

Надя Перу

БЪРЗА ДИАБЕТИЧНА КУХНЯ



ХОМО ФУТУРУС
СОФИЯ



Природата в помощ на диабетика



Надя Пери Бърза гуабетична кухня

© Надя Пери 2011 Българска, първо издание
Отговорен редактор Савка Байчева
© Боян Байчев, корица Редактор, Емилия Поптогорова
© Хомо Футурус, 2011 Компютърна обработка
и дизайн Радостина Шекова
Всички права запазени Формат 108/84/32, печатни коли 6.5

ХОМО ФУТУРУС, София 1113, п.к. 162, тел. 943-40-43
e-mail: futururus@yahoo.com

Това е откъс от книгата.

**Цялата книга може да намерите
в Библио.бг**

www.biblio.bg



В помощ на диабетиците или какво трябва да знаем

Диабетът – световен проблем

Според данни от световната статистика заболялите от диабет в световен мащаб 246 млн., като броят им непрекъснато се увеличава и се очаква през 2025 г. да достигне 380 млн.

При захарния диабет в кръвта се повишава нивото на глюкозата, която е източник на енергия за много клетки. Тя постъпва в организма с храната. Освен това се натрупва в черния дроб като запас под формата на веществото гликоген. И двата източника подават глюкозата в кръвта, откъдето чрез инсулина се разпределя в клетките на целия организъм. Инсулинът е белтъчен хормон, който се произвежда в задстомашната жлеза от специални бета-клетки. Когато инсулинът не е достатъчно, глюкозата не постъпва в клетките, а се концентрира в кръвта и именно тогава възниква захарният диабет.

Основните симптоми на диабета са: отделяне на голямо количество урина, жажда, бърза уморяемост, отслабване, кожен сърбеж, трудно зарастване на рани.

Диабетът се проявява в два основни типа

❖ *инсулинозависим – диабет от I тип*

❖ *инсулинонезависим – диабет от II тип.*

От първия тип обикновено страдат деца и млади хора. При него производството на инсулин спира напълно поради загиването на бета-клетките в задстомашната жлеза. Това може да се дължи на наследствено предразположение към диабет или да се прояви като последица от някои вирусни и инфекциозни заболявания като заушка, рубеола, морбили и др. При този тип диабет заболялите трябва постоянно да внасят в организма си инсулин с инжектиране.

От Втория тип се разболяват обикновено хора от зряла възраст, най-често след 40 години и поради това е познат като възрастов диабет. Най-добрата профилактика при него е диетата, която може да предпази от необходимостта да се приемат лекарства или да се стигне до инжекционното въвеждане на инсулин. В много случаи появата му е свързана с повишаване на теглото. При затлъстяването се променя конфигурацията на клетъчните рецептори, към които трябва да се „приблужи“ инсулинът, за да „отключи“ клетката на глюкозата. Необходим е повече инсулин, за да се преодолее съпротивата от страна на клетките на организма. Загстомашната жлеза трябва да работи с повишено натоварване, а това води до намаляване производството на инсулин в бъдеще. Най-важното в профилактиката на диабета от този тип е поддържането на нормално телесно тегло. Неговото начало е по-слабо забележимо, затова хората със затлъстяване трябва периодично да контролират нивото на глюкозата в кръвта си. Редовните физически упражнения помагат за намаляване на телесната маса и подобряват общото физическо състояние.

При диабета от първи тип с абсолютна инсулинова недостатъчност трябва категорично да се подчертае, че физическото натоварване в случая може да играе само спомагателна роля. Болните от този тип трябва да разчитат основно на диетата и добре подбраната, балансирана инсулинотерапия.

Нелекуваният диабет може да има тежки последици. Серioзен проблем е например *диабетната ретинопатия*. Всяка година в България от усложнения на диабета загубват зрението си от 200 до 300 души. Процентът на заболялите се увеличава в глобален мащаб. Първите промени в очите започват средно 8–10 години след началото на болестта и пациентът обикновено не ги забелязва и най-често се обръща към учен лекар едва когато получи кръвоизливи в окото, а това е едно от късните усложнения. Тъкмо това е коварното на тази болест, затова профилактичните прегледи са задължителни.

Лечението включва няколко етапа, но специалната диета за поддържане нивото на захарта в норма е едно от първите задължителни условия, което може да забави развитието на ретинопатията, а в някои случаи дори да го спре.

