



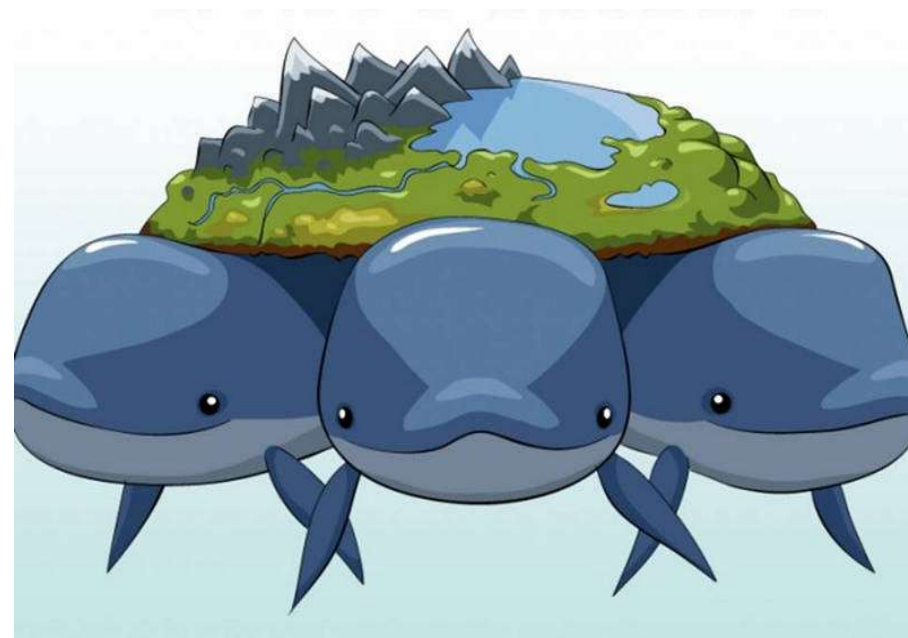
PAULA STRADIŅA
KLĪNISKĀ UNIVERSITĀTES
SLIMNĪCA

Uzturs cukura diabēta pacientiem

JANA JAŅEVIČA,
DIABĒTA APRŪPES MĀSA

Diabēta ārstēšanas pamatnosacījumi

- **Uzturs un fiziskās aktivitātes;**
- Regulāra glikēmijas paškontrole;
- Medikamentu lietošana;
- Regulāra veselības arpūpes speciālistu apmeklēšana.



Uztura terapija

- Uztura paradumu maiņa – **šarežģītākais posms diabēta ārstēšanā**;
- **Nav vienas piemērotas diētas**, kas der visiem cilvēkiem;
- Uztura plānam ir jābūt **individualizētam**;
- Uztura terapija ir **neatņemama diabēta ārstēšanas sastāvdaļa**;
- Katram diabēta pacientam ir **nepieciešama uztura apmācība**;
- Pateicoties uztura terapijai, ir **iespējams samazināt HbA1c** par 0.3 - 2 % (2. tipa CD) un 1.0-1.9 % 1. tipa CD pacientiem.*

*Franz et al. Academy of Nutrition and Dietetics nutrition practice guideline for type 1 and type 2 diabetes in adults: systematic review of evidence for medical nutrition therapy effectiveness and recommendations for integration into the nutrition care process. J Acad Nutr Diet 2017

Uztura terapijas mērķi

Veicināt un atbalstīt veselīgus uztura paradumus, uzsverot ar uzturvielām bagātu produktu uzņemšanu piemērotās porcijās, lai uzlabotu veselības stāvokli:

- Panākt un uzturēt *normālu* ķermeņa svaru;
- Panākt individuālos asinsspiediena, glikēmijas un lipīdu mērķus;
- Kavēt vai novērst diabēta komplikācijas;

Noteikt **individuālās prasības pret uzturu**, ņemot vērā kulturālos aspektus, fizisku slodzi, finansiālās iespējas, vēlmi veikt pārmaiņas uztura paradumos;

Saglabāt **baudas gūšanu** no ēdiena;

Nodrošināt pacientu ar **nepieciešamajām zināšanām**, literatūru un ierīcēm, kas palīdz veidot veselīgus uztura paradumus;

Attīstīt prasmi **veidot veselīgu ēdienkarti kopumā** nevis fokusēties uz atsevišķām uzturvielām un konkrētiem produktiem.



Uztura stratēģijas

- Vidusjūras diēta;
- Low-carbohydrate (zema ogļhidrātu saturs) diēta;
- Veģetārā diēta.

Ir jāizvēlās un pacientam jāiesaka viņam piemērota uztura stratēģija.

Uztura aspekti, kas vieno visas veiksmīgas uztura stratēģijas:

- ✓ vairāk dārzeņu;
- ✓ mazāk produktu ar pievienotu cukuru, rafinētu graudu – baltie milti;
- ✓ pēc iespējas mazāka produktu pārstrāde pirms to lietošanas uzturā.



Ogļhidrāti (1)

- Neatņemama pilnvērtīga uztura sastāvdaļa:
 - ✓ Enerģijas avots;
 - ✓ Šķiedrvielas;
 - ✓ Vitamīni;
 - ✓ Minerālvielas.
- Ogļhidrāti krasi ieteikmē glikozes līmeni asinīs;
- Glikēmiskais indekss (GI);
- Produkti ar augstu glikēmisko indeksu rada glikēmijas svārstības, paaugstina triglicerīdu līmeni asinīs.
- Pacienti, kas terapijā lieto prandiālo insulīnu, ir nepieciešama apmācība par insulīna devu saskaņošanu ar uzņemto ogļhidrātu daudzumu.



Ogļhidrāti (2)

- Priekšroka produktiem, kas ir bagāti ar šķiedrvielām un minimāli pārstrādāti – zemāks GI:
 - ✓ Dārzeņi, pākšaugi, kartupeļi;
 - ✓ Pingraudu produkti;
 - ✓ Augļi;
 - ✓ Piena produkti (kefīrs, piens)
- Minimizēt produktus ar pievienotu cukuru un rafinētiem graudiem (augstākā labuma kviešu milti, pūlētie rīsi) – augsts GI:
 - ✓ Jogurti;
 - ✓ Sulas;
 - ✓ Saldumi;
 - ✓ Konditoreja.



Zema ogļhidrātu satura diēta

- Pētījumos pozitīvi rezultāti cilvēkiem ar 2. tipa CD, kā arī ar 1. tipa CD;
 - 70-100 g ogļhidrātu dienā;
 - **Samazinās glikēmija, stabilāka glikēmija pēc ēšanas;**
 - Veicina **svara samazināšanos.**
-
- Sarežģīti ievērot ilgā laika periodā;
 - Nav ieteicams grūtniecēm, sievietēm laktācijas periodā;
 - Nav ieteicams cilvēkiem ar ēšanas traucējumiem vai to attīstības risku;
 - Palielinās hipoglikēmiju risks – jāpārskata medikamentozā terapija.



Olbaltumvielas (1)

- 0,8 – 1,5 g/kg ķermeņa svara;
- Neaizvietojoamo aminoskābju avots;
- **Svarīga uztura sastāvdaļa rehabilitācijas periodā** pēc smagiem akūtiem stāvokļiem (operācija, sepse, insults, infarkts);
- Avoti:
 - ✓ Gaļa (putns, liellops, cūka);
 - ✓ Zivis, jūras veltes;
 - ✓ Piena produkti – piens, biezpiens, siers, jogurts bez piedevām, kefīrs;
 - ✓ Olas;
 - ✓ Pākšaugi, tofu siers;
 - ✓ Rieksti.



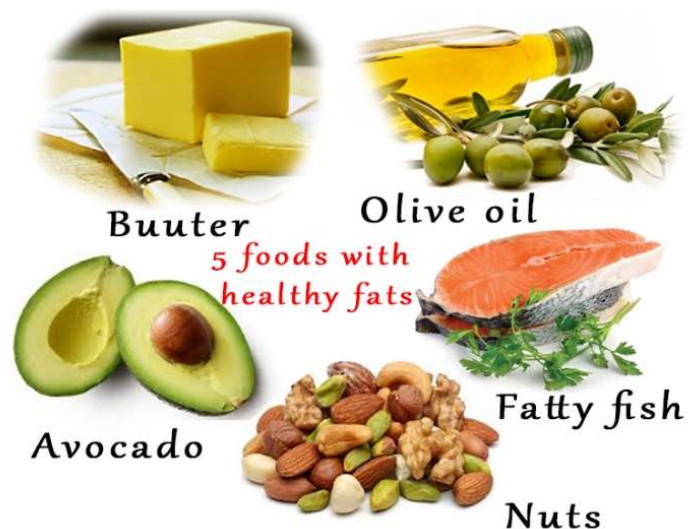
Olbumvielas (2)

- ✓ Palielina un **ilgāk notur sāta sajūtu**;
 - ✓ **veicina dzīšanas procesus un samazina malnutrīcijas risku**;
 - ✓ var veicināt insulīna atbildi uz uzņemtajiem ogļhidrātiem 2. tipa cukura diabēta gadījumā.
-
- Jāievēro piesardzība, ja ir diabētiskā nefropātija;
 - Ogļhidrātu avotus, kas ir bagāti ar olbumvielām (piens, rieksti, pākšaugi) nelieto hipoglikēmijas kupēšanā.



