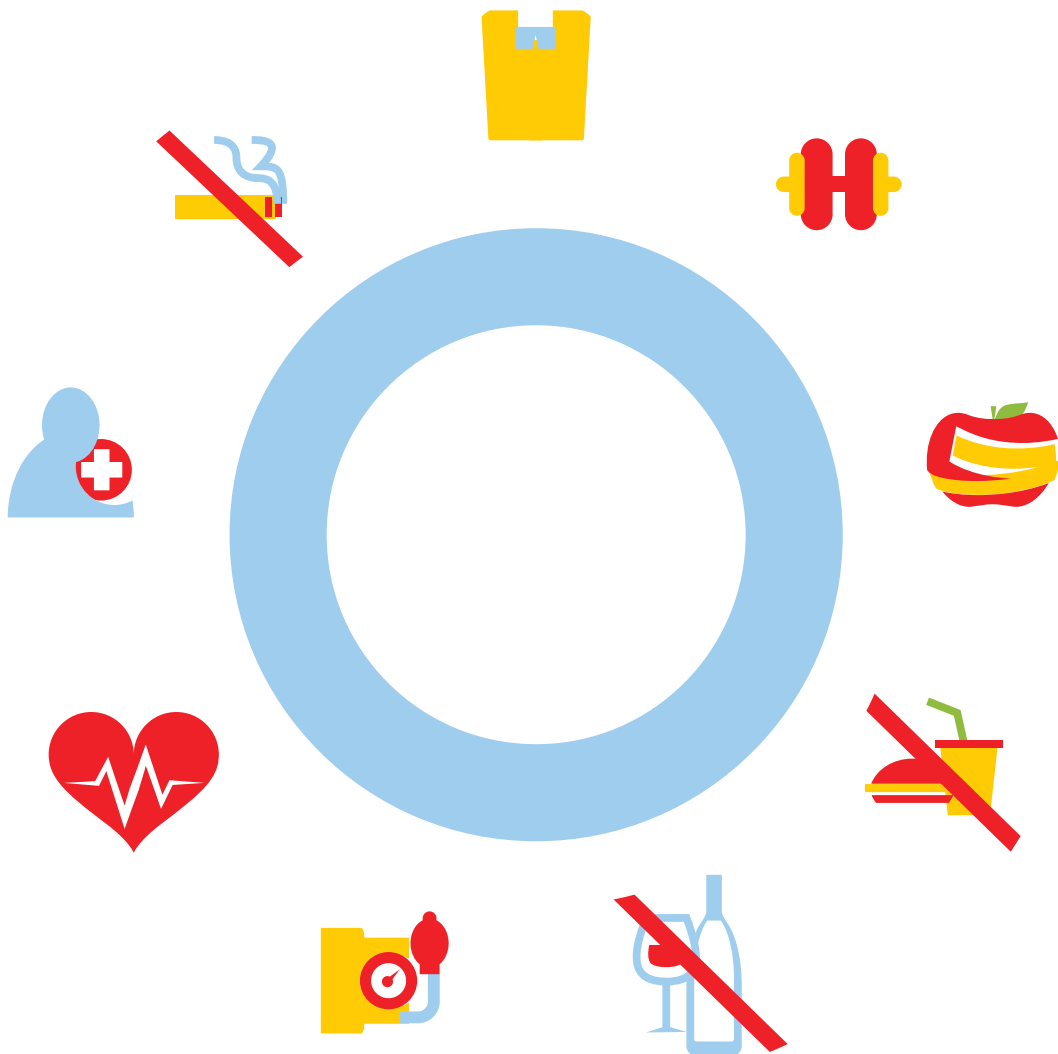




ÎNȚELEGE DIABETUL

PREIA CONTROLUL



Chișinău 2016

Acest material este publicat în cadrul proiectului „Prevenirea și tratamentul diabetului zaharat în Republica Moldova” implementat de către Asociația Obștească HOMECARE în parteneriat cu Caritas Republica Cehă, prin intermediul Programului de Cooperare și Dezvoltare Internațională, cu suportul financiar al Agenției de Dezvoltare din Republica Cehă.

Scopul proiectului este îmbunătățirea calității vieții populației din Republica Moldova care suferă de diabet zaharat și reducerea ratei mortalității cauzate de complicațiile diabetului zaharat.

Obiectivele proiectului constau în consolidarea capacității profesionale a personalului medical în ceea ce privește diagnosticarea modernă, tratamentul și depistare precoce a diabetului zaharat în rândurile populației cu risc ridicat, și sporirea accesului populației din Chișinău la servicii îmbunătățite de sănătate în prevenirea și tratamentul diabetului zaharat secundar.

Datele de contact:

Asociația Obștească “HOMECARE”

Centrul Teoretico-Practic ESTERA,

str. Columna 150, mun. Chișinău,

Tel. +373 22 920 320



CE ESTE DIABETUL ZAHARAT?

Diabetul există la toate națiunile, în toate nivelele societății, la săraci și la bogați, la negri și albi, la cei foarte educați și la cei needucați, la cei religioși și la atei, la politicieni faimoși și la persoane necunoscute fără adăpost.

Ce înseamnă diabet zaharat?

La oamenii sănătoși în sânge zahărul se găsește în limite destul de stricte, iar în urină în general lipsește. La pacienții cu diabet, conținutul zahărului în sânge este permanent (cronic) ridicat și astfel zahărul pătrunde în urină. Deci, diabetul zaharat este majorarea cronică a nivelului zahărului în sânge. Anume astfel se definește această maladie în toată lumea.

Diabetul este o stare cronică care implică, printre alte lucruri, o concentrație înaltă a zahărului în vasele sangvine.

Când luați masa, energia din alimentele consumate trece în vasele sangvine sub formă de glucoză (zahăr).

Insulina, produsă în pancreas, ajută la transportarea acestui zahăr din sânge în celulele adipoase și în mușchi. Astfel zahărul este utilizat ca sursă de energie.

De asemenea, insulina face posibil ca ficatul să producă glucoză sub formă de glicogen. Concentrația normală a zahărului sau a glucozei în sânge, care se găsește la oamenii fără diabet, este între 3 și 5,5 mmol/l (milimoli în litru).

Dacă zahărul nu poate pătrunde în țesuturi, din cauză că nu este suficientă insulină să ajute la efectuarea acestui proces, insulina se va acumula în vasele

sangvine.

Concentrația zahărului în sânge va crește, și dacă 2 analize de sânge luate dimineața înainte de micul dejun vor arata valorile concentrației zahărului în sânge mai mult de 7 mmol/l, se suspectă diabet zaharat.

Toate complicațiile care sunt legate de această maladie, apar anume din cauza nivelului majorat al zahărului în sânge. Dacă veți învăța să coordonați cu organismul în așa fel, încât zahărul în sânge practic tot timpul să rămână la nivelul normal, atunci diabetul din boală se va transforma într-un mod de viață deosebit. Numai printr-un așa stil de viață pot fi evitate toate complicațiile.

Prin urmarea sfaturilor date în această broșură, veți vedea cum puteți să vă păstrați sănătatea pe cât este posibil. Faptul că având această maladie nu trebuie să vă opriți să faceți orice doriți. Tot ceea ce trebuie să faceți este să țineți sub control starea sănătății. Nu trebuie să lăsați maladia să vă controleze.



ÎNȚELEGE DIABETUL PREIA CONTROLUL



Controlează-ți greutatea

Excesul de grăsime corporală poate crește rezistența organismului la insulină. Acest lucru poate duce la diabet de tip 2.



Exersează regulat

Activitatea fizică moderată în mai multe zile din săptămână ajută la reducerea nivelului de glucoză din sânge și de asemenea, a tensiunii arteriale și a colesterolului.



Menține o dietă echilibrată, sănătoasă

Micșorează cantitatea de sare și grăsimi din dieta ta. Manîncă mai multe fructe, legume și alimente bogate în fibre.



Limitează folosirea alimentelor prelucrate

Produsele acestea sunt de obicei bogate în sare, grăsimi și calorii. Cel mai bine pentru tine este să-ți pregătești alimentele folosind ingrediente proaspete.



Limitează consumul de alcool

Prea mult alcool poate duce la creșterea în greutate, creșterea tensiunii arteriale și a nivelului de trigliceride. Bărbații ar trebui să se limiteze la consumul maximum a două pahare cu vin pe zi, iar femeile nu mai mult de unul.



Renunță la fumat

Fumătorii sunt de două ori mai susceptibili de a dezvolta diabet zaharat decât nefumătorii.



Controlează-ți tensiunea arterială

Poți face acest lucru cu exerciții fizice regulate, o dietă echilibrată și menținerea unei greutăți sănătoase. În unele cazuri, s-ar putea să aveți nevoie de medicamente prescrise de medicul dumneavoastră.



Reduce riscul de boli cardiovasculare

Diabetul și bolile cardiovasculare au mai mulți factori de risc în comun, inclusiv obezitatea și lipsa activității fizice.



Consultă medicul regulat

Pe parcursul înaintării în vârstă, este o idee bună de a verifica regulat nivelul glicemiei, tensiunea arterială și nivelul de colesterol din sânge.

ZILNICUL PENTRU MONITORIZAREA PACIENTULUI CU DIABET ZAHARAT

MONITORIZAREA GLUCOZEI ÎN SÂNGE CU AJUTORUL GLUCOMETRULUI

[illegible][illegible]

TEHNICA DE RECOLTARE A GLICEMIEI CU GLUCOMETRUL

Glucometrul are la bază o tehnologie avansată care permite să se monitorizeze glicemia simplu și precis, într-un timp foarte scurt.

Glucometrul este un sistem test de asistență pentru investigarea nivelului de glucoză în sânge. Este utilizat în cazurile pacienților cu diabet zaharat atât în condiții casnice cât și clinice.

Pachetul conține: glucometru, teste, lancete sterile, dispozitiv de înțepare, soluție de control

- Prelevarea probei de sânge din zone alternative;
- Cantitate mică de sânge;
- Înțepare fără durere;
- Precizie.

Prelevarea sângelui din zone alternative

Glucometrul poate preleva proba de sânge necesară testării din zone alternative cum ar fi: degetele de la mână și picior, palmă.

Cantitate mică de sânge de mărimea unui vârf de ac.

Înțepare fără durere datorită cantității mici de sânge și a construcției speciale a dispozitivului de înțepare, acul având o cursă calculată cu exactitate.

Precizie

Gradul de eroare este foarte mic (aprox. 0,1%).

