sau suc de fructe), apoi pâine sau biscuiți. Dacă nu puteți înghiți se administrează glucoză I. V. și se transport de urgență la spital.

Hiperglicemie:

Semne: sete, poliurie, oboseală, dureri abdominale, grețuri, vărsături, respirație dificilă.

Recomandări: dozați-vă glicemia și corpii cetonici. Dacă aveți hiperglicemie și corpi cetonici în urină: beți lichide în cantitate mare, faceți 1 U insulină rapidă în plus, mergeți la spital.