



SALDUS NUODAS

KAIP IŠVENGTI DIABETO,
KVĖPAVIMO SUTRIKIMŲ
IR KITŲ LIGŲ

DIABETAS –
XXI A. ŽMONIJOS
RYKŠTĖ,
KURIOS IMANOMA
IŠVENGTI!



Ar cukrus lėtai žudo Jus ir Jūsų vaikus?
Sužinokite, kokiais netikėtais būdais
cukrus gadina Jūsų sveikatą!

SALDUS NUODAS

**KAIP IŠVENGTI DIABETO,
KVĖPAVIMO SUTRIKIMŲ
IR KITŲ LIGŲ**



OBUOLYS

TURINYS

Įvadas	11
Cukrus kraujyje – mitybos valdymas	15
Skirtingi cukraus šaltiniai jus veikia skirtingai	15
Valgykite maistą, kuriame yra tinkamų maisto produktų	17
Venkite valgyti saldžius maisto produktus tuščiu skrandžiu	18
Mąstykite apie paprastuosius angliavandenius ir cukrų kaip apie savo priešą	19
Gliukozės kiekio kraujyje matuoklio pasirinkimas	21
Draudimas	22
Išlaidos	22
Naudojimo paprastumas	22
Specialiosios funkcijos	23
Rezultatų išsaugojimas	24
Parama	25
Vaikų hiperglikemija – padidėjęs cukraus kiekis kraujyje	27
Hiperglikemijos požymiai ir simptomai	31

Hiperglikemija ir pyktis	31
Hiperglikemijos komplikacijos, kurias reikia skubiai gydyti	32
Padidėjusios gliukozės koncentracijos kraujyje priežastis – hiperglikemija	35
Vaikų ir paauglių hiperglikemijos prevencija	36
Hiperglikemija sergančių vaikų mitybos poreikių tenkinimas	37
Sudėtiniai angliavandeniai, kuriuos gali valgyti jūsų vaikas	39
Maisto produktai, kurių reikėtų vengti	41
Sveiki užkandžiai	41
Sunki hiperglikemija	42
Pratimai cukraus kiekiui kraujyje mažinti	45
Mankšta padeda sumažinti cukraus kiekį kraujyje	46
Kas vyksta su jūsų kūnu mankštos metu	47
Žinokite savo kūno reakciją į fizinius pratimus	48
Kada per daug nėra gerai	49
Veiksniai, turintys įtakos gliukozės kiekio kraujyje tyrimo rezultatams	51
Rankos – ar jos spindinčiai švarios ir sausos?	52
Aplinka – kokia temperatūra?	53
Laiko nustatymas	54
Testo juostelės – ar jos tinka jūsų matuokliui?	54

Veiksniai, dėl kurių gali svyruoti cukraus kiekis kraujyje	57
Dehidratacija	58
Kofeinas	60
Duona	61
Miegas	62
Kaip greitai sumažinti didelį cukraus kiekį kraujyje?	63
Kortizolis	64
Vanduo	66
Širdies ritmo didinimas	66
Daug baltymų turintis maistas	67
Žalioji arbata	68
Atsipalaidavimas	68
Augalinės priemonės cukraus kiekiui kraujyje mažinti	69
Ženšenis	69
Kartusis melionas	70
Cinamonas	71
Česnakas	73
Raudonėlis	74
Gyvenimo būdo patarimai, kaip palaikyti sveiką cukraus kiekį kraujyje	77
Valgykite sveikus pusryčius	78
Venkite pernelyg išalkti – neatidėliokite valgymo	80
Apibendrinimas	81

Cukraus „nuosmukio“ supratimas	83
Cukraus vartojimas sukelia cukraus krizę	84
Kaip sustabdyti cukraus kiekio kraujyje šuolius	85
Mažas cukraus kiekis kraujyje ir kvėpavimo problemos	87
Ar gali taip būti dėl žemo cukraus kiekio kraujyje?	88
Stresas ir jo valdymo būdai	91
Taikykite šiuos streso valdymo būdus	93
Vaikų hipoglikemija – mažas cukraus kiekis kraujyje	95
Kas lemia per mažą cukraus kiekį kraujyje?	96
Hipoglikemijos požymiai ir simptomai	98
Hipoglikemija ir pyktis	101
Jūsų vaiko kraujas geras, tačiau jis turi hipoglikemijos požymių	102
Vaikų hipoglikemijos gydymas ir prevencija	103
Išvada	105

