Contour diabetes solutions

ASCENSIA Diabetes Care

DORACAK I VOGËL I KARBOHIDRATEVE

Doracak i vogël i karbohidrateve

Synimi i të ushqyerit:
Arritjen e sasisë stabile të sheqerit në gjak (pa luhatje të mëdha)

Synimi i insulinës:
Injektimi i sasive ekzakte të insulinës – ushqimi për një shujtë ditore

Me një qëndrim të vendosur, ju si të prekur nga diabeti mundeni të e shijoni jetën pa kufizime të mëdha. Kjo njohuri bazike mbi karbohidrate ju ndihmon të e arrini këtë qëllim

Shtegu deri atje:
1. Njohuritë themelore
2. Mësoni të i çmoni karbohidratet
3. Shujtë testimi (Testoni dozën e duhur të sasisë së insulinës)

1. Njohuritë themelore

Karbohidratet zbërthehen në sheqer (Glukozë) nga vet trupi (sasia e sheqerit në gjak ngritët) dhe furnizojnë qelizat tona me energji.

Yndyra, albuminat dhe fibrat natyrale përkundrazi nuk zbërthehen në sheqer dhe ndikojnë vetëm indirekt në sasinë e sheqerit në gjak. Ju e ngadalësoni pranimin e karbohidrateve në gjak, dhe me këtë ulni indeksin glykemik të shujtës ditore.

2. Mësoni të i çmoni karbohidratet

Karbohidratet maten me gram për gjëra ushqimore dhe mund të shënohen si njësi karbohidrati (NK) apo njësi buke (NB).

1 NK/NB = rreth 10g Karbohidrate (KH)

Kujdes: 10 gram Karbohidrate NUK i përgjigjen 10 gramëve të një gjëje ushqimore.

Hapi 1: Peshimi i karbohidrateve
Për të u njoftuar më mirë përmbajtjen e karbohidrateve të gjërave ushqimore veç e veç dhe raporteve të përmbajtjes, filloni të i peshoni gjërat ushqimore një nga një.

Me ndihmën e analizës së vlerave ushqyese në paketimet e gjërave ushqimore apo të një tabele të karbohidrateve (shiko faqet 3-7) ju mundeni të e llogaritni saktësisht sasinë e konsumuar të karbohidrateve në një shujtë.

1 Porcion shpageta te zier (rreth 320g) i përgjigjet rreth 80g të karbohidrateve

320 gr. Shpageta të ziera i përgjigjen një peshe bruto prej rreth 120 gr.

Hapi 2: Vlerësoni me shikim karbohidratet
Me kalimin e kohës ju do të jeni gjithnjë e më mirë në gjendje të e vlerësoni me sy përmbajtjen e karbohidrateve dhe porcioneve. Tani filloni, që para peshimit me peshore kuzhine të e vlerësoni me shikim sasinë dhe përmbajtjen e karbohidrateve, deri sa vlera e vlerësimit me sy dhe ajo e vërteta e peshuar të barazohen.

Për një këshillim të gjithmbarshëm mbi të ushqyerit tuaj adekuat personal, drejtohuni ju lutem një personi i profesionalizuar.

Tabelat e karbohidrateve

Mëngjesi	10g KH I përgjigjen	I përgjigjen rreth	përmban g yndyrë	përmban kcal
Birchermüesli-Flocken, të thata	15g	2 LU	+	55
Birchermüesli të përgatitura të ëmbëlsuara	55g	2 LU	5g	75
Cornflakes	10g	3 LU	+	35
Gjalpë	∞	Vlera ushqyese për 10g	10g	75
Lyerje buke me kremë lajthije dhe çokollate	15g	1 LÇ e mbushur apo 1/2 e një porcioni	5g	85
Mjaltë	15g	1 LÇ apo 1/2 e një porcioni	0	45
Reçel	15g	1 LU	+	35
Vezë –(Pulash)	∞	Vlera ushqyese për 60g (ø Ve)	5g	85

