ПРЕПОРЪКИ ЗА ХРАНЕНЕ ПРИ ЗАХАРЕН ДИАБЕТ И ХРОНИЧНО БЪБРЕЧНО ЗАБОЛЯВАНЕ

ЗАХАРЕН ДИАБЕТ

Основната цел на здравословното хранене при хората със захарен диабет е контролиране на нивото на кръвната захар (глюкоза). Всяка храна, която съдържа въглехидрати се разгражда до глюкоза по време на храносмилането и има потенциал да повиши кръвната захар.

Въглехидратите са основните хранителни вещества и представляват до 50-60 % от енергийния прием за деня. Важно е да съобразявате размера на порцията както и да избягвате приемане на голямо количество въглехидрати на едно хранене. Затова се препоръчва равномерно разпределяне на въглехидратите, което се постига чрез три основни хранения през деня с една или две междинни закуски. Това разпределяне ще доведе до по-малко покачване на кръвната захар и ще помогне за поддържане на стабилни нива на кръвната захар в желаните граници.

Продължителните периоди без прием на храна могат да доведат до опасно понижаване на кръвната захар особено при хора, които се лекуват с инсулин.

ХРОНИЧНО БЪБРЕЧНО ЗАБОЛЯВАНЕ

Целта на здравословното хранене при бъбречно заболяване е да се контролира приеманото количество на някои минерали и хранителни вещества. Например при увреждане на бъбречната функция отделянето на фосфор от организма е затруднено, затова хората с бъбречно заболяване трябва да намалят количеството на приемания с храната фосфор.

При заболяване на бъбреците също трябва да се ограничи количеството на натрия (солта) до не повече от 2-3 гр на ден. Диета с ниско съдържание на натрий ще помогне за контролиране на кръвното налягане и може да помогне за овладяване на отоците.

Храненето с голямо количество белтъци (протеини) се свързва с по-бързо влошаване на бъбречната функция. Диетите с високо съдържание на белтъци също могат да доведат до развитие на симптоми или усложнения на бъбречните заболявания като ацидоза и уремия.

Някои хора с бъбречно заболяване трябва да ограничат количеството калий, което приемат с храната. Това обаче не се отнася за всички! Моля, посъветвайте се с Вашия лекар!

На пръв поглед спазването на всички тези препоръки при хората с диабет и бъбречно заболяване изглежда трудно и дори невъзможно. Но има добри новини! МОЖЕТЕ да приемате храни, които съдържат тези хранителни вещества. Както при диабет и приема на въглехидрати, така и при бъбречните заболяване ключът е размерът на порцията.



Плодове:

- 1 малък или ½ ч. чаша=1 порция
- 2-3 порции дневно
- 15 гр въглехидрати на порция



Зеленчуци без скорбяла:

- ½ ч. чаша готвени или 1 чаша сурови на порция
- 2-3 порции дневно

Протеини:

- 85-100 гр на порция (приблизително колкото карта за игра)
- нетлъсто месо, птиче месо, риба
- избягвайте обработени месни продукти

Зърнени и нишестени храни:

- 1 филийка хляб, ½ ч. чаша ориз, паста или овесени ядки, ½ малко хлебче или английски мъфин
- 4-6 несолени бисквити или оризови крекери
- 15 въглехидрати на порция

д-р Антоанета Аргатска, дм, ендокринолог, ДКЦ "Св. Георги", гр. Пловдив

Повече по темата можете да намерите на сайта https://диабет.бг/



Основни препоръки за хранене при хора със захарен диабет и бъбречно заболяване:

- стремете се към 3 основни хранения дневно в приблизително едно и също време, като има 4-5 часа между основните хранения
- комбинирайте поне 3 различни групи хранителни вещества на основно хранене
- 45-60 гр въглехидрати на основно хранене (3-4 порции)
- 15-20 гр въглехидрати на междинна закуска (1 порция)
- консумирайте предимно домашно приготвена храна
- хранете се навън най-много 1-2 пъти седмично
- избягвайте готовите и преработените храни
- ако нивото на калий в кръвта ви е повишено, избирайте предимно зеленчуци и плодове с ниско съдържание на калий

Ето няколко идеи как да направите здравословно ястие, което отговаря на правилото за разпределяне на хранителните вещества в порцията: ½ зеленчуци, малко протеин, малко въглехидрат:

- Задушете любимите си зеленчуци с малко пиле или скариди. Сервирайте върху кафяв ориз или пълнозърнеста паста.
- Напълнете чушки със смес от пълнозърнести съставки (опитайте с кус-кус, кафяв ориз или киноа) и зеленчуци.
- Направете пица! Направете пълнозърнесто тесто за пица и сложете зеленчуци (например тиквички, домати, лук, гъби, рукола). Добавете сирене с ниско съдържание на сол като прясна моцарела и ограничете сосовете, за да избегнете твърде голямо количество сол.
- Подправете салатата си! Салатите са най-лесният начин да консумирате зеленчуци. Добавете малко паста към вашата салата. Поръсете с препечени ядки или малко сирене, за да направите салатата специална. Може да добавите и плодове към салатата – опитайте с ягоди, боровинки, грозде или ананас. Направете свой собствен дресинг от зехтин и балсамов оцет или сок от лимон или лайм.
- Добавете зеленчуци към закуската. Никога не пропускайте възможност да ядете повече зеленчуци. Смесете 1-2 яйца със зеленчуци за да направите омлет. Опитайте овесена каша със зеленчуци. Или този лесен тост с авокадо, като намачкате ¼ - ½ авокадо върху пълнозърнеста филийка хляб и добавите домат и сирене фета отгоре.

	Какво да предпочетем?	Какво да избягваме?
зърнени храни	пълнозърнест хляб; кафяв ориз; пълнозърнеста паста; пълнозърнести трици; овесени ядки; царевични тортили	бял хляб; бяла паста; царевичен хляб; галета; пшенични тортили; разтворими зърнени храни; готови смеси и преработени храни
млечни продукти	обезмаслено или нискомаслено прясно мляко; соево или ядково (кокосово, бадемово) мляко; нискомаслено или обезмаслено кисело мляко; извара с ниско съдържание на сол; малки количества натурални сирена (чедър, моцарела и др.)	пълномаслено мляко; преработени сирена; сирена с високо съдържание на сол; подсладени или плодови млека
протеини	прясно месо; птици; риба; боб; леща; несолени ядки и семена; консервирана риба с ниско съдържание на сол; яйца	субпродукти; карантии; пържени меса; преработени меса (бекон, наденица, салам, шунка, луканка); продукти, съдържащи съставки с „фос“
мазнини	зехтин или рапично олио; малки количества несолено масло	солено масло; кокосово масло; свинска мас; маргарин; хидрогенирани мазнини
зеленчуци без скорбяла	с ниско съдържание на калий: аспержи; камби; броколи; зеле; моркови; карфиол; целина; царевица; краставици; патладжан; зелен фасул; кейл; маруля; гъби; бамя; лук; ряпа; жълт фасул с високо съдържание на калий: артишок, авокадо, цвекло, брюкселско зеле, спанак, зеленолистни, домати, тиквички, алабаш	замразени зеленчуци / полуготови продукти с тях с добавени сосове консервирани зеленчуци със сол
със скорбяла	царевица; грах; смеси, съдържащи царевица и грах (по-рядко заради високото съдържание на фосфор); сладък картоф картофи (накиснати за намаляване съдържанието на калий ако е необходимо)	картофи; печен боб; сушени бобови култури; зимна тиква
плодове	с ниско съдържание на калий: ябълки; боровинки; череши; червени боровинки; грозде; ягоди; малини; лимони; лайм; праскови; круши; ананас; сливи; ревен; мандарини; диня с високо съдържание на калий: банани; кайсии; пъпеш; фурми; смокини; киви; манго; нектарини; папая; нар; стафиди; сини сливи	консервирани плодове в захарен сироп
десерти	наслаждавайте се на любимите си домашно приготвени десерти 2-3 пъти седмично	готови десети
подправки и овкусители	лимон; сок от лайм; пипер; сухи или пресни билки като босилек, риган, магданоз, кориандър; смеси подправки без сол; оцет (винен, ябълков, балсамов)	големи количества кетчуп, горчица; барбекю сос; сос грейви, соев сос или сос Уорчестър; готови сосове за салати; сухи смеси от подправки със сол
напитки	вода; газирана вода; неоцветени газирани напитки; неподсладен студен чай	оцветени газирани напитки; напитки със съставки, съдържащи „фос“