Tehnica de recoltare a glicemiei cu glucometrul

- Spălarea mâinilor cu apă caldă și săpun, ștergerea lor după spălare.
- Se scot bandelele de test din cutie;
- Se introduce capătul cu 3 liniuțe negre al bandelei de test în fantă;
- Se împinge bandeleta înăuntru până când se oprește.

Glucometrul pornește automat și apare : Ora, luna și ziua.

Mesajul “Aplicați proba de sânge”, indică faptul că glucometrul este pregătit să se aplice proba de sânge pe bandeleta de test pentru glicemie.

Obținerea unei picături de sânge:

Se utilizează dispozitivul de înțepare pentru a obține o picătură de sânge, corespunzător locului din care se face prelevarea. Înainte de a preleva o probă de sânge din vârful degetului sau de la baza degetului mare, locul prelevării trebuie să fie uscat, curat și cald.

Pentru a încălzi locul prelevării, se spală cu apă caldă, se freacă pielea energic timp de câteva secunde sau se aplică o compresă caldă. Înainte de a înțepa vârful degetului sau baza degetului mare, se lasă brațul în jos pentru a ajuta circulația sângelui. Se evită zonele traumatizate. Se aplică imediat proba prelevată pe bandeleta de test.

Lancetele și dispozitivul de înțepare:

Lancetele sunt de unică folosință. Se utilizează o lancetă nouă la fiecare monitorizare. La aruncarea lancetelor folosite, se respectă normele igienico-sanitare. Aplicarea picăturii de sânge pe bandeleta de test:

Se atinge picătura de sânge de zona albă din capătul bandelei de test. Sângele va fi absorbit în bandeleta și aparatul începe testarea. Pe ecranul de afișaj se vede numărătoarea inversă. Dacă nu începe numărătoarea inversă : înseamnă că nu s-a aplicat o cantitate suficientă de sânge pe bandeleta de test. Dacă nici acum nu începe numărătoarea inversă și au trecut mai mult de 30 secunde, se aruncă bandeleta de test, se oprește glucometrul, se încearcă din nou cu o nouă bandeleta.

Rezultatul testării glicemiei apare pe ecranul de afișaj și este stocat în memoria glucometrului .

Oprirea glucometrului:

Când se scoate bandeleta de test din aparat, glucometrul se oprește automat. La aruncarea bandelei folosite, se respectă normele igienico-sanitare. Se notează valoarea glicemiei în agenda personală a pacientului

MONITORIZAREA INDICILOR MASEI CORPORALE (IMC)

IMC	G: greutate	Talia cm	Înălțimea	Regimul alimentar	Efortul fizic	Consumul de alcool

O metodă foarte bună pentru verificarea stării de sănătate este evaluarea periodică a indicelui de masă corporală (IMC).

IMC este o măsură care poate indica dacă o persoană are o greutate sănătoasă pentru înălțimea sa.

Practic nu contează neapărat forma corpului deoarece greutatea optimă este calculată pentru o înălțime în mod particular.

Formula pentru calculare:

Greutatea actuală (kg) / [înălțimea (m)]²

IMC sub 18,5 Risc pentru sănătate: **ridicat** Această valoare indică riscuri pentru sănătate, este mult prea mică pentru o sănătate optimă.

IMC 18,5-24,9 Risc pentru sănătate: **minim/scăzut**

IMC 25,0-29,9 Risc pentru sănătate: **scăzut/moderat**

IMC 30,0-34,9 Risc pentru sănătate: **moderat/ridicat**

Acesta e un semn de avertisment: schimbă-ți dieta acum!

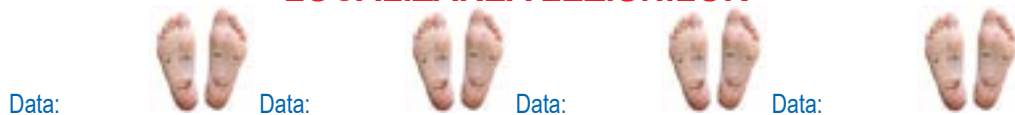
IMC peste 35,0 Risc pentru sănătate: **ridicat**.

Greutatea îți afectează în mod radical sănătatea.

INDICE DE MASSE CORPORELLE (IMC) ADULTES

POIDS (kg)	TAILLE (cm)																			
	142	147	150	152	155	157	160	163	165	168	170	173	175	178	180	183	185	188	191	193
58 (117.9)	56	54	53	51	49	48	46	45	43	42	41	40	38	37	36	35	34	33	32	31
57 (115.7)	55	53	51	50	48	47	45	44	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31
56 (113.4)	54	52	50	49	47	46	44	43	42	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30
55 (111.1)	53	51	49	48	46	45	43	42	41	40	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29
54 (108.9)	52	50	48	47	45	44	43	41	40	39	38	36	35	34	33	32	31	30	29	28
53 (106.6)	51	49	47	46	44	43	42	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28
52 (104.3)	50	48	46	45	43	42	41	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27
51 (102.1)	49	47	45	44	43	41	40	39	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	27
49 (99.8)	48	46	44	43	42	40	39	38	37	36	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26
47 (97.5)	47	45	43	42	41	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	28	27	26
47 (95.3)	47	45	44	42	41	40	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	26
46 (93.0)	46	44	43	41	40	39	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	26	25
45 (90.7)	45	43	42	40	39	38	37	35	34	33	32	31	30	29	29	28	27	26	25	24
44 (88.5)	44	42	41	39	38	37	36	35	33	32	31	31	30	29	28	27	26	25	24	23
43 (86.2)	43	41	40	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	23
41 (83.9)	41	40	39	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	23	22
40 (81.6)	40	39	38	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	23	22	21
39 (79.4)	39	38	37	35	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	23	22	21	21
38 (77.1)	38	37	36	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	23	22	22	21	20
37 (74.8)	37	36	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	23	22	22	21	20	20
36 (72.6)	36	35	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	23	22	22	21	20	19	19
35 (70.3)	35	34	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	23	22	22	21	20	19	19	18
34 (68.0)	34	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	23	22	22	21	20	19	18	18	17
33 (65.8)	33	31	30	29	28	27	27	26	25	24	23	23	22	21	21	20	19	18	18	17
31 (63.5)	31	30	29	28	27	26	26	25	24	23	23	22	21	21	20	19	18	17	17	17
30 (61.2)	30	29	28	27	26	26	26	25	24	23	22	22	21	21	20	19	18	17	17	16
29 (59.0)	29	28	27	26	25	25	24	23	22	22	21	20	20	19	19	18	17	17	16	15
28 (56.7)	28	27	26	25	24	24	23	22	21	21	20	20	19	18	18	17	16	16	15	15
27 (54.4)	27	26	25	24	23	23	22	21	21	20	19	19	18	18	17	17	16	15	15	14
26 (52.2)	26	25	24	23	22	22	21	20	19	19	18	17	17	17	16	16	15	15	14	14
25 (49.9)	25	24	23	22	21	21	20	19	18	18	17	17	16	16	15	15	14	14	13	13
24 (47.6)	24	23	22	21	21	20	19	19	18	17	17	16	16	15	15	14	14	13	13	12
22 (45.4)	22	21	20	20	19	18	18	17	17	16	16	15	15	14	14	14	13	13	12	12
21 (43.1)	21	21	20	19	18	17	17	16	16	15	15	14	14	14	13	13	13	12	12	11
20 (40.8)	20	19	19	18	17	16	16	15	15	15	14	14	13	13	13	12	12	12	11	11
19 (38.6)	19	18	17	17	16	15	15	14	14	14	13	13	13	12	12	11	11	11	10	10
18 (36.3)	18	17	16	16	15	15	14	14	13	13	13	12	12	11	11	11	10	10	10	9

EXAMEN PICIOR DIABETIC: MARCHEAZĂ PE DIAGRAMĂ LOCALIZAREA LEZIUNILOR



Parametrul	Ținuta	1	2	4	3
Inspekția					
Examen complet: Sensibilitatea tactilă, termică, dureroasă					
Igiena picioarelor					

Pentru prevenirea piciorului diabetic, persoana cu diabet pe lângă menținerea unui bun control glicemic va respecta următoarele 10 porunci de autoobservare și autoîngrijire a picioarelor:

1. Inspectați-vă zilnic picioarele, folosind o oglindă sau rugați o altă persoană să vă ajute.
2. Spălați-vă zilnic picioarele cu grijă.
3. Ștergeți-vă picioarele cu atenție. Umezeala favorizează apariția micozelor.
4. Pentru îngrijirea pielii aplicați pe picioare creme hidratante. Pielea uscată favorizează apariția fisurilor care se pot infecta.
5. Unghiile trebuie piliate pentru a nu avea colțuri ascuțite.
6. Folosiți încălțăminte adecvată fără barete.
7. Pantofii noi se vor purta progresiv pentru acomodare. Nu umblați desculț sau doar cu ciorapi.
8. Folosiți ciorapi care absorb transpirația, care permit picioarelor să se aerisească și să se mențină uscate.

9. Când aveți senzația de “picioare reci” nu încercați să le încălziți prin apropierea de foc sau folosind cărămizi sau sticle calde deoarece se pot produce arsuri grave.

10. Prezentați-vă imediat la medic atunci când:

- apar dureri în picioare
- picioarele și-au pierdut sensibilitatea
- apar fisuri, deformări, vezicule, ulcerații, roșeață, hemoragii la nivelul picioarelor
- apar atrofii musculare la nivelul picioarelor

MONITORIZAREA TENSIUNII ARTERIALE (TA)

Data	TA mâna dreaptă		TA mâna stângă		Tratamentul medicamentos	Regimul alimentar	Fumător	Concluzie
	seara	dimineața	seara	dimineața				

CATEGORIE	PRESIUNE SISTOLICĂ (Numărul mare)	PRESIUNE DIASTOLICĂ (Numărul mic)
NORMAL	Mai puțin de 120	Mai puțin de 80
PREHIPERTENSIUNE	120-139	80-89
HIPERTENSIUNE		
STADIUL 1	140-159	90-99
STADIUL 2	160 sau mai mare	100 sau mai mare

EFORTUL FIZIC

Tensiunea arterială este presiunea exercitată de către sânge asupra pereților arterelor atunci când inima bate (tensiune arterială sistolică) și atunci când inima se odihnește (tensiune arterială diastolică).

Există două componente ale presiunii sanguine

- presiunea sistolică - cu valori normale între 100 și 130 mm coloana de mercur (Hg);
- presiunea diastolică - cu valori normale sub 85 mmHg.

