

# Sergančiųjų cukriniu diabetu mityba

**Virginija Bulikaitė**

Lietuvos sveikatos mokslų universitetas, Medicinos akademija, Slaugos fakultetas, Slaugos klinika  
Lietuvos sveikatos mokslų universiteto ligoninė Kauno klinikos, Endokrinologijos klinika

## Įvadas

Sergantiesiems cukriniu diabetu (toliau CD) rekomenduojama laikytis tų pačių mitybos principų kaip ir sveikiems žmonėms. Renkantis maisto produktus, siūloma vadovautis maisto pasirinkimo piramide, gerti pakankamai vandens, nepersivalgyti, laikytis mitybos režimo. Mitybos režimas – tai valgymų skaičius per parą ir kiekybinis maisto pasiskirstymas atskirų valgymų metu [1, 2]. Svarbu, kad sergant CD būtina išmokti atpažinti maisto produktus, kurių sudėtyje yra angliavandenių. Jei sergantis CD gydomas greito veikimo insulino injekcijomis, jam dar reikia išmokti suskaičiuoti angliavandenių kiekį patiekaluose, kad galėtų pasirinkti tinkamą insulino dozę. Sergantieji II tipo CD dažnai turi atsvario ar yra nutukę, todėl jiems svarbu išmokti sumažinti maisto porcijas bei stengtis būti fiziškai aktyvesniems [3].

## Sveikos mitybos rekomendacijos sergantiesiems cukriniu diabetu.

### Maisto pasirinkimo piramidė

Sergantiesiems CD, kaip ir sveikiems asmenims, svarbu laikytis sveikos mitybos principų. Tiek sergančiųjų I tipo CD, tiek ir II tipo CD mitybos reikalavimai yra panašūs, skiriasi tik medikamentinis gydymas. Visiems sergantiesiems I tipo CD skiriama intensyvi insulino terapija, tačiau sergantieji II tipo CD ne visada gydomi insulinu (gali būti skirta tik dieta ar peroraliniai gliukozės kiekį kraujyje reguliuojantys preparatai). Vartojantieji greito veikimo insuliną turi žinoti daugiau informacijos, nes mokosi ne tik pasirinkti maistą, susiskaičiuoti angliavandenių kiekį, bet ir pasirinkti tinkamą insulino dozę (atsižvelgiant į suvalgytų angliavandenių kiekį) [3, 4].

Visi susirgusieji CD (nepriklausomai nuo CD tipo) turėtų būti supažindinti su sveikos mitybos principais, maisto sudėtimi. Mokymai vykdomi arba stacionaro skyriuose, arba ambulatoriškai. Sveikatos priežiūros specialistai pirmiausiai turėtų pasikalbėti apie paciento mitybos įpročius: ką jis valgo, kiek kartų per dieną, koku laiku, kokio dydžio porcijos, kokius gėrimus geria, ar vartoja alkoholį. Pastebėjus netinkamus įpročius, reikėtų atkreipti į juos paciento dėmesį ir kartu nuspręsti, ką būtų galima nors šiek tiek pakeisti. Pirmieji mitybos patarimai turi būti pritaikyti prie įpročių. Rekomendavus iš esmės pakeisti visą mitybos režimą ir beveik visą suvartojamų produktų sąrašą – dažniausiai sulaukiama trumpalaikių pokyčių (pacientui pritrūka motyvacijos ir jis greitai grįžta prie senų įpročių) arba pokyčių iš viso nebūna (pacientas nenori arba nesugeba visko keisti). Dažniausiai pacientai ir patys supranta savo mitybos klaidas, tačiau susiduria su įvairiais sunkumais (netinkami visos šeimos maitinimosi įpročiai, laiko stoka, finansų bei motyvacijos trūkumas ir t. t.). Veiksmingiausia, kai pats pacientas nusprendžia, kokius pokyčius jis galėtų nesunkiai įgyvendinti (pvz., jei maisto porcijos yra per didelės – jas trečdaliu sumažina, o vietoje saldaus sūrelio rytais renkasi varškę su šviežiomis uogomis ir pan.) [4, 5].

