

ŞƏKƏRLİ DİABET XƏSTƏLƏRİNİN QIDA RASİONU

Hansı məhsullardan imtina edilməlidir?

- yüksək karbohidrat tərkibli tərəvəzlər: kartof və yerkökü (tam imtina etmək mümkün deyilsə, istifadəni minimuma endirmək)
- duza və marinada qoyulmuş tərəvəzlər
- əla növ undan hazırlanmış ağ çörək və bulkalar
- xurma, banan, kişmiş, şirin desertlər və çiyələk (onların tərkibində çoxlu miqdarda şəkər var)
- meyvə şirələri (tam imtina etmək alınmırsa, qəbulunu azaltmaq və ya su qatışdıraraq içmək)
- yağlı qidalar, yağlı bulyon
- hissə verilmiş kolbasa məhsulları
- balıq konservləri və duzlu balıq
- müxtəlif souslar
- yüksək yağ tərkibli süd məhsulları
- manna yarması və makaron
- qazlaşdırılmış sular və konfetlər

Sutkalıq rasionu 5-6 dəfəyə bölmək, məhsulların hazırlanması zamanı qaynatma və ya buğda bişirmə üsullarından istifadə etmək məsləhətdir.

MƏSLƏHƏT GÖRÜLƏN QIDA MƏHSULLARI:

- bitki lifləri ilə zəngin olan qidalar: dənli bitkilər, qoz
- alma, şaftalı və qreyfrut
- yağsız mal əti, toyuq əti, qaraciyər
- qaz və hinduşka əti
- balıq və dəniz məhsulları
- yumurtanın ağ (yumurtanın sarısı xolesterinin səviyyəsini kəskin artırır)
- yağsızlaşdırılmış kəsmik



Buklet "2016-2020-ci illər üçün şəkərli diabet xəstəliyi üzrə Dövlət Proqramı"nın icrası üçün Azərbaycan Respublikası Səhiyyə Nazirliyinin Fəaliyyət Planında göstərilmiş tədbirlərin sürətləndirilməsi üzrə Tədbirlər Planının 4.4. bəndinə uyğun olaraq Səhiyyə Nazirliyinin İctimai Səhiyyə və İslahatlar Mərkəzi tərəfindən hazırlanmış və çap olunmuşdur.

ŞƏKƏRLİ DİABETDƏ QIDALANMA. GÜNDƏLİK RASİON

Yadda saxlayın:

Şəkərli diabeti olan insana düzgün qida rejimi seçmək, həkimin məsləhətlərini nəzərə almaqla uyğun menyu tərtib etmək vacibdir. Özfəaliyyətlə məşğul olmaq xəstəliyin gedişini ağırlaşdırma bilər.

XƏSTƏNİN SAĞLAMLIQ VƏZİYYƏTİ
ONUN NECƏ QIDALANMASINDAN
ASILIDIR.



DIABETİ OLAN İNSANIN HƏYAT XÜSUSİYYƏTLƏRİ

Düzgün qidalanma – şəkərli diabeti olan insanlarda maddələr mübadiləsinin normallaşmasına təsir edən əsas faktorlardan biridir. Onlara tərkibində çoxlu miqdarda karbohidrat olan ərzaqlardan istifadə etməmək, yüksək kalorili məhsulları rasiondan çıxarmaq tövsiyə olunur. Vacib qaydalardan biri də qida rejiminə riayət olunmasıdır. Belə ki, hər gün eyni vaxtda olmaqla, 5-6 dəfə qida qəbul edilməlidir.

PƏHRİZ

Şəkərli diabet zamanı təyin edilən pəhriz xəstəliyin növündən asılı olaraq fərqlənir. Məsələn, 1-ci tip şəkərli diabeti olan insanlara (bu insanlar həyatları boyu insulin almalıdırlar) yağlı və qızardılmış yeməkləri rasiondan çıxarmaq lazımdır. 2-ci tip şəkərli diabeti olan insanlara isə qida qəbulu üzrə ciddi məsləhətlərə riayət etmək vacibdir.