Диетата при диабет

Диетата е особено важна при диабета както от първи, така и от втори вид. Тя е индивидуална и се определя от ендокринолог. Главната ѝ цел е да поддържа постоянно ниво на глюкозата в кръвта, максимално доближаващо се до нормата. При неблагоприятна наследственост и нарушена толерантност към глюкозата диетата е просто задължителна.

Препоръките по отношение на храненето при пациенти с нормално и наднормено тегло са различни.

При нормално тегло се препоръчва:

- ✦ *Да се избягват продукти, рязко повишаващи нивото на захарта. Към тях се отнасят захарните изделия, медът, плодовите сокове, сушените плодове.*
- ✦ *Да се консумира достатъчно количество растителна целулоза под формата на зеленчуци.*
- ✦ *Равномерно да се разпределя храненето в течение на деня. Денонощният порцион да се разпределя на 4–8 хранителни приема, а не на 1–2.*

При наднормено тегло на първо място е *калоричността на порцията*. Тя трябва да се намали за сметка на мазнините и алкохола. Скрити мазнини се съдържат в кренвиршите, нагениците, колбасите, пилешките бутчета, орехите, семките, мазния кашкавал. Показател за правилното хранене при наднормено тегло е плавно понижаване на телесната маса, но не повече от 1 kg на седмица. Във всекидневното меню трябва да се включат пресни зеленчуци и плодове – те са необходими за задоволяване на увеличената потребност на организма от витамини и минерали. Трябва да се има предвид, че плодовите сокове повишават нивото на глюкозата в кръвта много повече от плодове-

ме, тъй като захарта в соковете се абсорбира по-бързо в кръвта. Гроздето и бананите са няколко пъти по-богати на захар от останалите плодове. Менюто трябва да включва и достатъчно количество белтъчини. Полезни са варената риба, скаридите, морските раци, телешкото, нетлъстото свинско и бялото птиче месо.

При захарния диабет се повишава значително рискът от *атеросклероза* и последиците ѝ – *инфаркт и инсулт*. Поради това трябва да се ограничат животинските мазнини, като се заместват с растителни и по възможност ненаситени мастни киселини, които са полезни и необходими за добре балансираното хранене.

Много *полезни* са триците, хлябът с трици, зърнените продукти от грубо смляно брашно, всички видове зеле и цвекло. Краставици, домати, моркови, репички, тиквички, патладжани, целина и др. зеленчуци (без картофи) могат да се ядат в неограничени количества.

Трябва *да се избягват* стимулиращите напитки, съдържащи кофеин, като кафе, кока-кола и др., както и алкохолът и цигарите.

Подсладителите В кулинарията*

Най-често използваният подсладител при приготвянето на десерти, сокове и тествени изделия е захарта. Тя е главен източник на енергия за организма, променя качеството на храната и съдейства за по-продължителното съхраняване на някои продукти, напр. плодовете.

Основните видове захар са бяла и кафява. Най-слабо рафинирана е меласата, суровата захар.

Интересно е да се отбележи, че според проведени напоследък нови изследвания захарните изделия не повишават автоматично кръвната захар, а нивото ѝ зависи повече от начина на приготвяне на храната. Въпреки това се препоръчва

* Всичко за захарта, естествените и изкуствени подсладители ще намерите в „Забрави захарта! Тя състарява и трупа тлъстини“, издание на Хомо Футурус – Б. ред.

ръчва в менюто на диабетици и хора с наднормено тегло или затлъстяване да не се включват продукти, съдържащи захар. В тези случаи храната се приготвя без захар, с естествени подсладители като мед и кленов сироп, както и със синтетични подсладители.

Естествени подсладители

Медът е основният заместител на захарта в кулинарията. Векове наред той се използва за кексове, сладки, напитки, десерти, както и в сосове и ястия. При печене свързва продуктите и подобрява качеството на сладкишите. Като подсладител придава своеобразен вкус на ястията и сосовете. В комбинация с ябълков оцет и зехтин се използва и за поправка на салати.

Поради по-високата захарност на меда в готварските рецепти може да се заменят 250 г захар със 150–200 г мед и съответно да се намали с 50 мл количеството течност.