Renkantis produktus, siūloma vadovautis maisto pasirinkimo piramide (ją galima rasti Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos interneto svetainėje <https://sam.lrv.lt/>) [6]. Mitybos piramidės apačioje esančių produktų reikėtų vartoti daugiausiai, o piramidės viršūnėje esančių produktų vartojimą riboti. Mitybos piramidės pagrindas – kruopos, rupi duona, ankštiniai produktai, makaronai, bulvės, rupūs miltai ir vaisiai bei daržovės. Šių produktų sudėtyje yra gliukozės kiekį kraujyje didinančių angliavandenių. Vaisių ir daržovių per parą reikėtų suvartoti apie 400 g. Šviežiose daržovėse (salotose, kopūstuose, agurkuose, pomidoruose ir kt.) yra nedaug angliavandenių ir gausu skaidulų, todėl daržovės beveik nedidina gliukozės kiekio kraujyje. Antroje mitybos

piramidės pakopoje yra pieno ir baltyminiai produktai. Pieno, kefyro ir jogurto sudėtyje yra angliavandenių, o varškė, sūris, liesa mėsa, žuvis ir kiaušiniai angliavandenių neturi. Piramidės viršūnėje esančius riebalus ir saldumynus reikėtų riboti. Sergantiesiems CD, kaip ir sveikiems žmonėms, leidžiama suvalgyti šiek tiek cukraus ir jo turinčių produktų, bet jų vartoti mažais kiekiais. Sveikos mitybos mokymo tikslas – išmokyti valgyti saikingai (3 pagrindiniai valgymai, galimi 2 lengvi užkandžiai), rinktis sveikatai palankesnius produktus, riboti saldžių ir riebių patiekalų vartojimą. Saldumynus geriausia valgyti po valgio, nes maiste esantis cukrus virškinamas lėčiau ir ne taip stipriai veikia glikemijos lygį [7].

## Maisto produktų sudėtis. Angliavandeniai

Susirgusieji CD pirmiausia supažindinami su maisto produktų sudėtimi (tam pasitelkiamos specialiai paruoštos lentelės). Vienių produktų sudėtyje yra tik angliavandenių (pvz., vaisiuose), kituose – tik riebalų (pvz., riešutuose, svieste, aliejuje), trečiuose – tik baltymų ir riebalų, bet nėra angliavandenių (pvz., sūryje, mėsoje, kiaušiniuose), dar kituose – angliavandenių ir baltymų (pvz., duonoje, kruopose). Sergant CD būtina mokėti atpažinti angliavandenių turinčius maisto produktus, nes jie didina gliukozės kiekį kraujyje. Angliavandenių yra vaisiuose, uogose, kruopose, gaminiuose iš miltų, bulvėse, ankštinėse daržovėse, piene, cukruje, meduje ir saldumynuose su cukrumi [5].

Išmokus atpažinti angliavandenius patiekaluose, rekomenduojama mokytis atskirti aukštą, vidutinį ir žemą glikeminį indeksą (toliau GI) turinčius produktus. GI rodo angliavandenių skilimo iki gliukozės greitį, todėl galima prognozuoti suvalgyto maisto įtaką gliukozės kiekiui kraujyje po valgio. Angliavandenių turintys produktai gali būti skirstomi į tris grupes pagal tai, kaip greitai padidina gliukozės kiekį kraujyje. Žemą GI turinčių produktų angliavandenius organizmas pasisavina lėčiau, todėl ir gliukozės kiekis padidėja lėtai. Rekomenduojama rinktis žemo GI produktus iš grūdų (pvz., grikius, laukinius ryžius) ir vaisius (pvz., greipfrutus, obuolius, mandarinus), o didelį GI turinčių grūdinių produktų (pvz., baltos duonos, bandelių, bulvių košės, baltų ryžių, kukurūzų dribsnių, manų kruopų) ir vaisių (pvz., datulių, arbūzų) vartojimą reikėtų apriboti. Vidutinį GI turinčių patiekalų pavyzdžiu galėtų būti juoda duona, makaronai, bananai. Virtų produktų GI yra didesnis. Trumpiau termiškai apdoroti produktai paprastai turi mažesnę GI nei virti ilgiau. Angliavandenių pasisavinimą lėtina skaidulos, todėl svarbu, kad jų maiste būtų pakankamai. Žemesnį ir vidutinį GI turintys angliavandeniai turėtų būti valgomi kiekvieno pagrindinio valgymo metu, siekiant išvengti glikemijos svyravimų [8, 9].

