

Առասպել, թե՛ փաստ

ՇԴ ունեցող մարդիկ պետք է
պահպանեն շաքարային դիաբետի
հատուկ սննդակարգ:

Առասպել, թե՛ փաստ

ՇԴ ունեցող մարդիկ պետք է
բացառեն շոկոլադը, մուրաբան և
պաղպաղակը:

Առասպել, թե՛ փաստ

Առողջ սննդակարգն ավելի
թանկ է:

Առասպել, թե՛ փաստ

ՇԴ ժամանակ առաջարկվում է ուտել
հնդկաձավար (гречка), քանի որ այն
չի բարձրացնում գլյուկոզայի
մակարդակն արյան մեջ:

Առասպել, թե՛ փաստ

Դուք չեք կարող ուտել բանան
կամ խաղող:

Առասպել, թե՛ փաստ

Ձեր օրգանիզմն ածխաջրերի կարիք
ունի էներգիայի պաշարների
վերականգնման համար:

Առասպել, թե՛ փաստ

Բուսական յուղը բարձր
կալորիականության սնունդ է:

Առասպել, թե՛ փաստ

Ավելի առողջարար է թարմ մրգերի,
քան հյուրերի օգտագործումը:

Առասպել, թե՛ փաստ

Սննդակարգում ճարպերի նվազումը
կարող է նկատելի
ազդեցություն ունենալ շաքարային
դիաբետի ընթացքի վրա:

Առասպել, թե՛ փաստ

Չպետք է սննդակարգում լրիվ
բացառել այն սննդամթերքները,
որոնք սիրում եք:

Սննդամթերքի և սննդանյութերի խմբեր



Սննդամթերքի այս խումբը ցածր կալորիականություն ունի, ճարպերի ցածր և բուսական մանրաթելերի բարձր պարունակություն: Շատ մթերքներ պարունակում են ֆրուկտոզա (շաքարի տեսակ և ածխաջրերի աղբյուր) և ապահովում են տարբեր վիտամինների ու հանքանյութերի հասանելիությունը:

Սննդամթերքի և սննդանյութերի խմբեր



Այս մթերքները հարուստ են սպիտակուցով:
Սննդամթերքի որոշ տեսակներ կարող են
պարունակել մեծ քանակով ճարպեր, հատկապես՝
հագեցած ճարպեր, մյուս մասը պարունակում է
օմեգա-3 ճարպեր:

Սննդամթերքի և սննդանյութերի խմբեր



Այս մթերքները պարունակում են լակտոզա
(շաքարի տեսակ և ածխաջրերի աղբյուր) և
կալցիում, որն անհրաժեշտ է ոսկրերի և
ատամների ամրացման համար:
Մթերքների մի մասը կարող է պարունակել մեծ
քանակի ճարպեր, հատկապես՝ հագեցած:

Սննդամթերքի և սննդանյութերի խմբեր



Այս մթերքները բարձր կալորիականություն
ունեն, պարունակում են ճարպեր,
հատկապես՝ հագեցած ճարպեր
և շաքարավազ (ածխաջրերի աղբյուր): Այս խմբի
որոշ մթերքներ կարող են մեծ քանակի աղ
պարունակել:

Սննդամթերքի և սննդանյութերի խմբեր



Այս խմբի մթերքներն առանձնանում են յուղերի
ցածր պարունակությամբ:

Սրանց մեջ առկա են օսլա պարունակող
ածխաջրեր, որոնք հագեցածության
զգացողություն են ապահովում և
կարող են մեծ քանակի ցելյուլոզա պարունակել:

Առասպել, թե՛ փաստ

Ինսուլինն առաջացնում է
բարդություններ, հատկապես՝
կուրացում:

Առասպել, թե՛ փաստ

Ինսուլինի նշանակումն առաջացնում
է սովորություն:

Առասպել, թե՛ փաստ

Ժամանակի ընթացքում ինսուլինը
կարող է անհրաժեշտ դառնալ, քանի
որ շաքարային դիաբետը զարգացող
հիվանդություն է:

Առասպել, թե՛ փաստ

Ինսուլինով բուժումն օգնում է ավելի
լավ կարգավորելու ածխաջրերի
մակարդակն արյան մեջ:

Առասպել, թե՛ փաստ

Եթե ենթաստամոքսային գեղձն
առաջացնում է սեփական ինսուլինը,
ապա հարկ չկա սկսել ինսուլինով
բուժումը:

Առասպել, թե՛ փաստ

Ինսուլինի նշանակումն օգնում է
խուսափելու շաքարային դիաբետի
բարդություններից:

Առասպել, թե՛ փաստ

Ինսուլինի նշանակումը պահանջում է
ավելի մեծ պատասխանատվություն:

Ինսուլինի տեսակները

Միջին տևողության ազդեցությամբ ինսուլինը ներարկում են օրական մեկ կամ երկու անգամ ինսուլինի ֆոնային մակարդակի ստեղծման համար: Այս ինսուլինի ամենաբարձր ակտիվությունը տեսանելի է ներարկումից 4-12 ժամ հետո: Միջին տևողության ազդեցությամբ ինսուլինն արտաքուստ պղտոր է:

Ինսուլինի տեսակները

Երկարատև ազդեցությամբ ինսուլինի անալոգը սովորաբար ներարկում են օրական մեկ կամ երկու անգամ ինսուլինի ֆոնային մակարդակի ստեղծման համար, մոտավորապես 24 ժամվա ընթացքում: Այս ինսուլինի ներարկումը կապված չէ սննդի ընդունման հետ, քանի որ այն ազդեցության բարձրակետ չունի: Երկարատև ազդեցությամբ ինսուլինի անալոգներն արտաբուստ թափանցիկ են:

Ինսուլինի տեսակները

Գերկարճատև ազդեցությամբ ինսուլինի անալոգները կարելի է ներարկել անմիջապես ուտելուց առաջ, ուտելու ընթացքում կամ անմիջապես ուտելուց հետո: Սրանց ամենաբարձր ակտիվությունը նկատվում է ներարկումից հետո 1-3 ժամերի ընթացքում: Ազդեցությունը շարունակվում է 2-5 ժամ և հաշվարկված է միայն գլյուկոզան յուրացնելու համար, որը ստացվել է ներարկումից հետո ընդունած ուտելիքի միջոցով: Գերկարճատև ինսուլինի անալոգն արտաքուստ թափանցիկ է:

Ինսուլինի տեսակները

Կարճատև ազդեցությամբ ինսուլինը ներարկվում է ուտելուց 15-30 րոպե առաջ, որպեսզի կանխվի գլյուկոզայի մակարդակի բարձրացումը: Այս ինսուլինի ամենաբարձր ակտիվությունը նկատվում է ներարկումից 2-4 ժամերի ընթացքում, ազդեցությունը տևում է մինչև 6 ժամ: Կարճատև ազդեցությամբ ինսուլինն արտաքուստ թափանցիկ է:

Ինսուլինի տեսակները

Համակցված ինսուլինը միջին տևողությամբ
ազդեցության ինսուլինի և կարճատև
ազդեցության ինսուլինի համապատասխան
հարաբերակցությամբ խառնուրդ է: Համակցված
ինսուլինն արտաքուստ պղտոր է: