



01

Храна

Хранене за постигане на кръвна захар в целевата зона и как да създадем подходящ хранителен режим

АКЦЕНТИ



Храна



МОИТЕ СВЕТЛИ ЛЪЧИ | стр. 20

- Ям по-малко от 30 грама въглехидрати наведнъж
- Избирам храни за закуска с високо съдържание на протеини, мазнини и фибри (напр. чиа пудинг, яйца)
- Проверявам КЗ 2-3 часа след хранене (нося CGM), за да науча кои храни как действат и да направя корекции, ако е необходимо
- Пълня половината от чинията си със зеленчуци
- Поставям инсулина 20 минути преди ядене, ако храната ми съдържа 30 грама въглехидрати или повече
- Хапвам ранна вечеря поне три часа преди лягане, без допълнително похапване след това
- Готвя у дома, вместо да се храня навън
- В ресторантите поръчвам зеленчуци, които заменят предлаганите гарнитюри
- Ям плодове вместо традиционните десерти
- Закуска от ядки и семена
- Преди да посегна към храната се питам: „Гладен ли съм, или просто съм отегчен, уморен или близо до храна?“
- Ям бавно и спирам, преди да се нахраня на 100%
- Разглеждам покупките си на храни като политически вот: каква организация подкрепям?

МОИТЕ МИННИ ПОЛЕТА | стр. 66



- Хипогликемични капани: преяждам за коригиране на ниско ниво на КЗ, като използвам извинението, че „лекувам себе си“
- Високовъглехидратни храни: хляб, картофи, ориз, юфка, печива, крекери, чипс, захар
- Нежелана храна в къщата, снаксове, ядене директно от опаковката
- Пакетирани храни с повече от 10 съставки и високи дози захар („хранителни вещества“)
- Захарни напитки: плодови смутита, големи бутилки сок, сладък чай, млечни шейкове, спортни напитки
- Твърде много изключения („Само това веднъж!“) И извинения („Заслужих си го!“)

ВЪПРОСИ, КОИТО ВСЕКИ ДА СИ ЗАДАДЕ | стр. 82



МОИТЕ СВЕТЛИ ЛЪЧИ В ХРАНЕНОТО



Ям по-малко от 30 г въглехидрати наведнъж

Яденето на по-малко въглехидрати наведнъж е най-важния светъл лъч, който съм открил за себе си, за да се справя с най-трудната част от диабета: храната.

Стремя се към по-малко от 30 грама въглехидрати наведнъж, правя го вече от много години и ето какви са невероятните ползи от това:

- Поддържам своята КЗ в тесния диапазон от 3.9 - 7.8 ммол/л поне през 75% от деня.
- Постигам ниско средно ниво на КЗ под 6.9 ммол/л, което се равнява на HbA1c от около 6%.
- Почти никога не правя екстремни стойности на КЗ под 3 ммол/л или над 11 ммол/л (само 0,7% от времето).
- Използвам 50% -80% по-малко инсулин по време на хранене, в сравнение с поемането на по-високовъглехидратна храна, което драстично намалява риска от опасно предозиране на инсулин.
- Изисква по-малко време за мислене и притеснение за диабета.
- Елиминира резките промени в настроението ми, тъй като моята КЗ е по-предвидима.
- Води до по-малко неприятни усещания, които са резултат от хипогликемиите.
- Поддържа теглото, холестерола и кръвното ми налягане в нормални граници.

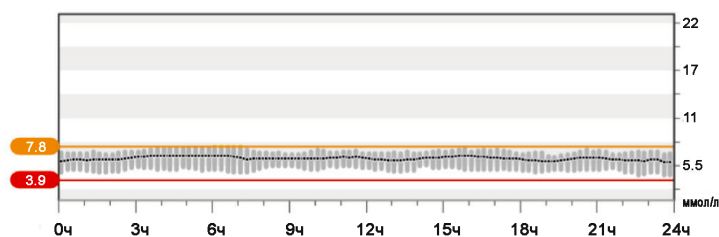
Яденето на по-малко въглехидрати звучи „ограничително“, но освен, че диабетът променя правилата на играта, ползите от здравословния начин на хранене подобряват качеството на

живот за всички хора. За целта храната може да бъде и полезна, и вкусна (вижте плана ми за хранене на страница 25).