Măsurarea corectă a tensiunii arteriale prin metoda clasică - aparate cu mercur - sau aparate electronice trebuie să respecte câteva reguli:

- măsurarea tensiunii arteriale (TA) să se facă după 5 minute de repaus, șezând ca brațul să fie la nivelul inimii
- să nu se fumeze cu minim 15 minute înaintea măsurătorii
- să nu se consume cafea în ora precedentă examinării
- la pacienții peste 65 de ani, diabetici sau sub tratament antihipertensiv tensiunea arterială (TA) se va măsura și în picioare (ortostatism), imediat și la câteva minute după schimbarea poziției

[illegible]

MIȘCAREA ESTE VIAȚĂ, VIAȚA ESTE MIȘCARE

Activitatea fizică și alimentația sunt două principii esențiale în prevenirea apariției diabetului zaharat. Mișcarea și efortul fizic realizate cu regularitate permit un control al consumului energetic și al glicemiei, deoarece la nivelul țesutului muscular se desfășoară în timpul efortului fizic un consum bine coordonat al glucozei, stocurile de glicogen intramuscular sunt consumate și crește transportul intramuscular de glucoză.

Sporturi și activități recomandate pacenților cu diabet. Orice fel de activitate fizică sau de sport, chiar și cel de înaltă performanță, sunt benefice pentru organism. Este recomandat a se începe cu activități ușoare sau moderate, astfel încât mușchii să dispună de suficient oxigen pentru a “arde” glucoza.

În categoria acestora, încadrăm:

înotul (o oră),

- gimnastica acvatică sau la sol (o oră),
- ciclismul (o oră),
- mersul susținut sau alergatul (jogging 30 minute cu o viteză de 5 km/oră sau mersul de 2 ore).

Aceste activități trebuie desfășurate cel puțin o dată la 2 zile. Alte activități fizice, precum fotbalul sau tenisul de câmp pot cere un consum energetic și un efort fizic importante, intense și de scurtă durată, astfel încât mușchii nu mai au suficient oxigen pentru a consuma glucoza.

O persoană diabetică poate să își controleze eficiența efortului fizic susținut prin măsurarea frecvenței bătăilor inimii. Orice persoană diabetică poate desfășura în bune condiții o activitate fizică atât timp cât respectă câteva reguli simple. Acestea sunt:

- Verificarea glicemiei înainte și după efort.
- Adaptarea medicației și a dozelor de insulină, în funcție de tipul de efort fizic depus.
- Pacienții cu tratamente cu efect hipoglicemiant (insulina sau anumite antidiabetice orale) trebuie să aibă cu ei cuburi de zahăr sau sucuri dulci pentru a se echilibra în caz de scădere importantă a glicemiei în urma efortului.
- Respectarea exercițiilor de încălzire, creșterea progresivă a efortului, pauzele și mai ales, hidratarea adecvată.

Înainte de a iniția practicarea unei activități sportive, orice diabetic are nevoie de un control medical realizat fie de un medic de medicină generală, fie de un diabetolog.



ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ



MENIURI

RECETE

REGIM PENTRU DIABET – RECOMANDĂRI PENTRU O ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ

Diabetul este o boală cronică, care afectează toate categoriile de vârstă și pentru care nu există tratament de vindecare, ci doar terapie medicamentoasă menită să țină sub control evoluția bolii. În această situație, regimul în diabet este esențial pentru stoparea evoluției bolii. În fond, diabetul este o afecțiune determinată nu doar de predispoziția genetică, ci și de dezechilibre ale metabolismului, cauzate de alimentația nesănătoasă, combinată cu stil de viață dezordonat, sedentarism și consum excesiv de alimente hipercalorice.

Așadar, respectarea unui regim alimentar în diabet nu este o simplă recomandare, ci o componentă de bază a terapiei împotriva diabetului.

Este foarte important ce alimente trebuie să conțină regimul în diabet și în ce cantități pot fi consumate acestea și care sunt regulile de bază pe care trebuie să le respectați, astfel încât să nu se înrăutățească starea de sănătate, ci să stopeze diabetul din evoluție. Foarte important este ca regimul alimentar să fie însoțit de programul corect de exerciții fizice care să controleze eficient boala.



1. Evitați produsele alimentare din magazine și încercați să gătiți acasă majoritatea felurilor de mâncare pe care le consumați. Chiar dacă unele produse sunt promovate sub eticheta de “produs bio”, nu puteți avea siguranța și controlul asupra cantității de ingrediente folosite (sare, zahăr). Această recomandare este obligatorie mai ales în cazul dulciurilor și a produselor de patiserie/cofetărie.
2. Consumați cât mai multe legume și fructe proaspete. Evitați consumul fructelor cu un conținut mare de fructoză: banane, struguri, mango, mandarine. În schimb, puteți include în regimul alimentar pentru diabet fructe precum mere, caise, fructe de pădure, prune, cireșe, pepene verde.
3. Consumați zilnic lactate, însă cu un conținut scăzut de grăsime. Feriți-vă de produsele lactate îmbogățite cu arome de fructe sau alte astfel de adaosuri, deoarece sunt extrem de dăunătoare și conțin o multitudine de zahăruri rafinate. Mizați pe iaurt slab, lapte degresat, brânză de vaci.
4. Consumați nuci, deoarece reduc riscul de boli cardiovasculare. Consumați-le cu moderație și în stare naturală (fără să fie prăjite sau îmbogățite cu diverse condimente), deoarece conțin cantități importante de grăsimi.
5. Consumați alimentele în stare proaspătă, pentru a vă bucura de proprietățile nutritive ale acestora.
6. Alegeți alimente cu un conținut scăzut de proteine: pește, pui fără piele, fasole.
7. Eliminați sarea din alimentație sau reduceți semnificativ aportul acestui condiment. Consumul de sare favorizează retenția apei, bolile cardiovasculare, problemele renale și creșterea tensiunii arteriale, tulburări care sunt asociate diabetului și pot cauza numeroase complicații.
8. Consumați unul sau două ouă maximum în săptămână.
9. Consumați alimente bogate în calciu și alimente bogate în potasiu, precum: portocale, pomelo, spanac, brocoli, varză.
10. Consumați carne roșie de maximum două ori pe săptămână, în porții mici.

11. Renunțați la produsele de patiserie și la cele de panificație și limitați-vă la consumul de pâine integrală și la produse precum biscuiți din ovăz.
12. Evitați grăsimile nesănătoase și rafinate și consumați-le cu moderație pe cele sănătoase: ulei de măsline sau ulei de canolă.
13. Pentru a fi eficient, regimul alimentar în diabet, trebuie să se respecte schema clasică a meselor zilnice: trei mese principale și două gustări între ele. Ultima masă trebuie să fie cu cel puțin 3 ore înainte de somn, astfel încât organismul să aibă timp să proceseze hrana.
14. Dieta alimentară recomandată în diabet trebuie să fie completată de un program zilnic de exerciții fizice, care să stimuleze activitatea metabolică și să prevină surplusul de greutate, deoarece, de cele mai multe ori diabetul este asociat cu tulburările de greutate.

Trebuie să mai știți că supraponderabilitatea accelerează diabetul de tip II.

Obezitatea, în special cea abdominală, reprezintă o adevărată sursă de factori de risc pentru multiple afecțiuni.

Țesutul gras, în special cel din jurul abdomenului, funcționează ca un adevărat organ, cu funcții endocrine – un organ care nu prezintă acțiuni benefice pentru sănătate.

De aceea o dietă a pacientului diabetic care asociază supraponderabilitatea va fi inițial hipocalorică, astfel încât pacientul să slăbească lent. Apoi această dietă devine o dietă de menținere, săracă în zahăr și carbohidrați, dar bogată în fibre, vitamine și minerale.

Legumele, în special cele care se consumă proaspete, trebuie să facă parte din dieta zilnică a oricărei persoane.

Sunt recomandate legume crude, în salate, rase ori tăiate:

- Morcovi;
- Țelină;
- Rădăcinoase albe (rădăcina de pătrunjel, rădăcina de pastrnac);
- Castraveți;
- Roșii;
- Ardei de orice fel;
- Verdeț de orice fel: mărar, pătrunjel, rozmarin, busuioc verde, busuioc roșu, cimbru etc.
- Ceapă;
- Usturoi;
- Ciuperci consumate crude, în salate;
- Varză și alte crucifere: brocoli, conopidă, gulie etc.
- Germeni de legume sau cereale;
- Dovlecei cruzi în salate;

Legumele crude, au un indice glicemic mic și pot reprezenta 60-70 % din cantitatea de alimente consumate zilnic de către un pacient diabetic.

Deci legumele proaspete sunt predominante în dieta diabeticului.

Legumele fierte însă, își modifică indicele glicemic și pot deveni contraindicate în diabet. De exemplu un morcov are un indice glicemic de aproximativ 15 dacă este consumat crud, dar dacă fierbem morcovul, acesta va avea un indice glicemic în jur de 55! Așadar morcovul fiert ar trebui consumat mai rar de către pacientul diabetic, la fel și alte legume fierte.

Grăsimile trebuie evitate cât mai mult, uleiul folosit cât mai rar în salate sau mâncăruri, ciorbe etc. Dacă se poate, nu folosiți deloc. Evitați de asemenea preparatele care nu se pot găti decât cu ulei.

În privința altor alimente bogate în grăsimi, este recomandat să evitați consumul de cașcaval, alimente care conțin ulei, unt, margarină, smântână, evitați consumul cărnii de porc (chiar și slabă).

Carnea de curcan este cea mai recomandată, apoi cea de pește, pui și fructe de mare.

Oul este recomandat la câteva zile, dar nu mai mult de 2 ouă pe săptămână (atenție și la alte preparate care conțin ou).

Puteți consuma:

- Carne de curcan, de pui, de vită, iepure, mel, din păsări, carne de pește, fructe de mare
- Brânză de vaci, urdă; caș
- Lapte proaspăt, lapte acru
- Fructe mere, fragi, capsuni, zmeura, caise, visine, cirese, portocale, gutui, piersici, afine, mure, nectarine, kiwi, pepene galben, verde;

Cerealele sunt recomandate sub formă de fulgi, ca fulgii de orz și ovăz în special – aceste cereale având un indice glicemic mic. Este de preferat să evitați sau să consumați ocazional fulgi de porumb sau de grâu.

Pâinea va fi consumată cu mare atenție, de preferat nu mai mult de o felie la masă. Pentru cei care reușesc, pâinea poate fi exclusă total din alimentație.