Когато се използва в кулинарията, трябва да се има предвид, че при температура над 35 °C губи много от аромата си, а при загряване над 40 C се разрушават много от ценните вещества, които съдържа. От меда продуктите бързо потъмняват и това е още една причина да се готви на слаб огън. В зависимост от растенията, от които е получен, медът варира по цвят, консистенция и вкус, но обикновено за кулинарни цели се препоръчва течният мед, тъй като се разтваря по-бързо.*

Пчелният мед е един от най-добрите природни подсладители е пчелният мед, при условие че не сте алергични към него и продуктите му. Само 100 г от този сладък феномен на природата са ви необходими, за да задоволите денонощната потребност на организма от ценни микроелементи, особено желязо, магнезий, манган, както и нуждата на мозъка и тялото да бъдат заредени с енергия.

Фруктозата, съдържаща се в плодовете, растенията и меда е един от най-често използваните природни подсла-

*Виж по-подробно „Медена кухня“, „Забрави захарта! Тя състарява и трупа тлъстини“ издания на „Хомо Футурус“. – Б.ред.

гителни. Тя е двойно по-сладка от захарта, но има същата калоричност, т.е. 1 г от нея съдържа 4 ккал. Нейното основно предимство е *ниският ѝ гликемичен индекс*. Може да се използва в диетичното и диабетичното хранене, но умерено – до 30 г в денонощието, което не води до значително повишаване на глюкозата в кръвта.

Меласата е друг заместител на захарта. Получава се след кристализирането на захарта от тръстиков или цвеклов сок. От тръстиковата меласа в комбинация с рафиниран сироп се прави петмез, използван за приготвянето на кексове и други тестени произведения.

Захарният петмез е източник на енергия и съдържа калций и желязо. Светлият петмез се получава като допълнителен продукт при рафинирането на захарта. Той е по-малко сладък от нея и няма такава хранителна стойност. Използва се главно за подсладяване на кексове и пудинги, сосове, пълнки за торти и някои видове хляб.

115 г кафява захар се равняват на 85 г бяла захар и 2 с. л. меласа или тъмно оцветен петмез.

Освен споменатите натурални заместители на захарта като подсладители могат да се използват и смокини, фурми, стафиди и други сладки плодове, както и натурални сокове.

Синтетични подсладители

Синтетичните подсладители са значително по-сладки от захарта, поради което е необходимо много малко количество от тях. По този начин енергията е нулева и са подходящи за нискокалорични диети. Подходящи са и за хора, болни от диабет.

Интензивните синтетични подсладители, разрешени от Европейския съюз, са следните: аспартам - съставен от аспартамова киселина и фенилаланин – 130–200 пъти по-сладък от захарта; захарин – 200–700 пъти по-сладък от захарта; цикламат – 30–80 пъти по-сладък от захарта.

Безвредността на тези подсладители е изследвана в продължение на десетилетия, преди да бъдат разрешени за употреба. Задължително условие за тяхната безвредност

е високата степен на чистотата им. Използването им в храните и напитките, както и тяхното предлагане като трапезни подсладители, поради съображения за сигурност е ограничено до определени допустими нива, които са установени на принципа да могат да се приемат цял живот в максималното им допустимо количество, без да застрашават здравето.

Захаринът и цикламите са най-старите подсладители, създадени преди повече от 50 години. След 20 години широка употреба цикламите, независимо че са разрешени в 40 страни, са забранени в САЩ от 1969 година.

Захаринът е одобрен в повече от 90 страни, но в САЩ се изисква на етикета на храните, съдържащи захарин, да има предупреждение за възможен неблагоприятен ефект върху здравето.

Захаринът и цикламите са устойчиви на високи температури и могат да се използват при печене и варене. Захаринът има нагарчащ метален привкус, а цикламите – горчиво-солени, което ги прави трудно възприемчиви.

Аспартамът е одобрен за пръв път през 1981 г. в САЩ и сега се прилага в повече от 75 страни и в над 1700 продукта. Той има приятен сладък вкус, близък до този на захарта, но е нестабилен при въздействието на високи температури, при което губи сладостта си. Идеален е за подсладяване на студени блюда. Някои фирми произвеждат микрокапсули аспартам, които са значително по-термоустойчиви и могат да се използват при печене и варене. Аспартамът е нестабилен също в кисела среда и при газирани напитки губи с времето от сладостта си. На етикета на всички продукти, съдържащи аспартам, задължително има надпис „Съдържа източник на фенилаланин“.