Аз ям много зеленчуци, ядки, семена, зехтин, яйца, риба, пилешко, говеждо месо и някои горски плодове, както и около 70-120 г въглехидрати на ден (10% -15% от дневните ми калории), като повечето от тези въглехидрати са от фибри. По-голямата част от моя дневен прием на калории идва от мазнини (60% -70%), а останалата от протеини (15% -20%). Този подход с ниско съдържание на въглехидрати и високо съдържание на мазнини работи много по-добре за мен от съветите за хранене, които получих веднага след диагнозата, през 2001 г.

Открих какво работи за мен, след като прочетох доста литература по темата, опитах различни подходи към храненето, учех се от други хора с диабет и анализирах собствените си стойности на КЗ и лабораторни резултати. Последните ми три месеца данни от непрекъснатия мониторинг на глюкозата (CGM), показани по-долу, демонстрират яркото влияние на консумацията на по-малко въглехидрати: постоянна средна КЗ от около 6.7 ммол/л през деня (черната линия) и стойности на КЗ в моя целеви диапазон от 3.9 - 7.8 ммол/л (тесните сиви ленти). Виждам идентични модели вече няколко години и макар изборът на храна да не е единственият отговорен фактор, той играе много по-голяма роля от всичко друго. Плюс това, този подход на хранене изисква по-малко работа с диабета!

Тази графика показва данните ми за 90 дни



5.7%

Очакван A1C

6.5

ммол/л

Средна захар
(CGM)

ВИСОКА
СРЕДНА
НИСКА

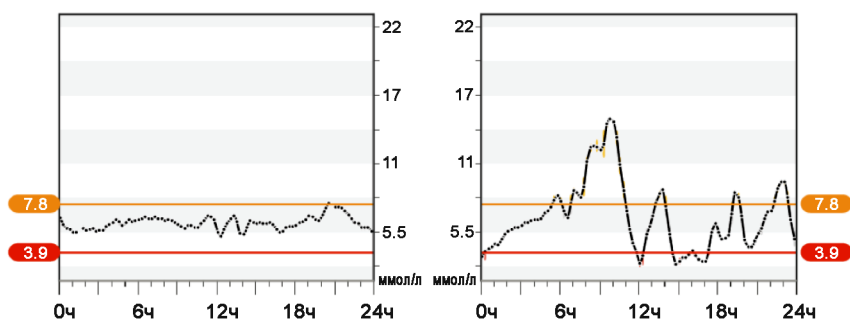
Риск от
хипогликемия

18.8% ВИСОКА
77.6% В ЗОНАТА
3.7% НИСКА

Време в
целевата зона

Предимствата за КЗ от консумацията на по-малко въглехидрати (ВХ) не са изненадващи: ВХ повишават КЗ много повече от мазнините или протеините, така че ограничаването на приема им беше ярък светъл лъч за намаляване на моите високи и ниски нива на КЗ и намаляване на нуждите ми от инсулин. Храната с ниско съдържание на ВХ обикновено повишава кръвната ми захар с много предсказуемите 0 - 2.2 ммол/л за няколко часа, като обикновено изисква само 1-2 единици инсулин, приети точно преди да започна да ям. Обратно, храненето с по-високо съдържание на ВХ може да увеличи КЗ със 5.5 - 11 ммол/л в рамките на 30 мин., нуждая се от 2-10 пъти повече инсулин в сравнение с нисковъглехидратното хранене и изисква поставянето на инсулин да бъде поне 20 мин. преди хранене.

Ето как изглежда разликата в нивата на моята КЗ, получена в резултат на собствените ми експерименти с нисковъглехидратно и високовъглехидратно хранене:



За мен, храненето с ниско съдържание на въглехидрати (вляво) е по-скоро като автопилот и дава предсказуеми кръвни захари в целевата зона с по-малко положени усилия от моя страна. Мога да поставя диабета си на заден план, защото по-малкото количество въглехидрати, изисква по-малко диабетна математика, по-малко люлки на кръвната захар, по-малко притеснения, по-малко объркване и резки промени в настроението и това как се чувствам заради твърде високи или ниски нива на КЗ.

И обратното, храненето с повече въглехидрати наведнъж (вдясно) е като да карате агресивно с газ и спирачка, като редувате много високи с много ниски нива - това е малко като да се возите във влакче на ужасите, което изисква много повече внимание и усилия за контрол на диабета.