	понеделник	вторник	сряда	четвъртък	петък	събота	неделя
закуска	½ ч. чаша овесени ядки, ¼ ч. чаша орехи, 1 ч. чаша обезмаслено мляко, канела	1 пълнозърнест английски мъфин с 1 с.л. ядков тахан, 1 ч. чаша обезмаслено мляко	1 пълнозърнеста филийка хляб, ¼ авокадо, 1 варено яйце, 1 ябълка, 1 ч. чаша обезмаслено мляко	1 ч. чаша обезмаслено кисело мляко, 1/3 ч. чаша овесени ядки, 1 с.л. чия, 1 с.л. орехи, канела	1 малка пълнозърнеста багета, 2 с.л. нискомаслено крема сирене, 60 гр пушена сьомга 1 ч. чаша обезмаслено мляко	2 бъркани яйца, 30 гр сирене чедър, 1 домат, 1 филийка пълнозърнест хляб	2 малки домашно приготвени палачинки, ½ ч. чаша пресни ягоди, ½ ч. чаша нискомаслено кисело мляко
междинна закуска	1 ябълка	½ ч. чаша горски плодове	1 ч. чаша грозде	1 круша	2 мандарини	½ ч. чаша боровинки с ½ ч. чаша обезмаслено кисело мляко	1 нектарина
обяд	салата с 85 гр риба тон, 2 ч. чаши пресен спанак, 1 ч. чаша нарязана краставица, 9-10 зелени маслини, 1 с.л. зехтин, 1 с.л. микс семена с 1 филийка пълнозърнест хляб	сандвич с 2 филийки ръжен хляб, 3 парчета пуешко филе, 1 ч. чаша зеленолистни, 1 домат, 1 лъжица нискомаслена майонеза и горчица	1 пилешко шишче, ½ ч. чаша задушен ориз, ½ ч. чаша печени аспержи	салата с 2 ч. чаши микс зелена салата, ½ ч. чаша боб, 30 гр нискомаслено сирене, 1 с.л. зехтин и оцет	1 ч. чаша пълнозърнеста паста, 30 гр настъргано сирене, 1 с.л. несолено масло ½ ч. чаша салата от домати и краставици	пълнозърнесто хлебче с 50 гр риба тон, маруля и 2 парчета домат 1 ч. чаша нарязани целина и чушки	1 купа домашно приготвена зеленчукова супа, 1 препечена филийка пълнозърнест хляб, 1 варено яйце
следобедна закуска	2 с.л. ядки, 1 малък плод	1 чаша обезмаслено кисело мляко с 2 с.л. сушени боровинки, 2 натрошени бразилски ореха	30 гр сирене с 3 оризови крекера	½ ч. чаша праскови от консерва (отцедени)	1 ч. чаша зеленчуци с ¼ чаша хумус	1 портокал и 10 бадема	½ ч. чаша ананас от консерва (отцеден)
вечеря	100 гр печени пилешки гърди, ½ ч. чаша маслен боб, 1 ч. чаша зелена салата	100 гр печена сьомга с билки, 1 ч. чаша зеленчуци без скорбяла, 1 среден печен сладък картоф	100 гр печено телешко, ½ ч. чаша варени картофи, ½ ч. чаша задушени моркови и грах	80 гр печено свинско, ½ ч. чаша сварен ориз с подправки, ½ ч. чаша задушено червено зеле	120 гр печена риба, ½ ч. чаша задушен ориз с подправки, салата от краставици	100 гр пуешки гърди, 1 ч. чаша задушен карфиол, 1 ч. чаша зелена салата	1 ч. чаша пълнозърнеста паста с ½ ч. чаша доматен сос със зеленчуци