Fructele vor fi consumate cu moderație, nu mai mult de un fruct pe zi. Dacă este vorba despre pepene sau fructe mari, nu se vor consuma decât sub formă de felii: o felie/zi. Deși conțin fructoză, totuși fructele sunt foarte bogate în vitamine și antioxidanți, dar și enzime și alte substanțe specifice, benefice sănătății, de aceea fructele nu ar trebui excluse din alimentație. Variați fructele de la o zi la alta. Fructele foarte dulci se vor consuma ocazional și nu zilnic: struguri, pere, pepene verde etc.

Cartofii, orezul, făinoasele, pastele, zahărul și orice aliment care conține zahăr (atenție și la sosurile bogate în zahăr, la iaurturile care conțin zahăr – citiți eticheta produselor) trebuie scoase din alimentație, cel puțin până la un nivel acceptat al glicemiei.

Zahărul va fi înlocuit cu îndulcitori artificiali.

FOARTE IMPORTANT:

nu se va mânca mai mult de un singur fel de mâncare la masă.

Exemplu.

La micul dejun se poate consuma, la alegere între:

- Brânză cu ardei și roșii ori brânză cu castraveți sau alte legume. Fără pâine;
- Un pahar de lapte;
- Un pahar de iaurt cu fulgi de orz și ovăz;
- Un ou cu legume crude – oul fiert și NU prăjit.
- Un fruct;
- Măslina cu brânză și legume proaspete;
- Pește marinat;
- Salată de crudități cu semințe, cu brânză sau pește, fructe de mare

O gustare:

- Fie câteva semințe, fie un iaurt sau o salată

Masa de prânz:

La masa de prânz se poate consuma, la alegere între:

- Fie o porție de ciorbă de legume sau supă (fără tăitei, cartofi, orez);
- Sau salată de crudități;
- Ciuperci umplute cu brânză, coapte pe grătar sau la cuptor;
- Ardei copti cu usturoi;
- Vinete coapte – nu salată de vinete, care conține ulei;
- Mâncărică de mazăre, de fasole, de naut, linte, de castraveți murați, de măslina etc.;
- Mâncare de ciuperci (nu ciulama, care conține făină);
- Supă cremă de ciuperci sau de legume, supă de ceapă etc.
- Mâncare de brocoli, de conopidă, de varză – fără ulei!

Gustare:

- Un fruct sau o legumă crudă sau o salată, un iaurt, o lingură de semințe crude etc.

Cina:

- Se preferă preparate calde și ușoare, cum sunt supele/ciorbele sau mâncărurile calde. Puteți alege și un preparat din lista celor indicate la masa de prânz.

10 TIPURI DE MENIURI PENTRU O ALIMENTAȚIE CORECTĂ ȘI SĂNĂTOASĂ

Meniu 1

Denumirea bucatelor	Norma de servire, gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
Mic dejun					
Brânză	100	14,10	0,60	1,20	68,00
Chefir	200	6,60	7,00	9,00	130,00
Pâine albă	50	2,80	0,20	22,50	345,50
Total		23,50	7,80	32,70	543,50
2 Mic dejun					
Mere coapte	100	0,40	0,00	11,30	51,00
Prânz					
Pâine de secară	50	2,75	0,30	19,60	95,00
Supă pe bulion de carne	150	2,29	0,72	22,14	66,60
Hrișcă(crupă)	30	2,40	0,48	19,44	93,20
Carne fiartă	150	24,00	6,45	0,75	162,00
unt	10	0,10	8,40	0,06	78,70
Castravete	100	0,40	0,10	11,00	7,00
Fructe	100	0,40	0,00	11,30	51,00
Total		32,74	16,45	95,59	604,50
Gustare					
Lapte	200	6,6	7	9	130
Cina					
Pește la abur	150	13,20	0,45	0,00	5,90
Sfeclă fiartă	150	1,95	0,15	12,05	58,50
Ulei vegetal	5	0,00	4,70	0,00	43,50
Pâine de secară	25	1,37	0,15	9,80	47,50
Total		23,12	12,45	30,85	285,40
2 Cină					
Mere coapte	100	0,40	0,00	11,30	51,00
Total pe pagină		79,36	36,70	159,14	1433,40

Meniu 2

Denumirea bucatelor	Norma de servire, gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
Mic dejun					
Brânză	100	14,10	0,60	1,20	68,00
Lapte cu cacao	50	1,50	1,70	2,45	33,00
Pîine albă	50	2,80	0,20	22,50	345,50
Total		18,40	2,50	26,15	446,50
2 Mic dejun					
Mere coapte	100	0,40	0,00	11,30	51,00
Prânz					
Pâine de secară	50	2,75	0,30	19,60	95,00
Bulion din carne tocată de vită cu pepeni marinați vită	150	51,10	16,07	21,47	349,30
Compot din fructe uscate	30	0,00	0,00	10,20	44,00
Total		54,25	16,37	62,57	539,30
Gustare					
Chefir	200	6,60	7,00	9,00	130,00
Cina					
Salată de sfeclă	50	0,60	0,50	4,01	19,50
Varză înăbușită cu cîrnați	50	13,80	19,34	27,09	328,55
Ulei vegetal	5	0,00	4,70	0,00	43,50
Total		21,00	31,54	40,10	521,55
2 Cină					
Mere coapte	100	0,40	0,00	11,30	51,00
Total pe pagină		94,45	50,41	140,12	1558,35

Meniu 3

Denumirea bucatelor	Norma de servire, gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
Mic dejun					
Ou	1buc.	0,40	0,10	1,10	7,00
Castravete	100	0,40	0,10	1,10	7,00
Pîine albă	50	3,45	0,20	22,50	108,50
Unt	5	0,01	4,02	0,03	39,80
Ceai	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Total		4,26	4,42	24,73	162,30
2 Mic dejun					
Fructe	100	0,40	0,00	116,30	51,00
Prânz					
Pâine de secară	50	2,75	0,30	19,60	95,00
Supă cu bulion de carne	150	2,88	2,56	12,67	431,90
Pește la abur	150	20,50	0,45	0,00	88,00
Ulei vegetal	5	0,00	4,70	0,00	43,50
Compot din fructe uscate	30	0,00	0,00	10,20	44,00
Total		26,53	8,01	158,77	753,40
Gustare					
Iaurt	200	6,6	7	9	130
Cina					
Tocana de legume	150	24,00	6,50	0,75	162,00
Mazăre verde	100	2,32	0,00	6,80	37,20
Ulei vegetal	5	0,00	4,70	0,00	43,50
Total		32,92	18,20	16,55	372,70
2 Cină					
Mere coapte	100	0,40	0,00	11,30	51,00
Total pe pagină		64,11	30,63	211,35	1339,40

Meniu 4

Denumirea bucatelor	Norma de servire, gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
Mic dejun					
Sandwich cu sunca	50	8,75	7,50	0,00	107,00
Lapte	200	6,6	7	9	130
Pâine de grâu	50	3,45	0,20	22,50	108,50
Total		18,80	14,70	31,50	345,50
2 Mic dejun					
Salată de legume	100	1,20	4,82	4,55	86,90
Prânz					
Pâine de secară	50	2,75	0,30	19,60	95,00
Supă de sfeclă roșie vegetariană	150	1,76	0,14	12,76	61,55
Hrișcă(crupă)	30	2,40	0,48	19,44	93,20
Smântână	10	6,42	2,19	0,17	5,62
Tocană de legume	10	24,00	8,40	0,75	162,00
Unt	10	0,10	8,40	0,06	78,70
Fructe	100	0,40	0,00	11,30	51,00
Total		39,03	24,73	68,63	633,97
Gustare					
Iaurt	200	6,6	7	9	130
Cina					
carne de vita slabă	50	10,20	1,10	0,00	52,00
Ou	1buc.	0,40	0,10	1,10	7,00
Salata iceberg	100	0,9	0,1	3	14
Pâine de secară	25	1,37	0,15	9,80	47,50
Total		19,47	8,45	22,90	250,50
2 Cină					
Fructe	100	0,40	0,00	11,30	51,00
Total pe pagină		77,70	47,88	134,33	1280,97

Meniu 5

Denumirea bucatelor	Norma de servire, gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
Mic dejun					
Ou	1buc.	0,40	0,10	1,10	7,00
Castravete	100	0,40	0,10	11,00	7,00
Pâine de grâu	50	3,45	0,20	22,50	108,50
ceai	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Total		4,25	0,40	34,60	122,50
2 Mic dejun					
Morcovi	150	0,9	0,3	9,45	45
Prânz					
Pâine de secară	50	2,75	0,30	19,60	95,00
Supă cremă de linte	200	2,80	1,20	10,00	62,00
Compot din fructe uscate	30	0,00	0,00	10,20	44,00
Carne fiartă	200	32,00	8,60	1,00	216,00
Total		38,45	10,40	50,25	462,00
Gustare					
Chefir	200	6,60	7,00	9,00	130,00
Cina					
Salată de vinete	50	1,3	1,75	2,4	30,5
Varză înăbușită cu cîrnați	50	13,80	19,34	27,09	328,55
Ulei vegetal	5	0,00	4,70	0,00	43,50
Total		20,40	31,04	36,09	502,05
2 Cină					
Mere coapte	100	0,40	0,00	11,30	51,00
Total pe pagină		63,90	41,84	132,24	1137,55

Meniu 6

Denumirea bucatelor	Norma de servire, gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
Mic dejun					
Brânză	100	14,10	0,60	1,20	68,00
Lapte	200	6,6	7	9	130
Pâine albă	50	2,80	0,20	22,50	345,50
Total		23,50	7,80	32,70	543,50
2 Mic dejun					
Mere coapte	100	0,40	0,00	11,30	51,00
Prânz					
Pâine de secară	50	2,75	0,30	19,60	95,00
Supă de grâu cu carne	150	4,35	3,30	9,60	85,50
Vinete umplute cu carne	200	24,22	15,85	9,72	292,90
Fructe	100	0,40	0,00	11,30	51,00
Compot	30	0,00	0,00	10,20	44,00
Castravete	100	0,40	0,10	11,00	7,00
Fructe	100	0,40	0,00	11,30	51,00
Total		32,92	19,55	94,02	677,40
Gustare					
Iaurt	200	6,6	7	9	130
Cina					
Pește fiert	150	20,50	0,45	0,00	88,50
Mazăre verde	100	20,50	0,45	0,00	37,20
Pâine de secară	25	1,37	0,15	9,80	47,50
Total		48,97	8,05	18,80	303,20
2 Cină					
Fructe	100	0,40	0,00	11,30	51,00
Total pe pagină		134,39	35,40	261,82	1575,10

Meniu 7

Denumirea bucatelor	Norma de servire, gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
Mic dejun					
Tomate	50	0,25	0,05	1,40	7,50
Sandwich cu sunca	50	8,75	7,50	0,00	107,00
Castraveti	50	0,20	0,05	0,50	3,50
Total		9,20	7,60	1,90	118,00
2 Mic dejun					
Mere coapte	100	0,40	0,00	11,30	51,00
Prânz					
Pâine de secară	50	2,75	0,30	19,60	95,00
Supă de conopidă în bu-lion de carne	150	4,40	0,67	29,77	210,80
Pește la abur	150	20,50	0,45	0,00	88,00
Ulei vegetal	5	0,00	4,70	0,00	43,50
Compot din fructe uscate	30	0,00	0,00	10,20	44,00
Total		28,05	6,12	60,67	488,30
Gustare					
Lapte	200	6,6	7	9	130
Cina					
Salata de sfecla	100	1,20	1,00	8,02	39,00
Carne fiartă	150	24,00	6,45	9,75	162,00
Ulei vegetal	5	0,00	4,70	0,00	43,50
Total		31,80	19,15	26,77	374,50
2 Cină					
Mere coapte	100	0,40	0,00	11,30	51,00
Total pe pagină		69,85	32,87	100,64	1031,80

Meniu 8

Denumirea bucatelor	Norma de servire, gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
Mic dejun					
Terci	100	13,60	6,30	63,30	374,00
Chefir	200	6,60	7,00	9,00	130,00
Pâine albă	50	2,80	0,20	22,50	345,50
Total		23,00	13,50	94,80	849,50
2 Mic dejun					
Mere coapte	100	0,40	0,00	11,30	51,00
Prânz					
Salată verde	100	1,20	0,30	3,30	17,00
Piept de pui file	100	21,20	2,60	0,00	114,00
Pâine de secară	50	2,75	0,30	19,60	95,00
Fructe	100	0,40	0,00	11,30	51,00
Total		25,95	3,20	45,50	328,00
Gustare					
Lapte	200	6,6	7	9	130
Cina					
Pește la abur	150	13,20	0,45	0,00	5,90
Sfeclă fiartă	150	1,95	0,15	12,05	58,50
Ulei vegetal	5	0,00	4,70	0,00	43,50
Pâine de secară	25	1,37	0,15	9,80	47,50
Total		23,12	12,45	30,85	285,40
2 Cină					
Mere coapte	100	0,40	0,00	11,30	51,00
Total pe pagină		72,47	29,15	182,45	1513,90

Meniu 9

Denumirea bucatelor	Norma de servire, gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
Mic dejun					
Omletă	100	26,00	33,70	10,00	328,00
Tomate	50	0,25	0,05	1,40	7,50
Pâine de grâu	50	3,45	0,20	22,50	108,50
ceai	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Total		29,70	33,95	33,90	444,00
2 Mic dejun					
laurt	200	6,6	7	9	130
Prânz					
Pâine de secară	50	2,75	0,30	19,60	95,00
Supă cremă de ciuperci	200	2,60	3,60	2,60	52,00
Compot din fructe uscate	30	0,00	0,00	10,20	44,00
Carne fiartă	150	24,00	6,45	0,75	162,00
Total		35,95	17,35	42,15	483,00
Gustare					
laurt	200	6,6	7	9	130
Cina					
Salată cu crudități	100	1,3	1,8	1,3	26
Pește la abur	150	13,20	0,45	0,00	5,90
Ulei vegetal	10	0,00	9,40	0,00	87,00
Total		19,80	16,85	9,00	222,90
2 Cină					
laurt	200	6,6	7	9	130
Total pe pagină		98,65	75,15	94,05	1279,90

Meniu 10

Denumirea bucatelor	Norma de servire, gr	Proteine	Lipide	Glucide	Valoarea energetică Kcal
Mic dejun					
Arpacas	100	10	1,3	66,3	324,00
Castravete	100	0,40	0,10	11,00	7,00
Pâine de grâu	50	3,45	0,20	22,50	108,50
ceai	100	0,00	0,00	0,00	0,00
Total		13,85	1,60	99,80	439,50
2 Mic dejun					
Mere coapte	100	0,40	0,00	11,30	51,00
Prânz					
Pâine de secară	50	2,75	0,30	19,60	95,00
Borș cu sfeclă	200	1,00	4,00	8,40	72,00
Compot din fructe uscate	30	0,00	0,00	10,20	44,00
Carne fiartă	200	32,00	8,60	1,00	216,00
Hrișcă(crupă)	30	2,40	0,48	19,44	93,20
Total		38,55	13,38	69,94	571,20
Gustare					
Chefir	200	6,60	7,00	9,00	130,00
Cina					
Tocana de legume	150	24,00	6,50	0,75	162,00
Mazăre verde	100	2,32	0,00	6,80	37,20
Ulei vegetal	5	0,00	4,70	0,00	43,50
Carne fiartă	150	24,00	6,45	9,75	162,00
Total		32,92	22,85	25,55	534,70
2 Cină					
Mere coapte	100	0,40	0,00	11,30	51,00
Total pe pagină		86,12	37,83	206,59	1596,40

Vită cu broccoli și orez

Pentru ca să mănânci sănătos, dar consistent, această rețetă este soluția perfectă. Carnea de vită conține multe proteine, iar broccoli sunt o sursă excelentă de vitamine.

Ingrediente

- 450 de grame de carne de vită fără oase, tăiată cubulețe
- 1 cană de supă de vită
- jumătate de cană de sos de soia
- 1 linguriță de îndulcitor
- 1 lingură de ulei de susan
- 3 căței de usturoi
- 2 linguri de făină
- broccoli
- orez fiert

Amestecă într-un bol supa de vită, sosul de soia, îndulcitorul, uleiul de susan și usturoiul tocat.

Așază bucățelele de carne de vită într-o oală cu capac și răstoarnă sosul peste ele. Dă focul mai mic și fierbe timp de 1- 1,5 ore. Când este aproape gata carnea, ia 4 linguri de sos din cratiță și amestecă-le într-un bol cu 2 linguri de făină, apoi încorporează-l în sosul din oală.

Adaugă și broccoli și așteaptă să fiarbă împreună. Servește totul cu orez alb.



Pui la cuptor cu legume

Ingrediente: (3 persoane)

- 4 cartofi tăiați
- 6 morcovi tăiați
- 1 ceapă mare tăiată în 4 bucăți
- un pui fără piele tăiat în bucăți
- 100 gr apă
- 1 lingură de cimbru
- puțin piper

Mod de preparare:

Încălziți cuptorul la 300 grade. Se așează într-o tavă cartofii și morcovii tăiați și ceapa. Deasupra se pun bucățile de pui; amestecați apa cu cimbrul și piperul și turnați în tavă peste legume și pui. Se lasă o oră la cuptor la 300 grade până când se rumenesc. Rezultatul va fi incredibil!

Informații nutriționale:

160 de calorii, carbohidrați 32 gr, grăsimi 2 gr, proteine 6 gr, fibre 5 gr, colesterol 15 mg.



Somon la cuptor

Ingrediente:

- 120 gr file de somon
- 2 linguri de suc de lămâie
- 2 linguri de ceapa mărunțită
- sare și piper după gust

Mod de preparare:

Încălziți cuptorul la 350 grade; puneți peștele într-o tavă, adăugați sarea și piperul și stropiți cu sucul de lămâie. Puneți deasupra ceapa și lăsați la cuptor 30-40 de minute.

Informații nutritive:

152 calorii, carbohidrați 14 gr, proteine 23 gr, grăsimi 4 gr.



Borș roșu cu sfeclă

Ingrediente:

- Sfeclă roșie
- Ceapă albă
- Morcovi
- Rădăcină de țelină
- Păstârnac
- Ardei gras roșu
- Ardei gras verde
- Ulei
- Pătrunjel verde
- Leuștean
- Suc de lămâie
- Bulion de roșii
- Cartofi
- Sare

Mod de pregătire

Se pune în cratiță uleiul și ceapa tocată mărunt, la călit, la foc mic. Morcovii se taie mărunt și se adaugă peste ceapă. Se taie și celelalte legume mărunt și se adaugă în cratiță.

Apoi punem verdeața, pătrunjel și leuștean, dacă aveți verde ...daca nu uscate.

Se adaugă o lingură de bulion și se amestecă.

Se adaugă o lingură de sare și se lasă să fiarbă cca 20 min. Se taie cartofii mărunt și se adaugă și ei în borș. După 10 minute se adaugă în cratiță sfecla roșie dată pe răzătoarea mare, se mai fierbe 3-5 minute. La sfârșit se mai pune un pic de verdeață deasupra. La dorință se adaugă suc de lămâie.



Borș din legume

Ingrediente :

- Cartofi - 3-4 buc.
- Varză - aproximativ 300 de grame.
- morcovi, ceapă, sfeclă - fiecare legumă până la 1 buc.
- Pastă de tomate (sau câteva roșii proaspete) - 1 lingură.
- Ulei vegetal (mai bine dacă este uleiul de măsline) - 3 linguri.
- Usturoi - 2-3 căței.
- Suc de lămâie- 2-5 lingurițe.
- Condimente simple: frunze de dafin, piper 10 negru, sare.

Mod de preparare

1. cartofii se taie în cuburi, morcovii și sfecla se dau prin răzătoare, se taie varza felii subțiri dungi, se toaca mărunt ceapa.

2. Se pune cratița cu apă la fiert. Când apa dă în clocot se pun cubulețele de cartofi și se lasă să fiarbă la foc mic timp de 5 minute. Apoi se adaugă frunze de dafin, piper negru aromatizat în formă de boabe.

3. Într-o tigaie cu ulei se călește ceapa, varza, apoi se adaugă morcovul și sfecla, care la fel le călim la foc încet 2-3 minute. Se toarnă în tigaie puțină apă și se înăbușă legumele, ca să devină mai suculente. Toată această masă se toarnă în cratița, în care se pregătește borșul și se fierbe până dă în clocot.

4 La etapa finală, se adaugă pastă de tomate, suc de lămâie și usturoi. Se aduce până la fierbere și se închide focul. Se păstrează pe plita fierbinte sub capac ca să nu se piardă proprietățile folositoare ale legumelor.(1-2 ore).