Не съм привърженик на „диети“, които предлагат краткосрочен,

изтощителен спринт с финал. Храненето е голяма част от живота, затова трябва да бъде устойчиво, приятно и да балансира много фактори: качество на живот, добър контрол на диабета, добри нива на КЗ, телесно тегло и холестерол в нормалните граници и ред други.

Яденето на по-малко въглехидрати е единственото най-важно решение, което някога съм взимал, за да поддържам кръвната си захар в строги граници, да си поставям безопасни дози инсулин, да намалявам притесненията и стреса от диабета и да подобря качеството на живота си и здравето си като цяло.

Това уравнение е различно за всеки човек, въпреки че много читатели на diaTribe с диабет (включително много родители) са ми писали, споделяйки идентични преживявания. Някои изследователи също са съгласни: наскоро прочетох статия в списанието Nutrition, в която се твърди, че намаляването на въглехидратите трябва да бъде „първият подход“ за управление на диабет тип 2 и е „най-ефективната“ добавка към инсулина при диабет тип 1. 26 автори споменават 99 други публикации в защита на тезата си.

Със сигурност бих желал да мога да се върна назад във времето и да си дам този съвет за храненето още при диагностицирането - това би ми спестило десет години недобър контрол на кръвните захари и диабета.

ВАЖНИ БЕЛЕЖКИ

Консумацията на по-малко въглехидрати може да намали нуждите от инсулин и лекарства; бъдете внимателни, за да избегнете хипогликемия. Сега, когато се приспособих към този вид хранене, всъщност имам доста по-малко хипогликемични епизоди, тъй като дозите инсулин са по-малки, съответно грешките ми също са по-малки и следователно е по-малко вероятно да стигна до ниски нива на КЗ. За вашата безопасност: Когато решите да намалите въглехидратите в храненията си, обмислете и съответните промени в дозите си инсулин или лекарства заедно със своя лекар!

При всеки човек метаболизмът и бързината на усвояване на храната са различни! За следващата седмица опитайте различни количества въглехидрати на хранене - например 15, 30, 60 и 90 грама - и следете влиянието върху нивата на кръвната си захар, настроението и енергията през следващите няколко часа. Какви модели забелязвате?

• „**Чакайте, колко грама въглехидрати са в _____?**“ **Всичко в секцията „Какво всъщност ям“** на следващите страници има по-малко от 30 грама въглехидрати в една порция, като повечето неща съдържат по-малко от 15 грама въглехидрати. Най-добрият начин да разберете сами е да погледнете грамовете въглехидрати върху етикетите с хранителните данни на опаковките, да използвате приложения за храни като myfitnesspal и Lose It !, уебсайтове като www.nutritiondata.self.com или просто да търсите в Google с фраза като „Въглехидрати в малините.“ (в моя случай Google отговори доста точно). Обърнете внимание на „размера на порцията“ - колко грама е - тъй като тя ще ви даде броя на ВХ. Красотата на избора на храни с ниско съдържание на ВХ е, че точното броене на въглехидратите става много по-маловажно.

Дори яденето само в едно от храненията за деня да е с ниско съдържание на въглехидрати, това може да доведе до огромна промяна. Бих избрал закуската, ако трябваше да избирам кое да е то, тъй като тя обикновено е най-предизвикателното хранене за деня за хората с диабет: високо съдържание на въглехидрати и захар, малко време за подготовка, повече инсулинова резистентност и често висока КЗ преди хранене.

Намалете въглехидратите постепенно и бъдете търпеливи - отнема най-малко две седмици на тялото ви да се адаптира към храненето с по-ниски въглехидрати, според изследователите д-р Джеф Волек и Стивън Фини. Въпреки че трябва да видите незабавни резултати от КЗ (според моя опит), може да отнеме време докато получите пълния набор от предимства, обсъдени по-горе. За повече информация, силно препоръчвам книгата им „Изкуството и науката за живота с ниски въглехидрати“.

Някои лекари и диетолози, с които съм разговарял, не са съгласни с този подход, като твърдят, че все още няма достатъчно дългосрочни изследвания за влиянието на храненето с ниско съдържание на въглехидрати. Моите собствени данни за здравето и качеството ми на живот ме убедиха без съмнение, че това е изключително ярък светъл лъч за мен в краткосрочен и дългосрочен план. Интересното е, че консумирането на повече калории от мазнини и по-малко от въглехидрати *подобри* нивата на холестерола и триглицеридите (липидите) и телесното ми тегло, противно на типичните съвети за консумация на твърде много мазнини. Отличната книга на Гери Таубс "Добри калории, лоши калории или накратко: Защо да приемаме мазнини и какво да направим по този въпрос" се задълбочава в завладяващата и сложна връзка между диетата и сърдечните заболявания.