Besigydantieji greito veikimo insulino injekcijomis būtinai turėtų išmokti suskaičiuoti angliavandenių kiekį maisto produktuose (naudojamos specialiai paruoštos lentelės, svarstyklės, informacija internete, programėlės išmaniuosiuose telefonuose). Rekomenduojama pildyti mitybos dienyną ir kartu su gydytoju ar slaugytoju diabetologu jį analizuoti.

## Mitybos rekomendacijos asmenims, mažinantiems kūno svorį.

### Delno ir lėkštės porcijos metodai

Sergantieji II tipo CD dažniausiai turi atsvario arba yra nutukę. Teikiant sveikos gyvensenos rekomendacijas, jiems siūloma mažinti suvartojamų kalorijų kiekį ir būti fiziškai aktyvesniems. Rekomendacijas teikiantis slaugytojas turėtų atsižvelgti į individualias paciento savybes ir parinkti jam labiausiai priimtina mitybos įpročių keitimo metodą. Kas vienam pacientui atrodo lengva ir nesudėtinga, kitam gali sukelti sunkumų. Vieni pacientai norėtų žinoti jiems rekomenduojamą paros kalorijų kiekį, mielai imasi skaičiuoti angliavandenių kiekį ar kilokalorijas (toliau kcal) maiste, susidomėję veda ir analizuoja mitybos užrašus, todėl savarankiškai gali pasirinkti tinkamą maisto porcijos dydį. Kiti sergantieji CD norėtų gauti jau paruoštą visos savaitės meniu, kur būtų nurodyti jam rekomenduojami patiekalai ir tinkami porcijų dydžiai, nes patys nenori gilintis, nesidomi maisto produktų sudėtimi. Kai kuriems pacientams yra per daug sudėtinga savarankiškai suskaičiuoti angliavandenius ar kcal (pvz.,

senyvo amžiaus pacientams) ir sunku nuspręsti, kokio dydžio maisto porcija yra tinkama [10, 11]. Tuomet rekomenduojamas mitybos įpročių keitimas pagal lėkštės arba delno porcijų metodą.

Norėdamas nustatyti porcijos dydį, pacientas gali panaudoti savo delną – tai patogus būdas maisto kiekiui įvertinti.

Delno porcijų metodo atitikmenys:

- sauja – viena porcija daržovių (1 stiklinė);
- sugniaužtas kumštis – viena porcija angliavandenių, pvz., košės (1 stiklinė) ar vidutinio dydžio vaisius;
- delnas be pirštų – viena porcija baltymų, pvz., mėsos ar žuvies (mėsos ar žuvies gabalėlio storis turėtų būti kaip mažojo rankos pirštelio);
- 2 pirštai – viena porcija sūrio (30 g);
- nykštys – viena porcija neriebaus majonezo ar salotų padažo (1 valgomas šaukštas);
- nykščio galas – viena porcija sviesto, margarino, aliejaus (1 arbatinis šaukštelis) [5].

Lėkštės porcijos metodas (sukurtas 1987 m.) taip pat gali padėti valgyti sveikai. Taikant jį reikia pasirinkti vidutinio dydžio lėkštę:

- pusė lėkštės turėtų būti užpildyta daržovių (bet kokių – žalių ar virtų); daržoves į lėkštę reikėtų įdėti pirmiausia;
- ketvirtis lėkštės turėtų būti užpildytas baltyminių produktų (mėsa, žuvis);
- ketvirtį lėkštės turėtų sudaryti krakmolingi produktai (bulvės, kruopos, makaronai, duona);
- kad mityba būtų visavertė, galima pridėti porciją pieno ir vaisių [5, 12, 13].