Supă cremă de roșii cu morcovi

Ingrediente:

- o jumătate de kg de roșii decojite;
- 4-5 morcovi;
- o ceapă mare;
- o țelină;
- o rădăcină de pătrunjel sau păstârnac;
- 2 căței de usturoi;
- 2 linguri de ulei de măsline;
- sare și piper după gust;
- verdeață pentru ornat;
- o linguriță de smântână pentru ornat;
- o ceașcă de crutoane. (bucățele mici de pâine prăjită)

Mod de preparare:

Se pune la fiert într-o oală ceapa, morcovul, țelina, rădăcina de pătrunjel, tăiate în bucăți cât mai mari. După ce se înmoaie, adaugă roșiile, usturoiul, lasă-le să mai fiarbă 5 minute, adaugă sarea și piperul, apoi uleiul și verdeața.

Oprește focul, amestecă toate ingredientele cu blenderul și las-o să se răcească. Servește supa cu puțină smântână pe deasupra și un pic de verdeață. Se servește cu crutoane.



Ciorbă de Verdețuri

Ingrediente:

- 1 salată de frunze verzi
- 2 legături de ceapă
- 1 legătură pătrunjel
- țelina și morcov
- 2 linguri de orez
- zeamă de la o lămâie
- sare și piper

Preparare:

Curățăm frunzele verdețurilor și legumele, apoi le spălăm. Fierbem 2 litri de apă, opărim verdețurile și păstrăm apa. Tocăm cubulețe ceapa, morcovul, țelina, le călim în 2 linguri de ulei de măsline și adăugăm două linguri de orez.

Tocăm verdețurile, adăugăm legumele călite, apa în care am opărit frunzele și încă 3 pahare cu apă. Condimentăm cu sare și piper după gust, apoi lăsăm să fiarbă vre-o 30-40 de minute. Acrim la final cu zeamă de lămâie și adăugăm pătrunjel tocat mărunt.

Aceasta ciorbă poate fi servită și caldă și rece. Este plină de vitamine!!!



Ficat de pui cu usturoi

Ingrediente pentru 3 porții:

- 500 gr ficat de pui
- 1 căciulie de usturoi
- 2-3 linguri ulei de floarea soarelui
- sare, piper după gust

Mod de pregătire

Ficatul se ține câteva ore în apă rece, în frigider. Este necesar să schimbăm apa de 2-3 ori în acest interval. Această operațiune este necesară pentru a elimina gustul puțin amărui al sângelui și a evita întărirea.

Într-o tigaie punem uleiul pe aragaz. Când s-a încins uleiul, adăugăm ficatul scurs de apă și adăugăm puțin piper. Nu amestecăm pentru a evita spargerea lor. Punem un capac și îl lăsăm 2-3 minute la foc mic. După aceea, îl întoarcem cu grijă pe cealaltă parte. Îl mai lăsăm încă 5 minute sub capac să fiarbă în sucul propriu.

Între timp curățăm și tăiem usturoiul mărunt. Jumătate din el, îl adăugăm în tigaie, deasupra ficatului și îl mai lăsăm un minut la foc mic, tot cu capac.

Oprim focul și imediat adăugăm restul cantității de usturoi. Mai lăsăm 5 minute sub capac, pentru ca aromele să se întrepătrundă.

100 de grame de ficat cu usturoi conțin: 172 de calorii, proteine 25,8 gr. lipide 4,4 gr. carbohidrați 1,2 gr.



Legume la cuptor

Ingrediente:

- 3-4 cartofi potriviți
- 2 morcovi
- câteva bucățele broccoli
- 1 țelină mică
- 1 cățel de usturoi
- 100gr.de porumb
- 1 sfeclă roșie
- rozmarin proaspăt
- oregano uscat
- ulei de măsline
- sare și piper

Preparare:

Pentru început punem la copt în cuptor sfecla roșie. Curățăm și tăiem cartofii, morcovii și țelina, apoi le punem la fiert. Când sunt fierte pe jumătate luăm legumele și le punem într-un vas uns cu ulei de măsline, adăugăm broccoli, rozmarin, oregano, căței de usturoi curățați și zobiți, condimentăm cu sare și piper. Turnăm o ceșcuță de apă și alte două linguri de ulei de măsline.

Încercăm sfecla din cuptor, aceasta este gata când devine moale la apăsare. Scoatem sfecla, o lăsăm să se răcească și introducem la cuptor legumele timp de 30 de minute.

Curățăm apoi sfecla și o tăiem bucatele mici, pe care le amestecăm cu porumb. Condimentăm cu sare și piper.



Ciorba de Pește

Ingrediente: Cantități pentru 6 porții:

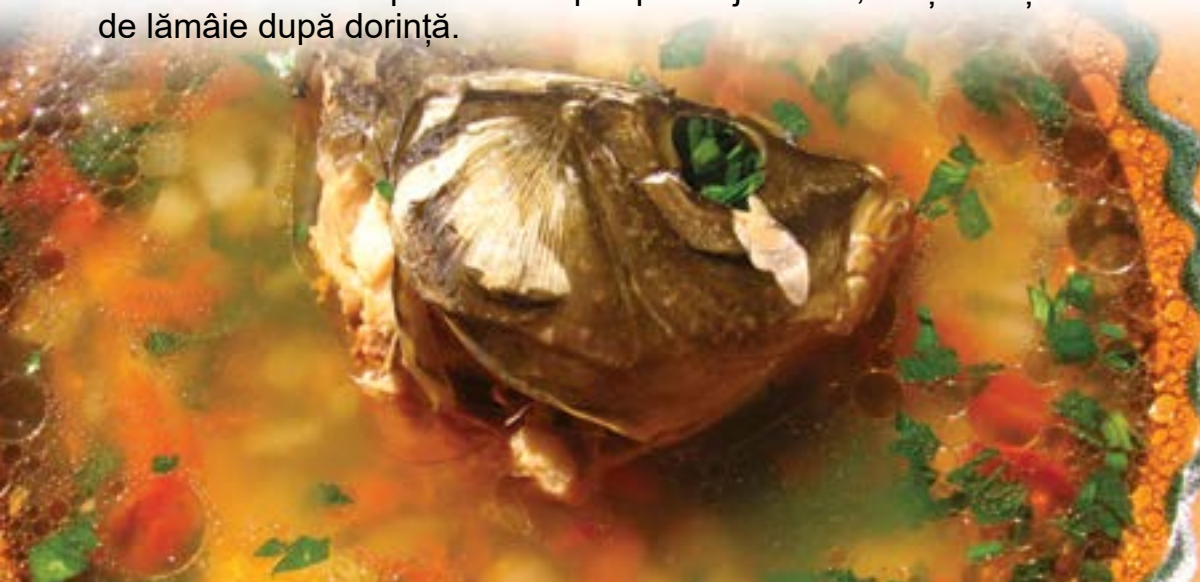
- capetele și cozile de la pește
- 1 plătică
- 1 crap
- 1 som
- 500 gr. peștișori mărunți
- 3 morcovi
- 1/2 țelină
- 1 păstârnac
- 4 cartofi mari
- 2 ardei
- 4 roșii
- 1 ceapă albă
- pătrunjel
- leuștean
- ulei
- suc de lămâie
- sare

Preparare:

Se pune la fiert în apă peștișorii mărunți. Se fierbe cât timp se curăță peștii cei mari. Folosim capetele și cozile, restul le păstrăm pentru alte preparate. Dacă din anumite motive lipsesc peștișorii mărunți de apă dulce, îi poți înlocui cu o cantitate mai mică de peștișori oceanici (șprot, sardine etc.)

Se scoate peștele mărunț care a fiert, și în zeama rămasă se pune pe rând ceapa mărunțită, se lasă să fiarbă până își pierde din tărie și adaugă zarzavaturile cubulețe. Dacă este iarnă și legumele nu mai au tăria verii, poți adăuga câteva linguri de zarzavat de la borcan în care roșiile și ardeii păstrează adevărata aromă și putere.

Când au fiert pe trei sferturi, adaugă cartofii și capetele de pește și cozile. Fierbe 10 minute și stinge focul, pune capacul. Când s-a mai răcorit zeama pune deasupra pătrunjel tocat, leuștean și suc de lămâie după dorință.



Salată de spanac cu ciuperci și mozzarella

Ingrediente:

- 600 gr de spanac proaspăt
- 4 ciuperci mari, tăiate subțire
- 3 felii de ceapă roșie
- 50 gr de mozzarella cu puțină grăsime
- o linguriță de oțet balsamic
- o lingura de ulei de măsline
- o lingura de apa
- sare și piper limitat

Mod de preparare:

Se pun într-un bol, sau o farfurie mai adâncă spanacul, ciupercile, ceapa și mozzarella. Separat se amestecă apa, uleiul, oțetul, sarea și piperul și se adaugă peste amestecul de spanac și mozzarella. Puteți să serviți rece sau se poate încălzi 1 minut la cuptorul cu microunde. Este bine să folosiți cât mai puțină sare, în schimb piper puteți folosi cât doriți.

Informații nutritive:

O porție conține: 140 calorii, carbohidrați 14 gr, proteine 13 gr, grăsimi 5 gr, fibre 6 gr, colesterol 1 mg.



Salată cu fasole verde

Ingrediente:

- 3-4 mâini de fasole verde;
- 1 lingură ulei de măsline;
- cană de roșii mici
- câteva cuburi de brânză;
- un cățel de usturoi;
- ceapă mică;
- linguriță de semințe de susan;
- câteva nuci;
- suc de lămâie;
- sare și piper după gust;
- oțet balsamic (opțional).

Mod de preparare:

1. Se pune la fiert fasolea verde cu puțină sare. După ce se fierbe, se scurge apa și se răcește.

2. Mai întâi amestecă fasolea verde cu cățelul de usturoi zdrobit și ceapa tocată mărunt, uleiul de măsline și semințele de susan. Adaugă roșiile, brânza, nucile tocate bucățele, suc de lămâie și dacă se dorește un gust mai acrișor, se pune puțin oțet balsamic.

În urma unor studii s-a arătat că un consum regulat de fasole verde scade colesterolul, ajută la pierderea kilogramelor în plus, combate afecțiunile cardiovasculare și reglează glicemia.



Salată de sfeclă roșie

Ingrediente

- 0,5 kg de sfeclă roșie - adică 3-4 bucăți
- Sare după gust
- Piper negru
- ulei de măsline
- oțet balsamic (după dorință)

Mod de preparare

1. Sfecla se spală foarte bine de pământ și se pune la fiert în apă rece cât să o acopere. Este gata când apăsăm cu furculița și pătrunde ușor în sfeclă. O altă metodă este să o înfășurați în folie de aluminiu și să o coaceți în cuptor la 180 de grade. Durează ceva mai mult, dar gustul e incomparabil mai bun decât la cea fiartă.