КАК СЕ ХРАНЯ АЗ



ПРИМЕРИ ЗА ЗАКУСКА



Пудинг със семена от чиа:
1/4 чаша семена от чиа (40 г, 16 ВХ, малко повече от 1 ХЕ), 1/2 чаша вода (топла или студена) обилно количество канела, 1-2 супени лъжици кокосово масло, гарнирани с ядки, семена и замразени малини. Разбъркайте го за минута, оставете да преседи 1 минута и се насладете!



Бъркани яйца. Използвам 3 яйца и понякога добавям авокадо и нисковъглеродна, пълнозърнеста тортила, произведена от La Tortilla Factory. Всяка тортила има 12 грама ВХ или 1ХЕ, като 8 от тях са фибри, което води до бавно покачване на КЗ. За българските читатели тортилата може да се замени с филийка (25 г) пълнозърнест хляб, която има 12 г ВХ=1ХЕ

- „Ядки / семена от зърнени култури“: фъстъци, бадеми, слънчогледови семки (обелени) и / или тиквени семки, гарнирани с настърган кокосов орех (неподсладен), канела и малко мляко

- **Несолен пуешки бекон**

- **Печива от бадемово брашно или кокосово брашно:** палачинки, вафли, хляб или гевреци (не добавяйте захар или мед)

Б. пр. Малко диабетна математика: За да определите колко ВХ се съдържат в порцията малини, например, трябва да проверите колко ВХ има в 100 г. аз използвах този сайт https://www.bb-team.org/articles/2764_malini. 100 г малини = 11,6 ВХ. Знаем, че 12 ВХ = 1 ХЕ. Купете си кухненско кантарче. Ако искате да хапнете 1 филийка ръжен хляб. Колко ВХ или ХЕ съдържа? Проверявате - в 100 г ръжен хляб има 47,50 ВХ, следователно в 1 г има 0,475 ВХ. Измерете филийката. Ако е 25 г, умножете 25 x 0,475 = 11,87 ВХ. Следователно вашата филийка от 25 г е 1 ХЕ.

ПРИМЕРИ ЗА ОБЯД



Гигантска салата със смесени зеленчуци, спанак, къдраво зеле или зелена салата; ядки или семена; пиле, пържолла или риба; сирене пармезан; дресинг по избор (обикновено зехтин + червен винен оцет)



Леща с много зеленчуци:
1/2 чаша суха леща, 1/2 чушка, чесън, лук, 1/2 домати и 1,5 чаши вода е достатъчно за хубава единична порция.

- **Бързи закуски (виж страница 29),** когато не разполагам с време, което изглежда се случва доста често!
- **Бъркано яйце със зеленчуци**
- **Печено четвърт пиле със зеленчуци**
- **Пуешко с нисковъглеродна тортила, резен сирене и зеленчукова салата**

- Бургер без хлебче (с маруля) и зеленчукова салата



ПРИМЕРИ ЗА ВЕЧЕРЯ



ФАХИТАС: задушени късчета пилешко месо , чушки, лук, гуакамолe, завити в нисковъглеродна, богата на фибри тортиля.

Половин чиния зеленчуци плюс основно ястие. Вижте следващата страница за някои примери.

ПОЛОВИН ЧИНИЯ ЗЕЛЕНЧУЦИ



ОСНОВНО ЯСТИЕ

- Броколи
- Карфиол
- Спанак
- Зеле
- Камби
- Аспержи
- Гъби
- Маруля
- Тиквички
- Брюкселско зеле

- Пилешки бутчета, гърди или филенца (сотирани в зехтин или изпечени във фурна)
- Мляно говеждо или пуешко месо: пържени, печени на скара, като бургери без хлебчето или кюфтета (без хляб в каймата или използвайте бадемово брашно)
- Пържола
- Съомга
- Скариди
- Калмари (без паниране)

НАЧИНИ НА ПРИГОТВЯНЕ

ЗАДУШЕНО в тиган със зехтин и чесън;