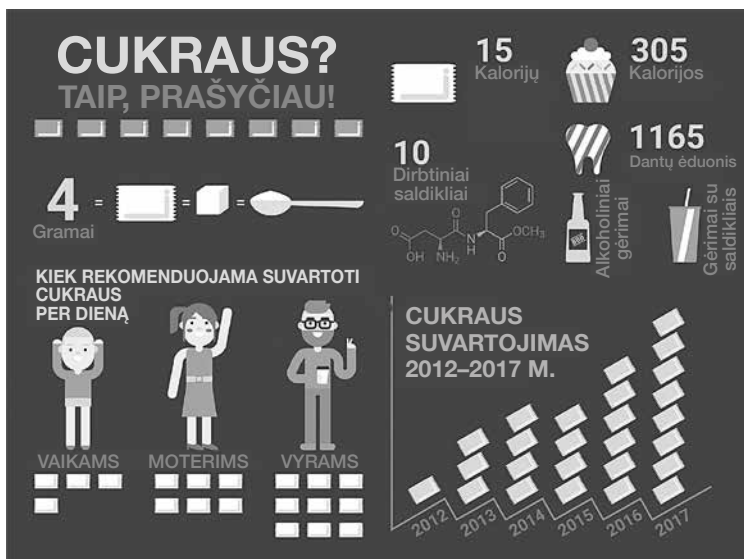
IVADAS

Dar ne taip seniai dauguma pasaulio žmonių gyveno palaimingai ramūs ir nežinojo apie gliukozės kiekį kraujyje ir jo poveikį žmogaus sveikatai.

Apie cukrinį diabetą ir cukraus kiekį kraujyje visuomenė dabar žino daugiau nei kada nors anksčiau. Taip yra tikriausiai dėl to, kad labai padaugėjo diagnozuotų II tipo cukrinio diabeto atvejų. Dėl sparčiai augančio II tipo cukriniu diabetu sergančių žmonių skaičiaus nuolat girdėti arba skaityti apie cukraus kiekį kraujyje tapo beveik neišvengiama.

Labai paprastaiariant, II tipo cukrinis diabetas atsiranda dėl nuolat padidėjusio cukraus kiekio kraujyje. Taip nutinka dėl per dažno paprastųjų angliavandenių vartojimo. Dažnai tai būna cukrus, esantis maisto produktuose, kurie laikomi neatsiejama šiuolaikinio gyvenimo dalimi, pavyzdžiui, gaivieji gėrimai.

Hipoglikemija, arba mažas cukraus kiekis kraujyje, taip pat tapo daugelio žmonių problema. Apmaudu, kad tai dažnai įvyksta dėl per didelio cukraus kiekio vartojimo.



Vis dažniau suvokiama, jog daugelis mūsų negalavimų iš tiesų yra gyvenimo būdo ligos, t. y. jos atsirado dėl mūsų ankstesnių pasirinkimų, susijusių su mityba ir fiziniu aktyvumu.

Kadaise ši liga buvo laikoma suaugusiųjų liga ir net vadinta „suaugusiųjų diabetu“, tačiau dabar ja serga vis daugiau vaikų. Taip pat daugėja I tipo cukrinio diabeto atvejų, skaičiuojant procentais nuo gyventojų skaičiaus.

Tačiau gliukozės kiekis kraujyje gali kelti rūpesčių visiems vaikams ir suaugusiems, ne tik tiems, kuriems patvirtintas cukrinis diabetas. I tipo cukrinis diabetas pasireiškia greitai, o II tipo cukrinis diabetas yra klatinga liga.



Visų vaikų ir suaugusiųjų gyvenimo aspektų – mitybos, fizinio aktyvumo, bendros savijautos ir kitų veiksnių – stebėjimas gali padėti išvengti prediabetinės būsenos ir cukrinio diabeto.

Be to, kai kuriems vaikams gali pasitaikyti gliukozės kiekio kraujyje sutrikimų, kurie gali turėti įtakos jų sveikatai ir gerovei.

Šioje knygoje aptariama hipoglikemija ir hiperglikemija, įskaitant priežastis, simptomus ir gydymą, pateikiama daug informacijos apie cukraus kiekį kraujyje, taip pat daug informacijos apie tai, kaip palaikyti sveiką cukraus kiekį kraujyje.

CUKRUS KRAUJYJE – MITYBOS VALDYMAS

Sveika mityba – sveiko proto ir kūno paslaptis. Tai pasakytina ir apie cukraus kiekio kraujyje svarbą. Jei jums diagnozuotas cukrinis diabetas, tikriausiai buvo paaiškinta, kokią įtaką gliukozės kiekiui kraujyje turi valgomi maisto produktai. Taip pat tikriausiai buvo papasakota apie tai, kad gliukozės kiekiui kraujyje taip pat turi įtakos tai, kiek ir kada valgo. Be to, svarbu tinkamai derinti maisto produktus.