2. Indiferent de metoda aleasă, se lasă sfecla să se răcească (dacă ați fiert-o, scurgeți apa), apoi se curăță de coajă și se dă pe răzătoarea cu găuri mari. Se adaugă sare și piper, apoi uleiul de măsline și oțetul balsamic (la dorință) și se amestecă cu furculița până avem o salată omogenă.



GLOSAR DE TERMENI ÎN DIABETUL ZAHARAT

A

Accident vascular cerebral - afectarea acută a unei porțiuni de creier, cel mai frecvent prin obstrucția unui vas care îl irigă, sau prin hemoragia acestuia. Factorii de risc cardiovascular, cum este diabetul, crește riscul de accident vascular cerebral.

Acidoză - creșterea acidității sângelui, ce poate avea loc din mai multe cauze. În diabetul de tip 1 necontrolat, acidoza apare prin acumularea unor produși metabolici numiți corpi cetonici.

Acizi grași - componente nutriționale care se găsesc în uleiurile și grăsimile alimentare. Constituie componente ale tuturor celulelor din corpul omenesc.

Acut - un fenomen medical este acut dacă apare brusc și are o evoluție de scurtă durată, poate să fie grav în anumite circumstanțe.

Afecțiune cardiovasculară - afecțiune a inimii și a vaselor de sânge provocată de îngroșarea și întărirea arterelor. Principalele cauze sunt nivelul ridicat al glucozei în sânge, cantitățile mari de colesterol – care se depun pe pereții vaselor de sânge, tensiunea arterială mare etc.

Albuminurie - eliminarea prin urină a unor proteine din sânge, numite albumine. Acest lucru nu se întâmplă în mod normal, el fiind un semn al afectării rinichiului în diabet.

Alimentație sănătoasă - alimentația ce corespunde nevoilor organismului pentru o bună funcționare/stare de sănătate.

Angiopatie - afectare a vaselor de sânge. Angiopatia diabetică, o suferință a tuturor vaselor de sânge, mici și mari din organism, prin îngustarea și uneori inflamarea lor, este unul dintre mecanismele principale de apariție a complicațiilor.

Antidiabetice orale – termen general pentru medicamentele

în formă tabletată care reduc nivelul sangvin de glucoză, acestea sunt utilizate în cazul diabetului de tip 2. Ele sunt împărțite în câteva clase de substanțe care acționează fie prin scăderea rezistenței la insulină, fie prin corectarea deficitului secreției pancreatice, sau întârziind scindarea amidonului în intestine.

Ateroscleroză - îngroșarea pereților arterelor de calibru mediu și mare datorită depunerilor de lipide, colesterol, calciu și fragmente celulare. Este principala cauză a bolilor coronariene.

Autoimun - un fenomen autoimun înseamnă o reacție a sistemului imunitar îndreptată împotriva propriului organism. Diabetul de tip 1 este o boală autoimună, în care celulele din pancreas care produc insulină sunt atacate de o astfel de reacție imună.

Automonitorizare - măsurarea glicemiei de către pacient cu ajutorul glucometrului.

À jeun - pe nemâncate. Glicemia à jeun este nivelul glucozei din sânge măsurat dimineața, înainte de a mânca.

B

Biguanidele - medicamente adresate diabetului de tip 2 care acționează pentru a împiedica ficatul să transforme aminoacizii și grăsimile în glucoză. De asemenea, scad rezistența la insulină și reduc cantitatea de zahăr absorbită de intestine.

Boală - orice perturbare sau anomalie în funcționarea normală a organismului. Este o condiție medicală asociată cu semne și simptome specifice. Poate fi cauzată de factori externi sau disfuncții interne.

C

Calorie, abreviat: cal sau kcal – unitatea de energie ce indică valoarea energetică a alimentelor, precum și necesitățile energetice ale organismului. O calorie este egală cu energia termică necesară pentru a ridica temperatura 1ml de apă de la 14,5°C la 15,5°C. Pe plan internațional, această unitate a fost înlocuită cu Jouli, dar încă se mai utilizează. Transformare: 1kcal= 1000 cal/1kcal = 4 184 Jouli (J).

Carbohidrați – substanțe nutritive de bază care se regăsesc în special în produsele vegetale, această grupă include toate zahărurile și amidonurile, precum și aproape toate fibrele.

Celule beta (prescurtat celule β) - celule care se află în pancreas și secretă insulina.

Cetoacidoză diabetică - o tulburare acută în care, pe de o parte, glicemia este foarte mare, iar pe de altă, organismul, neputând să ardă glucoză în lipsa insulinei, arde grăsimi, ceea ce duce la acumularea unor substanțe reziduale numite corpi cetonici, acumularea cărora duce la acidoză, greață, vărsături, dureri abdominale, un miros particular al respirației. Cetoacidoza necesită tratament de urgență, netratată putând duce la comă și chiar la deces.

Cetonurie diabetică – excreția corpurilor cetonici cu urina (în special a acetonelor), are loc frecvent în caz de deficit de insulină sau boli asociate cu febră la diabetici, atunci când nivelul sangvin al glucozei este de > 250 mg/dl (13,9 mmol/l), trebuie verificat nivelul de acetonă în urină. De regulă, apare la pacienții cu diabet de tip 1.

Colesterol- lipoproteină care se regăsește în cea mai mare parte a țesuturilor organismului și care servește la sinteza mai multor hormoni vitali.

Coma - lipsa de reacție a unei persoane la stimuli, indiferent de tipul sau intensitatea acestora.

Compliance - gradul în care pacientul urmează corect sfatul

medical.

Creatinină - produs rezidual, de metabolism, care este eliminat prin rinichi. Analiza creatininei din sânge arată dacă rinichiul funcționează normal. Valori prea mari ale acestei analize pot indica o insuficiență renală cronică, complicație a diabetului.

Cronică- o boală cronică are durată lungă de timp: debutul este adesea lent, progresiv, și evoluția este de asemenea lentă, uneori pe tot parcursul restului vieții. Diabetul este o astfel de tulburare cronică.

Crampele musculare - reprezintă contracții bruște ale unuia sau mai multor mușchi.

Curba glicemică (profilul glicemic) – creșterea și scăderea glicemiei (unități de măsură) pe parcursul unei oarecare perioade de timp, măsurarea regulată a glucozei sangvine și înregistrarea zilnică a valorilor glicemice într-un caiet de autocontrol vă va ajuta în evaluarea curbei glicemiei.

D

Deshidratare – proces complex prin care organismul pierde pe diferite căi apa și electroliții.

Diabet gestațional - o formă de diabet care apare la femei în timpul sarcinii, și poate să se vindece ulterior. Femeile care au diabet gestațional au încă un risc mult mai mare de a face ulterior diabet de tip 2.

Diabet zaharat de Tip 1- o tulburare cronică în care insulina secretată de pancreas lipsește sau este insuficientă, ceea ce duce la valori mari ale glucozei din sânge. Apare în mod tipic la persoane tinere și de obicei necesită tratament cu insulină de la început.

Diabet zaharat de Tip 2 - o tulburare cronică în care insulina este prezentă, dar este insuficientă în mod relativ: atât cantitatea ei este insuficientă având în vedere necesitățile, cât

și sensibilitatea țesuturilor la insulină este scăzută. Diabetul de tip 2 este cel mai frecvent tip de diabet, apare cel mai adesea la vârste mijlocii, deși este din ce în ce mai frecvent și la tineri, și e asociat cu factori de risc precum obezitatea și sedentarismul, putând fi în bună măsură prevenit.

Diabetul zaharat - este o afecțiune endocrină caracterizată prin deficit al secreției pancreatice de insulină.

Dietă - selecție a produselor alimentare și consumarea lor după un orar strict.

Dislipidemie - nivelul colesterolului și a altor lipide din sânge peste limita superioară a normalului.

Disurie - dificultatea de a urina.

Diureza - volum al urinei secretate de rinichi într-o perioadă de timp.

E

Edeme –acumulare de lichid seros în țesuturi.

Educație terapeutică – proces prin care pacienții cu diabet primesc informații și câștigă deprinderi necesare gestionării afecțiunii.

Eritem - roșeață a pielii, ce apare ca urmare a vasodilatației.

Erupție –apariția diverselor leziuni la nivelul pielii.

F

Factori de risc- condiții de mediu sau ale organismului care, fără să fie unica cauză a unei boli sau tulburări, crește riscul de apariție al acesteia.

Fructoza - sau "zahărul din fructe", poate fi găsit atât în fructe, cât și în legume sau miere. Este folosită ca îndulcitor în anumite diete, este de două ori mai dulce ca zaharoza și poate conduce la creșterea nivelului glicemiei în aceeași măsură ca aceasta.

Fatigabilitate - reprezintă scăderea anormal de rapidă a forței musculare.

G

Glandă endocrină - un organ care secretă una sau mai multe substanțe, numite hormoni, care apoi sunt deversate direct în sânge, fiind astfel transportate către alte organe, unde au diverse roluri biologice. Pancreasul are o porțiune care este glandă endocrină, secretând hormonii numiți insulină și glucagon.

Glicemie, unități de măsură - nivelul glucozei din sânge (concentrația de glucoză), glicemia se măsoară în miligrame pe decilitru (mg/dl) sau milimoli pe litru (mmol/l). Conversia se face prin împărțirea la 18.

100mg/dl de glucoză în sânge= 5,6 mmol/l de glucoză în sânge

180mg//dl de glucoză în sânge= 10,0 mmol/l de glucoză în sânge

Glicemie preprandială - glicemia măsurată înainte de a lua o masa principală.

Glicemie postprandială - glicemia măsurată după o masa principală (în general după 2 ore de la începerea mesei).

Glucide- numite și carbohidrați, reprezintă sursa energetică principală a organismului. Pentru a fi folosite, glucidele din alimentație sunt divizate până la cele mai mici unități, numite monozaharide, cum este glucoza. Glucidele sunt o parte indispensabilă din dieta unei persoane diabetice.

Glucoză- monozaharidă, principala sursă de energie a corpului și principala formă de zahăr din sânge.

Glicozurie – nivelul crescut al glucozei în urină, aceasta indică în general un control slab al glicemiei.

Glucometru - aparat portabil, care utilizează bandelele și cu care se poate măsura glicemia capilară (de obicei din deget).

Glicogenoliză - proces prin care glicogenul se desface în glucoză, sub acțiunea adrenalinei și glucagonului.