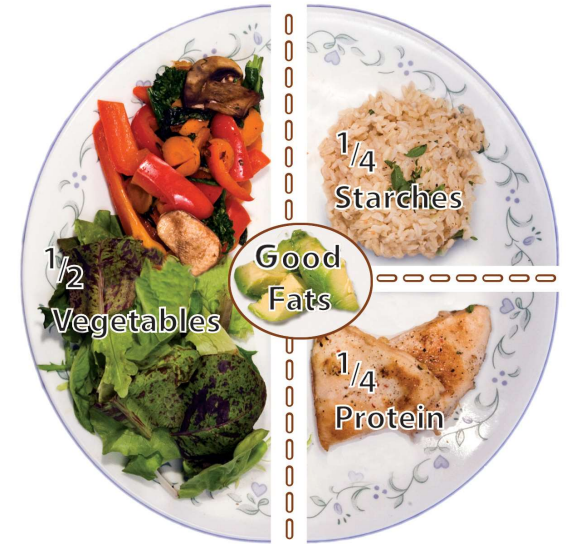
Tauki (1)

- Uzskati par tauku lomu pēdējā laikā mainās.
- **Tauku veids ir svarīgāks nekā to daudzums.**
 - ✓ **Nepiesātinātās taukskābes** – poli-, mononepiesātinātās taukskābes;
 - ✓ **Piesātinātās taukskābes;**
 - ✓ **Transtaukskābes**
- Pārlieks tauku patēriņš uzturā veicina svara pieņemšanos, kā arī negatīvi ietekmē asins lipīdu sastāvu (piesātinātās un transtaukskābes).



Tauki (2)

- **Nepiesātinātās taukskābes – jālieto uzturā:**
 - ✓ Samazina SAS risku;
 - ✓ Pozitīvi ietekmē asins lipīdu sastāvu;
 - ✓ Uzlabo glikēmijas kontroli;
 - ✓ Samazina iekaisuma procesus.
- **Piesātinātās taukskābes – jāsamazina**, aizvietojot tās ar nepiesātinātajām taukskābēm:
 - ✓ zarnu traktā veido īso ķēžu taukskābes (piem., sviestskābe), kas pozitīvi ietekmē zarnu mikrofloru.
- **Transtaukskābes – jāizslēdz no uztura:**
 - ✓ veicina SAS;
 - ✓ kancerogēnās īpašības.



Šķīvja modelis

Citi uztura komponenti

- **Sāls** – 2,5 – 5 g dienā (ne vairāk kā tējkarote);
- **Alkohols**
 - ✓ mērenība!
 - ✓ pārmērīga lietošana rada glikēmijas svārstības, kā arī svara palielināšanu;
 - ✓ veicina hipoglikēmiju – rūpīga glikēmijas kontrole pēc alkohola lietošanas.
- **Uztura bagātinātāji** – nav nepieciešams, ja nenovēro minerālvielu un vitamīnu deficītu;
- **Cukura aizvietotāji:**
 - ✓ Ieteicami mērenos daudzumos, ja ir tieksme pēc ēdiena saldināšanas;
 - ✓ Klupšanas akmens – saldumi «bez cukura»;
 - ✓ Polioli jeb cukura spirti – pārmērīga lietošana var izraisīt caureju;
 - ✓ Fruktoze – veicina aknu aptaukošanos, paaugstina glikēmiju.

Apmācība

- Uztura apmācība ir **nozīmīga diabēta aprūpes sastāvdaļa**;
- Apmācība par veselīgu uzturu ir **nepieciešama visiem diabēta pacientiem**, kā arī viņu piederīgajiem;
- Apmācība par uzturu notiek gan slimības diagnosticēšanas laikā, gan atkārtoti;
- Apmācība ietver sevī arī **maizes vienību novērtēšanu** tiem cilvēkiem, kas lieto insulīnu;
- Apmācības laikā cilvēks saņem veselīga uztura ieteikumus, atbildes uz dažādiem jautājumiem un informatīvos materiālus par uzturu;
- Uztura apmācību veic diabēta aprūpes māsa, uztura speciālists, dietologs.

Dzīvesveida pārmaiņas
ir pirmais un
svarīgākais diabēta
ārstēšanas faktors.

Šī faktora nozīmīgums,
slimībai progreseējot,
nesamazinās.

ADA (American Diabetes
Association) 2019



Paldies par
uzmanību!

ESIET VESELI!