Toliau pateikiame keletą pagrindinių patarimų, kurie yra svarbūs norintiems per mitybą reguliuoti gliukozės kiekį kraujyje.

SKIRTINGI CUKRAUS ŠALTINIAI JUS VEIKIA SKIRTINGAI

Kiekvienas, turintis cukraus kiekio kraujyje problemų, nuolat girdi žodį „cukrus“. Du pagrindiniai veiksniai yra bendras suvartojamo cukraus kiekis ir cukraus santykis maiste – kiek procentų viso suvartoto maisto sudaro cukrus arba paprastieji angliavandeniai.



Būtent šis santykis ir vertinamas GI, arba glikemijos indeksu. Cukraus kiekis ir rūšis, suvartota vieno valgymo metu, turi didelės reikšmės gliukozės kiekiui kraujyje.

Yra žmonių, kuriems lengva suvalgyti tuziną saldžių keksiukų ir viską užgerti mėgstamu gaiviuoju gėrimu su saldikliais, tačiau jiems sunku suvalgyti porą obuolių ir išgerti stiklinę vandens.



Ir keksiukuose, ir obuoliuose yra cukraus. Skirtumas tas, kad obuoliuose cukrus sumaišytas su nemažu kiekiu skaidulų. Cukrus į kraują patenka lėčiau, todėl nesukelia cukraus kiekio kraujyje šuolio.

Cukraus kiekis iš keksiukų į kraują patenka daug greičiau nei iš obuolių, todėl suvalgius keksiukų cukraus kiekis kraujyje labai staigiai ir smarkiai padidėja, o vėliau taip pat staigiai krenta.

VALGYKITE MAISTĄ, KURIAME YRA TINKAMŲ MAISTO PRODUKTŲ

Maisto produktai, kuriuose yra daug cukraus ir nėra baltymų, riebalų ir skaidulinių medžiagų, iš karto patenka į kraują, todėl cukraus kiekis kraujyje padidėja ir netrukus sumažėja.





Norėdami išlaikyti subalansuotą gliukozės kiekį kraujyje, valgykite maistą, kuriame gausu baltymų, sveikųjų riebalų, sudėtinių angliavandenių ir skaidulinių medžiagų. Jūsų organizmas galės panaudoti šiuos maisto produktus energijai gauti ir nepatirsite staigių cukraus pakilimų bei nuosmukių. Tinkamas maistas taip pat padės palaikyti cukraus kiekio kraujyje pusiausvyrą.

VENKITE VALGYTI SALDŽIUS MAISTO PRODUKTUS TUŠČIU SKRANDŽIU

Dar vienas svarbus mitybos patarimas, kurį reikia prisiminti, – niekada nevalgykite saldžių maisto produktų tuščiu skrandžiu. Jei nusprendėte suvalgyti desertą, įsitikinkite, kad tai darote gerai, sveikai ir tinkamai pavalgę.

Jei jūsų skrandyje jau yra baltymų, skaidulinių medžiagų ir (arba) sveikųjų riebalų, mažiau tikėtina, kad valgydami desertą patirsite cukraus šuolį. Kitos maisto rūšys padės sulėtinti cukraus pasisavinimą. Bet skrandžiui esant tuščiam virškinimo fermentai neturi kito tikslo ir visą cukrų per greitai „paleidžia“ į jūsų kraują.

Tačiau tai nėra žalia šviesa jums pernelyg mėgautis pyragaičiais ir skanėstais vien todėl, kad suvalgėte visą pagrindinį patiekalą. Vis tiek sveikiausias pasirinkimas – jokio deserto.

MĄSTYKITE APIE PAPRASTUOSIUS ANGLIAVANDENIUS IR CUKRŲ KAIP APIE SAVO PRIEŠĄ

Jei jums sunkiai sekasi valdyti cukraus kiekį kraujyje, paprastuosius angliavandenius ir cukrų turėtumėte laikyti savo priešu.



Tai padės jums lengviau išvengti visų formų paprastojo cukraus. Net neleiskite sau pakliūti į spąstus ir suvalgyti „tik nedidelį kiekį“, nes per daug lengva suvalgyti daugiau, nei iš pradžių ketinote.

Skaitykite likusius
94 iš 112 puslapių,
įsigiję šią knygą

www.obuolys.lt

KITI KNYGŲ FORMATAI:



klausykla.lt

**Audio
knyga**



**Elektroninė
knyga**