Glicogenogeneza - proces de formare a glicogenului. Glicogenogeneza are loc în diferite celule din organism, dar se întâlnește cu precădere în ficat și mușchi.

H

Hb A1c- Hemoglobina A1c, numită și hemoglobină glicozilată (prescurtat HbA1c), este o analiză de sânge care reflectă cantitatea medie de glucoză din sânge din ultimele trei luni, spre deosebire de glicemie care oferă o valoare de moment.

Hiperglicemie- nivel crescut peste limita superioară normală a glicemiei.

Hipoglicemie- nivel scăzut sub limita normală inferioară a glicemiei.

I

Indexul masei corporale - metodă prin care se determină raportul dintre înălțime și greutate pentru a determina dacă o persoană are probleme de obezitate, exces de greutate, subponderabilitate sau dacă se încadrează în limitele normale.

Indice glicemic - modalitate relativ nouă de a calcula numărul de carbohidrați conținuți de alimente, din punct de vedere calitativ, în funcție de impactul pe care aceștia îl au asupra nivelului glicemiei.

Insuficiență renală- tulburare acută sau cronică în care rinichii nu mai pot să-și îndeplinească în mod eficace sarcina de a epura sângele de diverși produși toxici sau de metabolism. Insuficiența renală cronică este una din complicațiile diabetului zaharat, și necesită un regim de viață, dietă și adaptare a tratamentului aparte.

Insulină- hormon secretat de pancreas din celulele β eta. Are ca efect principal scăderea glicemiei, dar și efecte asupra metabolismului lipidelor și proteinelor.

Insulino-rezistența - fenomen de diminuare a sensibilității celulelor organismului (hepatice, musculare, adipoase, nervoase) la acțiunea insulinei în concentrații normale, reprezintă unul din mecanismele principale în apariția diabetului zaharat tip 2.

Inapetență - lipsa poftei de mâncare.

Igiena - reprezintă o serie întreagă de condiții și practici care au ca scop să mențină sănătatea și viața sănătoasă.

L

Lipide- termen folosit în medicină pentru grăsimile din sânge sau alimente.

M

Macroangiopatie – boală ce afectează vasele sangvine mari (ce vascularizează membrele, abdomenul, inima sau creierul), ca rezultat al diabetului.

Malabsorbție - absorbția deficitară din intestin a nutrienților.

Microalbuminurie – excreția ușor crescută a proteinelor (albuminei) în urină, poate evolua în macroalbuminurie și insuficiență renală. Nivelul de albumină în urină este un test important pentru diagnosticul precoce al nefropatiei diabetice.

Microangiopatie – îngustarea și blocarea vaselor sangvine mici și foarte mici. Acestea sunt în special, vasele ochilor, rinichilor și sistemului nervos. Există o corelație directă între gradul hiperglicemiei cronice și riscul de microangiopatie.

Micțiune - emisie naturală a urinei prin evacuarea din vezica urinară.

Monitorizare- proces de urmărire sistematică și periodică a rezultatelor intervențiilor farmacologice și nefarmacologice, precum și a eventualelor efecte adverse, prin evaluare clinică, analize de laborator și explorări paraclinice.

N

Nefropatie diabetică - o complicație cronică a diabetului zaharat la nivelul rinichilor.

Neuropatie- disfuncție a unui sau mai multor nervi ce duce la apariția unor semne și simptome de tipul tulburărilor de sensibilitate cutanată, durere, hipotrofie musculară (slăbiciune musculară).

Neuropatie diabetică - o complicație cronică a diabetului zaharat, care implică nervii periferici sau sistemul nervos vegetativ (care inervează organele interne).

Necroza - mortificare a celulelor și țesuturilor.

O

Obezitate - exces de greutate prin creșterea masei țesutului adipos.

Obezitate abdominală - forma de obezitate caracterizată prin depunerea grăsimii predominant în zona abdominală (în jurul taliei).

Optimizarea stilului de viață - un complex de intervenții care vizează alimentația sănătoasă, încurajarea activității fizice și combaterea sedentarismului, încurajarea statusului de nefumător sau abandonarea fumatului, consumul moderat de alcool, creșterea calității somnului, creșterea aderenței la controale medicale și la tratamentele medicamentoase.

Oboseala - reprezintă un sindrom constând într-o stare permanentă de oboseală cu epuizare la cel mai mic efort.

Oboseala cronică - se caracterizează printr-o oboseală intensă, declanșată de cel mai mic efort, cu reducerea la cel puțin jumătate a activității obișnuite, însoțită de febră, dureri musculare și dorsale, dureri de cap, tulburări de somn și de dificultate în concentrare.

P

Pancreas - organ glandular, situat în spatele stomacului, secretă insulină și suc pancreatic necesar în digestia alimentelor.

Panariciu - infecție în jurul unghiilor.

Polidipsie- consumul de lichide în cantități anormal de mari.

Polifagie- consumare exagerată de alimente.

Poliurie- eliminarea de urină în cantități anormal de mari.

Polakiurie - micțiuni frecvente, dar în cantitate mică.

Prevenție/profilaxie- aplicarea de intervenții farmacologice și/sau nefarmacologice prin care se poate evita apariția unei boli (prevenție primară) sau a complicațiilor unei boli (prevenție secundară).

Pielonefrita - infecție a rinichiului și a bazinetului.

Proteine - molecule complexe care joacă un rol crucial în funcționarea celulelor și regenerarea organelor și țesuturilor din organism. Sunt alcătuite din unități numite amino-acizi.

Proteinurie - complicație a diabetului manifestată printr-un exces de proteine în urină reprezentând, de obicei o problemă de funcționare a rinichilor.

Prurit - senzația locală sau generală de mâncărime a pielii.

Purulent(ă) - (despre răni) care puroiază.

R

Reacții adverse - efecte nedorite și uneori dăunătoare ale tratamentelor medicamentoase. Orice tratament poate avea reacții adverse.

Retină - porțiune din ochi care se ocupă cu transformarea luminii (imaginii optice) în semnal nervos, care este transmis creierului.

Retinopatie diabetică- complicație a diabetului ce reprezintă o suferință a retinei, cauzată de afectarea vaselor ce o hrănesc. Retinopatia poate fi prevenită sau oprită prin

controlul diabetului. Netratată, poate duce la orbire.

Rezistența la insulină – o stare, în care este necesară mai multă insulină decât în stare sănătoasă pentru obținerea unui anumit efect insulinic. Pierderea în greutate și creșterea efortului fizic joacă un rol principal în tratamentul rezistenței la insulină.

Risc cardiovascular - riscul de a dezvolta boli cardiovasculare într-o anumită perioadă de timp, ca urmare a acțiunii concomitente a unor factori de risc (hipertensiune, diabet, colesterol crescut, fumat, etc).

Rația alimentară - cantitatea de alimente ce trebuie ingerată pentru satisfacerea nevoilor nutritive ale organismului în 24 ore.

S

Scăderea toleranței la glucoză - situație patologică în care după administrarea de glucoză valorile glicemiei sunt peste limitele normale, dar sub limita de diagnostic pentru diabet zaharat, este un factor de risc pentru apariția diabetului tip 2, și a bolilor cardiovasculare.

Simptom - orice schimbare a funcției normale a organismului observată sau simțită de o persoană care se asociază cu o boală.

Sindrom- grup de semne și simptome ce indică o afecțiune specifică.

Sumar de urină - analiza calitativă a urinei. Se face de obicei din prima urină de dimineață. În diabet, poate detecta diverse lucruri anormale: prezența glucozei sau a proteinelor în urină, prezența infecțiilor urinare, etc.

Subcutanat - situat imediat sub piele. Injecțiile cu insulină, din tratamentul diabetului, se fac în acest loc.

Stress - stare reacțională a organismului supus unei acțiuni bruște.

Stress posttraumatic - „Stresul posttraumatic” sau „Sindromul de stres posttraumatic” (SPT) este descris ca fiind un stres întârziat, care poate fi declanșat în urma unor evenimente care au avut un impact traumatizant, atât fizic cât și psihic.

Supraponderal (ă) - persoană cu greutate peste media normală.

T

Tensiune arterială- presiunea exercitată de sânge asupra pereților arteriali.

Trigliceride - un tip de grăsimi care poate fi în cantitate excesivă în sânge la persoanele diabetice, precum și la persoane cu un stil de viață nesănătos (obezitate, sedentarism), ceea ce constituie un factor de risc de boli cardiovasculare.

Ț

Țesut adipos- grăsimea situată sub piele sau în alte zone ale corpului.

U

UI- unități internaționale. Este unitatea în care se exprimă dozele de insulină.

Uree - produs rezidual de metabolism al proteinelor, care este eliminat prin rinichi. Analiza ureei din sânge, ca și cea a creatininei, arată dacă rinichiul funcționează bine.

Ulcerul (ulcus) - este o afecțiune a pielii care atacă epiderma, derma și uneori, chiar țesuturile de mai mare profunzime.

Ulceratie - formare a unui ulcer; ulcerul însuși.

V

Valoarea glucozei plasmatică- concentrația de glucoză în componentul lichid al sîngelui

Valoarea glucozei în sînge , valoarea glicemiei – concentrația de glucoză în sînge sau nivelul glicemiei, aceasta depinde de alimentația unei persoane și de capacitatea organismului de ajustare la aceasta. Diabeticii în general au un nivel al glicemiei mai ridicat decît persoanele fără diabet. Pentru a vedea dacă o persoană are diabet sau nu, poate fi efectuat un test oral de toleranță la glucoză (TOTG).

Valoarea glicemiei după mîncare (glicemia postprandială)- dacă glicemia este măsurată la o oră sau două după luarea mesei, puteți afla cum răspunde organismul la carbohidrații din alimente.

X

Xerostomie- senzația de uscăciune a gurii.

Z

Zaharină- îndulcitor artificial, non-nutritiv al zahărului, de 200-700 de ori mai dulce decît acesta. Nu cauzează creșterea nivelului de glucoză din sânge, nu conține calorii, se folosește în prepararea anumitor mîncăruri, este conținută în unele gume de mestecat, paste de dinți, medicamente sau este folosită pentru îndulcirea băuturilor.

Zaharoză - substanță ce face parte din clasa zahărurilor, fiind obținută prin combinarea unei molecule de glucoză cu una de fructoză. Se extrage din unele plante, cum ar fi trestia de zahăr.

**La necesitate
puteți solicita
consultația
medicului
în instituții
medicale**





Asociația Obștească
"HOMECARE"