Qumësht apo jogurt	10g KH I përgjigjen	I përgjigjen rreth	përmban g yndyrë	kcal
Jogurt, dredhëza, me sheqer	60g	1/3 e gotës	+	60
Jogurt me fruta, pa yndyrë me sheqer diabetik	125g	1 gotë	+	60
Jogurt natyral	180g	1 gotë	5g	130
Qumësht pjesërisht i skremuar	205ml	1 kupë	5g	115

Buka	10g KH I përgjigjen	I përgjigjen rreth	përmban g yndyrë	kcal
Bukë e bardhë	20g	1/2 rriskës	+	50
Bukë gjysmë e bardhë	20g	1/2 rriskës	+	45
Bukë me miell të pa situr	25g	1 rriskë	+	60
Gipfeli	25g	1/2 Gipfeli	5g	90
Knäckebrot, Bukë me miell të pa situr	15g	2 copa	+	50
Peksimadhe	15g	2 copa	+	60

Frutet	10g KH I përgjigjen	I përgjigjen rreth	përmban g yndyrë	përmban kcal
Ananas i ftreskët, pa lëvore	80g	2 rodajas	+	40
Ananas, me sheqer nga kanaqet	45g	1 rodaja	+	40
Arë kokosi, pa lëvore	210g	1 pequeña	+	35
Banane, pa lëvore	45g	2-3 anillos	+	40
Dredhëz	110g	2 cdas.	+	40
Fiq	55g	2 unidades	+	40
Hurma, të thata	15g	2 unidades	+	30
Kajsi	85g	½ plátano pequeño	+	40
Kajsi, e thatë	15g	1 puñado	+	25
Kivi	80g	1 unidad	+	45
Manaferrë, mjedër	80g	2 puñados	+	40
Mollë, dardhë	70g	1 unidad	+	40
Mollë, e thatë	15g	de unidad (1 tajada)	+	40
Pjepër, pa lëvore	115g	1 puñado	+	65
Pjeshkë	85g	1 kiwi pequeño	+	40
Portokall, pa lëvore	95g	1 tajada, del tamaño de un CD	75g	750
Pure molle, me sheqer	45g	1 pequeña	+	40
Qershia	90g	1 pequeño	+	35
Rrush	60g	5-6 unidades	+	40
Shalqi, pa lëvore	150g	1 unidad	+	45

Referencë: Pesha këtu nënkupton pjesët e ngrënshme të ushqimit, d.m.th. pa farë (p.sh. te kajsia) dhe pa bërthamë (p.sh. te mollët).

Legjenda

KH Karbohidratet
Kcal Kilo kaloritë
\+ i pranishëm në formë të gjurmëve
∞ KH të pakta, për këtë arsye jo relevantë për sheqer në gjak
LU Lugë Ushqimi
LÇ Lugë Çaji

Pjatat kryesore	10g KH I përgjigjen	I përgjigjen	përmban g yndyrë	përmban kcal
Ketchup	35g	1½ deri 2 LU	+	40
Miell misri, i zier	75g	3 LU	+	50
Miell misri, i gjallë	15g	2 LU	+	50
Oriz, i gjallë	15g	2 LU	+	55
Oriz, i zier	45g	2 LU	+	55
Patate, të gjalla dhe të ziera	60g	1 copëe madhe	+	45
Pommes Frites	25g	7 copa	5g	75
Produkte brumi, të gjalla	15g	2 EL	+	55
Produkte brumi, të ziera	40g	2 EL	+	55
Pure patatesh, e përgatitur	75g	3 EL	+	65
Shpecle me ve	35g	2 LU	+	55

Pijet	10g KH I përgjigjen	I përgjigjen	përmban g yndyrë	përmban kcal
Cola	95ml	1 dl	0	40
Cola light	∞		0	+
Çaj i ftohët	135ml	1.3 dl	0	40
Energy Drink	90ml	1 dl	0	40
Energy Drink, pa sheqer	∞		0	+
Kafe, e zezë	∞		0	+
Lëng portokalli	90ml	1 dl	0	40
Ujë	∞		0	0