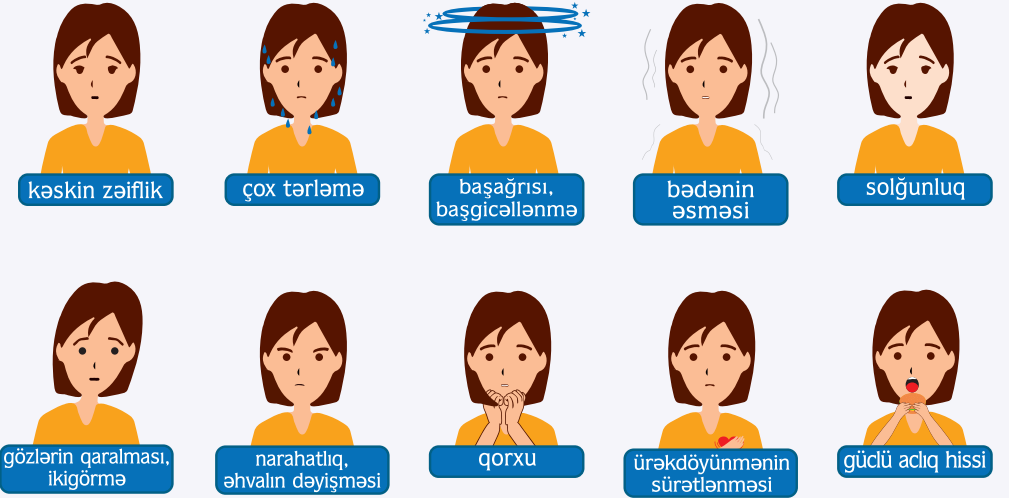
ŞƏKƏRLİ DIABET XƏSTƏLƏRİNƏ ŞİRNİYYAT QƏBULU TƏHLÜKƏLİDİRMİ?

Diabeti olan insanlar hər şeydən əvvəl yüksək karbohidrat tərkibli qida məhsullarından imtina etməlidirlər. Əfsuslar olsun ki, şirniyyat məhsullarının əksəriyyətində karbohidratların miqdarı yüksəkdir. Buna görə də şirniyyat qəbuluna ehtiyatla yanaşmaq lazımdır. Karbohidratlar orqanizm tərəfindən tez sorulduğundan şəkərli diabeti olan insanın qanında qlükozanın səviyyəsi artır.

Normada qanda (plazmada) şəkərin miqdarı acqarına 3,9 mmol/l (70 mq/dl) - 6,1 mmol/l (110 mq/dl) olmalıdır. Qida qəbulundan 2 saat sonra bu göstərici 7,8 mmol/l-dən (140 mq/dl) artıq olmamalıdır.

Bəzi səbəblərdən isə, qanda **şəkərin** miqdarının **qəfil aşağı düşməsi** (3,9 mmol/l-dən və ya 70 mq/dl-dən aşağı) müşahidə olunur, bu da **hipoqlikemiya adlanır.**

HİPOQLİKEMİYANIN ƏLAMƏTLƏRİ:



Qanda şəkərin səviyyəsinin nəzərəçarpan dərəcədə aşağı düşməsi huşun itməsinə gətirib çıxarar və həyat üçün təhlükəli olan hipoglikemik komanın baş verməsi ilə nəticələnə bilər.

HİPOQLİKEMİYA ZAMANI GÖRÜLƏN TƏCİLİ TƏDBİRLƏR:

İlk növbədə meyvə şirəsi, bal və ya qənd – tez həzm olunan karbohidratlar qəbul etmək lazımdır.

Ağır hipoglikemiya zamanında: kəskin zəiflik və bəzən huşun itməsi nəticəsində insan özünə yardım etmək iqtidarında olmur. Bu səbəbdən diabetli insanın yaxınlarının məlumatlı olması vacibdir. Onlar lazım olduqda necə yardım göstərilməsini bilməlidirlər.

Huşunu itirmiş xəstə uda bilmədiyindən şəkərin səviyyəsini yüksəltmək məqsədilə verilən şəkər və ya şirin içki traxeyaya düşə bilər. Belə xəstəni yanı üstə uzatmaq və ehtiyatla tənəffüs yollarını yad cisimlərdən təmizləmək, diş protezlərini çıxartmaq və **təcili yardıma müraciət etmək lazımdır.** Belə xəstələrə təcili olaraq dərəli və ya əzələdaxili qlükaqon (qanda şəkərin miqdarını qaldıran xüsusi dərman) təyin edilir.