

## SFATURI ALIMENTARE SFATURI PENTRU COPII

**C**a să evitați stressul crizelor hiposau hiperglicemice pe care le-ar putea face copiii, asigurați-vă că nu sar peste cele 3 mese principale. Pot avea și 2 - 3 gustări mici între mese, cum ar fi un iaurt degresat sau un fruct din categoria celor permise. Caisele constituie o bună sursă de vitamina A, iar grapefruit-ul este o sursă de vitamina C. În categoria gustărilor nerestricționate intră morcovii, nucile, untul de arahide. Dacă practică un sport, aveți grijă să nu sară peste nicio masă, deoarece poate face hipoglicemie. Învățați-i pe cei mici să evite chipsurile, ciocolata, înghețata, prăjiturile, băuturile carbogazoase îndulcite, cartofii prăjiți, pizza și mâncarea tip fast-food. Pe lângă faptul că sunt nesănătoase au și indice glicemic înalt, nefiind indicate în diabet. În cazul în care copilul a comis greșeli alimentare, nu uitați să-i monitorizați glicemia și să-i ajustați dieta alimentară.

## SFATURI DESPRE

## ALIMENTAȚIA COPILULUI CU DIABET ZAHARAT



## SPITALUL CLINIC JUDEȚEAN DE URGENȚĂ TÂRGU - MUREȘ



**R**egimul alimentar al copilului cu diabet se stabilește în funcție de particularitățile fiecăruia și de tipul de diabet de care suferă (tip 1 sau tip 2). Un lucru este însă cert, în diabetul de tip 1 cunoștințele despre alimentație trebuie bine aprofundate, în sensul cunoașterii conținutului alimentelor, în special al conținutului în glucide (hidrați de carbon).

- Câteva zile (evită mâncărurile grase, prăjite sau picante, limitează condimentele, se poate integrale (pâine, paste, orez, cereale, legume) și nu pe cele simple (conținute în prăjituri, gustări, băuturi etc.) ;
- Evită să asociezi, în timpul aceleiași mese, pâinea, pastele sau orezul (sau, în orice caz, limitează cantitățile)

## ATENȚIE LA CARBOHIDRAȚI !

**C**arbohidrații se găsesc în multe produse alimentare de la pâine, paste, cereale, cartofi, fasole și mazăre (care conțin amidon) până la fructe, lapte, deserturi, bomboane, gemuri și siropuri (care conțin zahăr). De ce sunt importanți aceștia ? Fiindcă se descompun într-un zahăr numit *glucoză*, care asigură corpului energie (sau calorii). Iar pentru a utiliza această energie organismul are nevoie de *insulină*.

Echilibrul dintre carbohidrați și insulină face ca glicemia să rămână în limite normale, de aceea este important de știut care este cantitatea de carbohidrați din alimentele pe care le consumă copilul. Pentru a afla, citiți cu atenție eticheta nutrițională a ambalajului fiecărui produs pe care i-l dați. Mai țineți cont și de mărimea porției, deoarece dacă îi puneți în față o porție dublă, nutrienții se vor dubla și ei. De exemplu, jumătate de cană de piure de cartofi înseamnă 15 grame de carbohidrați, o felie de pâine integrală sau albă (care cântărește circa 30 de grame) conține tot 15 grame de carbohidrați, în schimb o banană de mărime medie conține dublu (30 grame de carbohidrați).

Un lucru trebuie ținut minte și anume că toți carbohidrații consumați sunt transformați în zahăr, în sânge. În ceea ce privește fibrele dietetice, deoarece acestea nu se transformă în zahăr, trebuie să scădeți numărul total de grame de fibre din totalul de carbohidrați pentru a obține numărul care va influența glicemia.

## **DULCIURILE, O CHESTIUNE DELICATĂ.**

Se știe că cei mai mulți dintre copii sunt mari fani ai dulciurilor. Dar în cazul copiilor cu diabet, medicii recomandă să nu consume zahăr, alimente cu zahăr și miere de albine, fiindcă aceste produse alimentare solicită pancreasul să fabrice insulina. Dar există soluții. De exemplu, zahărul poate fi înlocuit cu îndulcitori, care solicită mai puțin pancreasul. Consumați în cantitățile obișnuite, îndulcitorii sunt siguri și au locul lor în viața persoanei cu diabet. Majoritatea îndulcitorilor conțin cantități mici sau deloc de carbohidrați. Totuși, nu picați în această capcană, fiindcă există și alimente care conțin îndulcitori artificiali și care nu sunt întotdeauna fără carbohidrați. Dacă prichindelul este foarte pofticios, puteți face o jonglerie: să-i oferiți puțin din alimentul la care râvnește,

Printre recomandările pe care le puteți urma în timpul acestei diete sunt :

- mâncați mese mici, de mai multe ori pe zi ;
- nu mâncați cu 2 ore înainte de a merge la culcare ;
- beți lichidele încet pe parcursul zilei
- mestecați mâncarea încet și bine ;
- nu fumați !!

As.med.pr. licențiat în dietetică Popșor  
Ioan Gavril

și apoi să calculați cantitatea de carbohidrați care a fost îngurgitată, pentru a-i adapta dieta pentru restul zilei. De exemplu, s-a săturat de sucuri dietetice pe care le poate bea în cantitate nelimitată și vrea apă cu sirop. Puteți face o excepție, să-i dați sirop, dar fără zahăr. Puteți pune doar două linguri și nu mai mult de trei ori pe zi.

## **ALIMENTE “LA LIBER”**

**V**estea bună este că există destule alimente care nu conțin deloc sau conțin o cantitate foarte mică de carbohidrați. Aceste alimente pot fi consumate fără a fi luate în calcul (la număratoarea de carbohidrați) și fără a necesita o extra-doză de insulină. În această categorie intră: carnea, brânza și legumele.

Când vă apucați de calculat, trebuie să țineți cont de faptul că un aliment permis, cu conținut scăzut de carbohidrați este o porție de mâncare care conține în jur de 15 grame de carbohidrați și cantități variabile de proteine și grăsimi. Poate pentru cel mic e prea complicat să țină socotelile, dar părinții au datoria s-o facă. Există ghiduri pentru diabetici care au liste cu alimentele și gramele de carbohidrați conținute într-o anumită cantitate. **Informați-vă și cereți permanent sfatul unui medic diabetolog.**