Gjella të përgatitura	10g KH I përgjigjen	I përgjigjen	përmban g yndyrë	përmban kcal
Älpler makarona	45g	2 LU	+	65
Bami Goreng	50g	2 bis 3 LU	+	65
Lasagne Bolognese	85g	2 bis 3 LU	5g	110
Mah-Mee me pulë	65g	3 LU	+	80
Makarona Carbonara	45g	2 LU	+	65
Risotto Tomaten	40g	2 LU	+	60

Fast Food	10g KH I përgjigjen	I përgjigjen	përmban g yndyrë	përmban kcal
Hot dog	45g	1/5 e copës	5g	55
Pizza Margherita (ca. 420g)	30g	1 copë e ngushtë	+	75
Pizza Prosciutto (ca. 420g)	30g	1 copë e ngushtë	+	70
Kebab (vetëm mish)	∞	Vlera ushqyese për 100g	20g	280
Falafel	50g	1 1/2 në madhësi të kajsisë	5g	115
Sanduiç shtëpie	25g	1/4 Sanduiç shtëpie	+	55
Bukë petake	25g	1/4 Bukë petake	+	50
McDonald's:				
Cheeseburger	40g	1/3 Cheeseburger	5g	100
Big Mac	55g	1/4 Burger	5g	125
McChicken	45g	1/4 Burger	5g	100
Vegi Mac	40g	1/5 Burger	5g	80
Chicken Nuggets	65g	3-4 copa	10g	152
Pommes Frites	25g	7 copa	5g	75

Salzige Snacks	10g KH I përgjigjen	I përgjigjen	përmban g yndyrë	përmban kcal
Flips kikiriku	15g	3 LU	5g	75
Gjevrek i larë në kripë	15g	6 copa	+	60
Kokoshka, të kriposura	15g	3 dl gotë të plotë	+	50
Pommes Chips	20g	1 grusht plot	5g	110
Tortila/MisriChips (Trekëndësh)	15g	6 copa	5g	75

Snacks të ëmbël	10g KH I përgjigjen	I përgjigjen rreth	përmban g yndyrë	përmban kcal
Bonbone të gomta frutash	15g	2-3 copa	+	50
Kinderschokolade, Rriska	20g	1 copë	5g	110
KitKat à 45g	15g	1/3 e copës	5g	80
M&M Peanuts à 45g	15g	1/3 e qeses	5g	70
Mars klasike à 54g	15g	1/4 deri 1/3 të copës	+	65
Milchschnitte à 28g	30g	1 copë	10g	125
Rriska drithërash me mollë dhe çokollatë, soft	15g	1/2 e copës	5g	70
Rriska drithërash, të thata	15g	3/4 e copës	5g	70
Smarties	15g	15 copa	5g	70
Snickers à 60g	20g	1/3 copa	5g	100
Toblerone	15g	1/2 e pjesëzes	5g	80

Ushqime të ëmbëla	1 copë peshon rreth:	përmban g KH	përmban g yndyrë	përmban kcal
Berliner	60g	25g	10g	195
Çokolatë fëmijësh	1 Rend = 20g	10g	5g	105
Crèmeschnitte	80g	40g	10g	230
Linzertörtli	75g	45g	10g	310
Nussgipfel	100g	45g	25g	445
Nusstörtli	80g	45g	20g	400
Puding	125g	20g	5g	125
Rüeblischnitte, 3 cm e gjërë	70g	30g	10g	245
Schokoladencake, 2 cm e gjërë	65g	30g	15g	265
Schwarzwälderkuchen	120g	45g	20g	390

Burimi i të dhënave: Data baza zvicerane e vlerave ushqyese, 2009 de të dhënat mbi firmat, gjendja: Tetor 2012 (e rrumbullakuar me numër 5)