Предложеното седмично меню е подходящо при хора със ЗД и ХБЗ до 3b стадий вкл. (KDIGO) без хиперкалиемия с препоръчителен прием на 1500-1600 ккал/дневно (ежедневното меню съдържа < 4000 мг калий и < 1000 мг фосфор). 1 ч. чаша с обем 230-250 мл

Съвети как да ограничите приема на сол:

- не добавяйте сол или готови сухи смеси (подправки, бульони, разтворими смеси) когато готвите
- избягвайте да добавяте сол на готовите ястия
- овкусете храната с пресни или сушени подправки или билки
- избягвайте готовите сосове
- избягвайте заместители на солта, тъй като обикновено съдържат голямо количество калий
- четете етикетите и избирайте храни със съдържание на сол на порция от 140 мг или по-малко
- консумирайте повече пресни храни, меса и риба, плодове и зеленчуци

Препоръки при хранене навън:

При често хранене в ресторант (2-3 пъти седмично) може да помолите:

- да ви сервират сосовете или дресингите отделно, за да може да контролирате количеството
- при възможност храната ви да е приготвена без сол
- да не добавят съставки с високо съдържание на калий, напр. гъби
- оризът, пастата, кус-кусът са предпочитани пред храните, съдържащи нишесте, напр. картофи
- съобразете размера на порцията

Ако не сте сигурни какви съставки съдържа избраното от вас ястие, попитайте.

Как да адаптирате рецептите – правилото на „25 %

С правилото на 25 % може да направите почти всяка рецепта подходяща при бъбречно заболяване. Просто намалете количеството на съставките богати на натрий (сол), фосфор и калий до 25 % (една четвърт) от количеството в оригиналната рецепта.

Прилагайте това правило за съставки като сол, доматен сос, сирене, бобови храни, ядки и шоколад.

BG-5282/3.2022 год. AstraZeneca България, София 1057,
Бул."Драган Цанков" 36,тел.: (02) 44 55 000, факс: (02) 971 11 24



Печено пилешко с розмарин и зеленчуци

Необходими продукти:

4 филета от пилешки гърди
2 средно големи тиквички
1 средно голям морков
1 червена чушка
1 жълта чушка
1 малка глава червен лук
4 скилидки чесън
1 с.л. зехтин
¼ ч.л. млян черен пипер
1 с.л. сух розмарин

Начин на приготвяне:

Загрейте фурната до 190 градуса.

Нарежете тиквичките на шайби с дебелина около 1.5 см; нарежете моркова, чушките и лука; намачкайте чесъна.

Сложете зеленчуците в тава, подправете с черния пипер и зехтина и разбъркайте добре. Печете около 10 мин.

През това време овкусете пилешкото филе с черен пипер и розмарин.

Извадете тавата със зеленчуците от фурната и поставете върху тях пилешкото филе. Върнете тавата във фурната и печете до готовност (35-40 мин).

Може да сервирате с 4 с.л. ориз или 1 филийка пълнозърнест хляб и да намажете готовите филета с малко горчица.

Хранителна информация за 1 порция:

Калории: 250 ккал
Протеини: 30 гр
Въглехидрати: 8 гр
Мазнини: 7 гр
Холестерол: 73 мг
Натрий: 107 мг
Калий: 580 мг
Фосфор: 250 мг
Калций: 65 мг
Фибри: 3 гр

4 порции

1 порция – 1 пилешко филе и ¾ ч. чаша зеленчуци

AstraZeneca