Ацесулфам К е открит в Германия, но за пръв път е одобрен в САЩ през 1988 година. Отделя се непроменен чрез бъбреците. Не са установени вредни ефекти при експериментални животни. Извънредно устойчив на високи температури, много подходящ за приготвяне на кулинарни изделия, но има малко горчив привкус.

Използването на подсладители, включващи комбинация от ацесульфам К и аспартам, дава възможност да се преодолеят известните ограничения при самостоятелната им употреба. Комбинацията с аспартам дава възможност да се използва много по-малко количество от ацесульфам К, подсладителят става приятен на вкус и същевременно запазва сладостта си при високи температури.

На етикетите на всички продукти, които съдържат синтетични подсладители, задължително трябва да има информация за тяхното съдържание в състава на продукта. На деца до 3-годишна възраст не трябва да се дават хранителни продукти, съдържащи синтетични подсладители, освен по медицински показания.

В бебешките и детските храни не се допуска употребата на синтетични подсладители.

Гликемичен индекс* (Glycaemic index – GI)

В балансирания начин на хранене, а и в много здравословни кухни (средиземноморската, критската, японската и др.) се подчертава изключително важната роля на „*добрите*“, или *сложните въглехидрати*. Те са такива, защото за разграждането им организмът изразходва повече време и енергия, задържат се по-дълго в него и така в кръвта по-бавно се освобождава глюкоза. Понякога ги наричат *загряващи* именно поради необходимото по-голямо количество изразходвани калории за преработката им. Такива въглехидрати съдържат *бобовите и соевите храни, ядките, семената, триците, различните зеленчуци и плодове*. Всички те са богати и на фибри, които се смятат за трудно смилаеми – например люспите на пшеницата, триците, обелките на ябълките и др. Необходимата за здравословно хранене *дневна доза целулоза* не трябва да е по-малко от 30 г. За целта

* Виж книгите „Забрави захарта! Тя състарява и трупа тлъстини“ и „Диетата GI“, издания на Хомо Футурус – Б. ред.

менюто ви всеки ден трябва да съдържа овесени ядки, мюсли, пектин (ябълки), трици, моркови, броколи, ядки, сушени плодове, соя, пълнозърнести тествени изделия.

Именно *сложните въглехидрати* с много фибри (целулоза) са гаранция, че ще се чувствате сити поне 3–4 часа между отделните хранения, енергични и в добро здраве.

В основата на „*лошите*“, т.е. *простите въглехидрати*, стоят продуктите, които се разграждат много бързо и повишават нивото на кръвната захар, като предизвикват атаки на *вълчи глад*. Тези *въглехидрати* имат съществено влияние не само за качването на килограми, но и за редица заболявания, като едновременно с това ускоряват процеса на стареене. Това са храните с **висок гликемичен индекс (GI)**. Той показва кои продукти *повишават нивото на захарта в кръвта*. Такива продукти са с *гликемичен индекс над 50*, а тези *под 50* се смятат за „*добри*“, т.е. *сложни въглехидрати*. Храните с нисък GI поддържат стабилно нивото на инсулина и предотвратяват появата на *вълчи глад*, карат ни да се чувстваме енергични и в добра форма.

Гликемичният индекс показва с каква скорост даден продукт се превръща в *глюкоза* и се оказва в *кръвния поток*. Съществуват различни начини за отчитане на *гликемичния индекс* в зависимост *кои продукти* – *бял хляб, глюкоза, картофено пюре (нишесте)* – *се вземат за база 100*. По тази причина може да срещнете различни показатели за едни и същи продукти. Нашата таблица показва *индекса* по отношение на *глюкозата*, която се приема за 100, но в някои случаи той е усреднен показател.

Ниският гликемичен индекс (под 50) предизвиква слабо покачване на *кръвната захар* и *нивото на инсулина*. *Средният (между 50 и 70)* е характерен за *постепенно нарастване* на *нивото на кръвна захар* и *инсулин*. *Високият гликемичен индекс (над 70)* предизвиква *взривно увеличаване* на *кръвната захар* и *инсулиновите нива*.

А ето и някои от най-важните „*добри*“ и „*лоши*“ *въглехидрати*, съответно с *нисък* и *висок GI* (*индексът се отнася за 100 г продукт*).

**Библио.бг - платформа за
електронни книги и списания**

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