Indeksi glykemik

Indeksi glykemik tregon, se sa shpejtë, pas ngrënies, hynë në gjak një ushqim me përmbajtje të karbohidrateve. Ushqimet me indeks të larë glykemik hynë me nxitim në gjak dhe ju ngopin pak. Nëse te ju nuk është i garantuar reagimi i shpejtë i insulinës, vlera e sheqerit në gjakun tuaj pas shujtës ngritët me nxitim, gjë që vepron negativisht në pasqyrën e përgjithshme të përmbajtjes së sheqerit në gjakun tuaj. Ushqimet me indeks të ulët glykemik ngrijnë sasinë e sheqerit në gjakun tuaj më ngadalë dhe ju ngopin për kohëzgjatje më të madhe, gjë që tregohet si efekt pozitiv në sheqerin e gjakut tuaj.

Karbohidratet e lëngshme (Pijet e ëmbla, lëngje frutash, pije me çokolatë etj.) apo karbohidratet me një konsistencë brumore (Buka e bardhë, Cornflackes, Risotto) tregojnë gjithmonë një vlerë të lartë të indeksit glykemik dhe hynë rrufeshëm në gjak. Nëse ju në një shujtë të vetme kombinoni karbohidratet me yndyrë, proteina dhe / apo me fibra ushqyese (sallatë, perime, produkte me miell të pasitur sikurse buka me miell të pasitur), atëherë ju ngadalësoni rrjedhjen e karbohidrateve, dhe në këtë mënyrë sasia e sheqerit në gjakun tuaj pas kësaj shujte do të tregon vlerë më të ulët.

Shembuj nga përditshmëria

1 pjatë Cornflakes me 2dl qumësht (rreth 240g)
përmban:
rreth 40g karbohidrate

1 pjatë mjedra (rreth 80g)
përmban:
rreth 10g karbohidrate

1 Berliner (rreth 60g)
përmban:
rreth 25g karbohidrate

1 porcion kokoshka (rreth 22g)
përmban:
rreth 15g karbohidrate

Pica Margerita (rreth 420g)
përmban:
rreth 140g karbohidrate

1 pjatë Lasagne Bolognese (rreth 470g)
përmban:
rreth 55g karbohidrate

Zürcher Geschnetzeltes Mish i prerë në feta në mënyrë Cyrihu me patate të skuqura*
përmban:
rreth 55g karbohidrate

*200g Patate të skuqura të përgatitura nga 300g patate të freskëta, mishi i prerë në mënyrë Cyrihu përmban gjithashtu karbohidrate nga salca

Ushqime kombëtare

Fasulja (Pasul)

300 gr përmban rreth 40g karbohidrate

Fasulet janë furnizueset kryesore me karbohidrate. Sasia e tërësishme është ajo sasi e zier e cila ka mbetur pas zierjes dhe avullimit.

Njohuri të dobishme

Ëmbëlsuesit dhe pijet Light/Zero

Ëmbëlsuesit artificial (p.sh. Aspartam, Acesulfam-K, Saccharin, Cyclamat), mos i ngatërroni me mjete zëvendësuese të sheqerit (p.sh. Sorbit, Xylit, Maltit), nuk kanë treguar veprim të vërtetuar shkencorë mbi bilancin e insulinës, pasqyrën e sheqerit në gjak apo mbi ndjenjën e urisë, bile as te personat me mbipeshë. Pra, kur njëri dëshiron të i redukton kaloritë, atëherë ushqimet dhe pijet e ëmbëlsuara artificialisht, me kalori të reduktuara, në çdo rast janë alternativa kuptimplote në zëvendësimin e produkteve me përmbajtje normale të sheqerit. Mirëpo natyrisht vetëm atëherë kur ato përdoren në vend të tyre e jo sikurse ushqim shtesë.