Jei labai norisi valgyti, o valgymo laikas dar neatėjo, galima valgyti nekrakmolingų daržovių (pvz., agurką, kopūstų salotų be aliejaus ir pan.). Daržovės gali būti šviežios ar virtos garuose, jų kiekis neribojamas. Valgant nereikėtų žiūrėti televizoriaus, nes tada sunku kontroliuoti suvalgomo maisto kiekį. Siūloma alkanam neiti į parduotuvę (rizikuojama nusipirkti nereikalingo maisto produktų), nemašinti maistu streso ar blogos nuotaikos (geriau išeiti pasivaikščioti). Reikėtų žinoti, jog „diabetiniuose“ produktuose taip pat yra angliavandenių, be to, gali būti paslėptų riebalų, todėl klaidinga būtų manyti, kad jie nedaro įtakos gliukozės kiekiui kraujyje ar kūno svoriui. Siūloma įprasti skaityti etiketes ant produktų (maisto produktų sudėtį ir kcal). Maistą rekomenduojama virti ar troškinti. Pacientams primenama, kad sotumo jausmas pajuntamas tik po 30–40 min. nuo valgymo pradžios, todėl valgyti reikia lėtai ir nustoti valgyti iškart, kai tik pajuntamas sotumas. Norint sureguliuoti kūno svorį, laikytis vien tik sveikos mitybos rekomendacijų neužtenka, reikia būti ir fiziškai aktyviems (pvz., nueiti 10 000 žingsnių per dieną arba 1 val. aktyvumo) [5, 14].

## Literatūra

1. Merino J. Precision nutrition in diabetes: when population-based dietary advice gets personal. *Diabetologia* (2022) 65:1839–1848 <https://doi.org/10.1007/s00125-022-05721-6>
2. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymas „Dėl rekomenduojamų paros maistinių medžiagų ir energijos normų patvirtinimo“ [elektroninis išteklius]. Vilnius: 2016 m. <https://www.etar.lt/portal/lt/legal/Act/4bd890f0428011e6a8ae9e1795984391>
3. Moutou K. E., England C., Gutteridge C. Exploring dietitians' practice and views of giving advice on dietary patterns to patients with type 2 diabetes mellitus: A qualitative study. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, Volume35, Issue1, 2022, p.179–190.
4. Helena Dória Ribeiro de Andrade Previato, Carbohydrate Counting in Diabetes, *Nutrition and Food Technology*, 2(2): doi <http://dx.doi.org/10.16966/2470-6086.124>
5. Slaugytojų diabetologų draugija. Sergančiųjų cukriniu diabetu mokymo programa slaugytojams diabetologams 2015.
6. Maisto pasirinkimo piramidė, <https://sam.lrv.lt/lt/naujienos/norite-buti-sveiki-maista-rinkites-atsakingai>

7. Maryniuk M. From Pyramids to Plates to Patterns: Perspectives on Meal Planning, *Diabetes Spectr.* 2017 May; 30(2): 67–70.
8. Kauno miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras. Glikemijos indeksai [elektroninis išteklius]. Kaunas [žiūrėta 2019 m. kovo 9 d.]. Prieiga per internetą: <http://www.kaunovsb.lt/data/public/uploads/2018/01/glikemijos-indeksai.pdf>
9. Ismawanti Z. The effect of diet with administration of glycemic index and glycemic load on triglyceride levels of type 2 diabetes mellitus patients, *Journal of Diabetes, Nutrition and Metabolic Diseases*, Vol. 29 No 3 (2022): Vol. 29 No 3 (2022): Issue 3/2022.
10. Huntriss R., Boocock R., McArdle P. Dietary carbohydrate restriction as a management strategy for adults with type 2 diabetes: exploring the opinions of dietitians. *J Diabetes Nurs.* 2019;23:JDN104.
11. Hashim S. A., Yousof B. N. Effectiveness of simplified diabetes nutrition education on glycemic control and other diabetes-related outcomes in patients with type 2 diabetes mellitus, *Clinical Nutrition ESPEN*, Vol. 45, October 2021, P. 141–149.
12. Yayawardena R., Swarnamali H., Ranasinghe P. Impact of portion-control plates (PCP) on weight reduction: A systematic review and meta-analysis of intervention studies. *Obesity Research & Clinical Practice*, Vol. 15, Issue 2, March–April 2021, P. 106–113.
13. What is the diabetes plate method? *Diabetes Food Hub*. 2020, <https://www.diabetesfoodhub.org/articles/what-is-the-diabetes-plate-method>
14. Shorey Sh. Physical Activity and Nutrition Interventions for Type 1 Diabetes: A Meta-analysis, *Pediatrics*, Vol. 150, Issue 3.