

Установяване поносимостта към въглехидрати

При захарната болест основен метод на лечение е диетотерапията.

За всеки болен трябва да се установи неговата поносимост по отношение на въглехидратите. Трябва да се изясни какво количество въглехидрати болният може да приеме, без да се появи захар в урината, неговото отношение към белтъците и мазнините, влиянието им върху толеранса към въглехидратите, върху понижаването на алкалността на кръвта.

Толерансът към въглехидратите и другите продукти не е еднакъв не само у различните болни, но у един и същ болен в различните периоди на болестта. Ето защо диетата на диабетиците трябва да бъде индивидуална.

Начини за приготвяне на храна за диабетици

Приготвянето на храната за диабетици се отличава с някои особености. Понякога въглехидратите трябва да се изключат напълно. Хлябът съдържа въглехидрати, следователно той трябва да се изключи от менюто или да се замени с други продукти, например с трици. За да се освободят триците напълно от въглехидратите, те се слагат в торбичка и в продължение на 2 часа се промиват на течаща вода, след това два пъти се варят по половин час, след което се изсушават във фурна и се пресяват. За намаляване на въглехидратите в хляба той се прави от грубо смляно брашно или се прибавят трици.

Плодовите супи и компоти за диабетици се правят също с предварителна обработка на продуктите. Плодовете се нарязват на парчета и се изкисват в студена вода, като водата се сменя няколко пъти. За вкус вместо захар се използват подсладители.

Определяне количеството на въглехидратите в дневното меню на диабетиците

Въз основа на данните на съдържание на въглехидрати в храните, а също на начините на обработване на продуктите, се изчислява количеството на въглехидратите в грамове. По такъв начин количеството въглехидрати, употребявани от диабетщите, се определя всекидневно. Ежедневно се определя и количеството захар, отделяна с урината. Съпоставяйки тези две величини, може да се определи толерантността на болния към въглехидратите.

Ако болният употребява повече въглехидрати, отколкото отделя с урината, това е положителен баланс на въглехидратите. Ако пък се отделят повече въглехидрати, отколкото се внасят в организма, това е отрицателен баланс.

Отрицателният баланс на въглехидратите свидетелствува за тежка форма на захарен диабет, тъй като част от въглехидратите се образуват в организма от мазнините и белтъците.