Sheqeri i frutave

Sheqeri i frutave – i quajtur edhe sakarozë – shfaqet në mënyrë natyrale në fruta dhe mjaltë. Sasi më të mëdha gjenden në fruta të thara dhe në mjaltë. Gjithashtu edhe sheqeri i amvisërisë përbëhet për gjysmë nga sheqeri i frutave. Qe disa vite në pije freskuese dhe mjete ushqimore, si shtojcë e lirë, përdoret edhe i ashtuquajturi High Fructose Corn Starch (HFCS, Fruktozë e Lartë Niseshte Misri), e njohur edhe si shurup fruktoze. Evitoni sheqerin e frutave në këtë formë, ky e përforcon rezistencën e pranishme të insulinës dhe mund të shkakton ngritjen e yndyrave tuaja në gjak. Këto dy mund të shkaktojnë një gjendje të keqe të përgjithshme të sheqerit në gjak.

Burimi: www.sge-ssn.ch

3. Shujta testimi

Secili njeri reagon në mënyrë të ndryshme ndaj insulinës. Për këtë arsye nuk mund të jepen të dhëna të përgjithshme mbi dozimin e sajë.

Mënyra më e thjeshtë e njoftimit të reaksionit të trupit të vet ndaj sasisë përbërëse të karbohidrateve në gjëra të ndryshme ushqimore dhe dozës së injektuar të insulinës, janë shujtat testuese.

Veprimet:

1. Mateni sheqerin në gjak para ngrënies së karbohidrateve.
2. Peshoni sasinë e karbohidrateve të shujtës
3. Hani shujtën e peshuar
4. Mateni sheqerin në gjak pas 2 orëve
5. Kontrolli: A e keni arritur vlerën e synuar*?

Po: Kënaquni me gjërat ushqimore të testuara pa ndërgjegje të keqe.

No:
- ➔ Ndërroni faktorin Insulinë – Karbohidrate
- ➔ Bëni një rishikim të sasisë
- ➔ Filloni të merreni me lëvizje pas shujtave të ngrëna

Përsëriteni shujtat testuese, deri sa të e keni arritur vlerën e synuar.

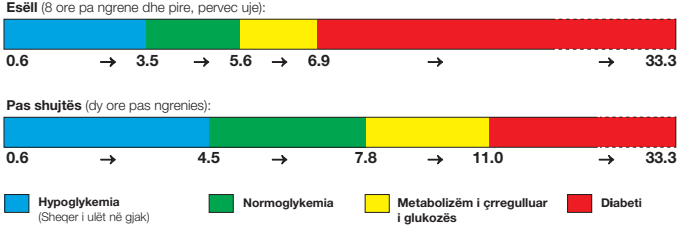
*Vlera e synuar:

Esëll (8 orë pa ngrënë dhe pirë, përveç ujë): **Vlera deri 5.6 mmol/L**

Pas shujtës (dy orë pas ngrënies): **Vlerat deri 7.8 mmol/L**

Për arritjen e synimeve tuaja personale para drekës / darkës, drejtohuni ju lutem tek personi i specializuar.

Vlerat e sheqerit në gjak të referuara nga plazma [mmol/l]*



Gjendja: Janar 2009

*Burimi: Diabetes Care, Standards of Medical Care in Diabetes – 2011, 30, 2010 Vol.34 no. Supplement[1] S11-S61

Doracaku i karbohidrateve u përpunua në bashkëpunim me Zonjën Natalie Zumbrunn-Loosli, këshilltare e diplomuar për ushqime në FH, dhe specialiste në lëmin e Diabetes mellitus.
www.kep-zh.ch

Botimi i 3, 2016

Pyetje apo sugjerime?

Ne ju ndihmojmë më tutje me dëshirë dhe i mirëpresim sugjerimet tuaja.

Na shkruani në: Ascensia Diabetes Care Switzerland AG
Peter Merian-Strasse 90
4052 Basel

Apo një E-Mail në: info@ascensia.ch

Na thirrni në: Tel.: 061 544 79 90
Mo-Fr: 8:00 - 12:00 / 13:00 - 17:00

44225