*На пара върху печката или в микровълновата печка;
печени на фурна със зехтин, сол и черен пипер;
гарнирано с малко пармезан, соев сос или подправки.*



"Ориз" от натрошен карфиол и зеленчуци, бъркани яйца, соев сос (страхотна нисковъглеродна версия на пържен ориз)



Пица с тесто от бадемово брашно

- **Тънки продълговати резени от тиквички** като кори за „лазانيا“
- **Тиквички или тиква**, нарязани на тънки лентички, печени или задушени са чудесен заместител на пастата
- **Панирано пиле с бадемово брашно**

ПРИМЕРИ ЗА БЪРЗИ ЗАКУСКИ (СНАКС)

- Фъстъци (80г = 12 ВХ = 1 ХЕ), бадеми, пекани, смесени ядки, макадамия
- Слънчогледови семки, тиквени семки
- Задушени зеленчуци с пармезан или соев сос
- Протеинови барове (от време на време като лакомство; без добавена захар и в които 70% от въглехидратите са от фибри)

ЗА КОРЕКЦИЯ НА КЗ ПРИ ХИПОГЛИКЕМИЯ

(Вижте Минни полета в храненето по-надолу в тази глава)

- Глюкозни таблетки
- Захарни бонбони или сок със захар
- Малка ябълка

ПРИМЕРИ ЗА ДЕСЕРТ

- Малини, ягоди или боровинки, замразени или пресни; не трябва да се добавя захар
- Малко парче 90% тъмен шоколад (от време на време)
- Замразени парченца манго (от време на време)

ПРИМЕРИ ЗА НАПИТКИ

- Обикновена или газирана вода, ароматизирана с пресен лимон или лайм
- Слаб зелен чай (японският Sencha е любимият ми)
- Черно кафе
- Топла вода с неподсладено какао на прах



Изберете храни за закуска с високо съдържание на протеини, мазнини и фибри (напр. пудинг от chia, яйца)

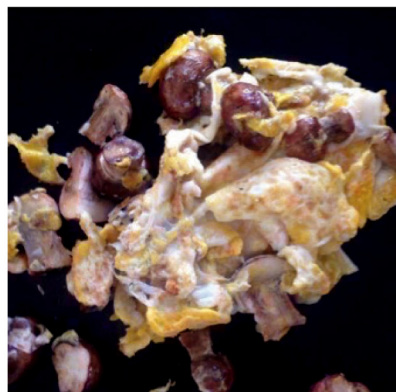
Сутрините ми, в които има светли лъчи, започват със закуска с високо съдържание на протеини, мазнини и фибри. Това означава купа с пудинг от семена от chia, 2-3 бъркани яйца, ядки и семена, неосолена пуешка бекон или нещо, приготвено с бадемово брашно (хляб, палачинки).

Наскоро преминах почти само на пудинг със семена от chia, ход, който нарекох „смяна на играта“ в diaTribe (рецепта на страница 32). След като споделих някои от предимствата - слабо въздействие върху кръвната ми захар, много здравословно и вкусно, бързо за приготвяне - три минути без готвене, евтино и пълно с Omega 3 и фибри - бях шокиран от положителния отговор. Един читател каза: „Адам, много ти благодаря. От 25 години търся такава закуска! Това промени живота ми.“

Отличната закуска задава добър диабетен тонус за целия ден, а опциите с ниско съдържание на въглехидрати (1-1,5 ХЕ в този случай) и високо съдържание на протеини, мазнини и фибри са светъл лъч по няколко причини:

1

Много малко влияе на кръвната ми захар (0-1.7 ммол/л) в критично време от деня. Сутрин организмът ми е по-резистентен към инсулина и така или иначе започвам деня с висока КЗ. Най-лошото чувство е да се събудите с висока КЗ и след това да отидете много по-нависоко, нещо, което тези опции с по-ниско съдържание на въглехидрати помагат да се избегне. Chia семената и яйцата водят до забележително плоски глюкозни профили; тези примери са типични за това, което виждам около 90% от времето:



- 2 Няма нужда от изчакване между поставянето на инсулина и началото на храненето. Закуските с ниско съдържание на въглехидрати и високо съдържание на мазнини, обикновено позволяват да си поставя инсулина веднага, когато започна да се храня (или изобщо не, ако не ям въглехидратни храни), което е огромно предимство сутрин, когато времето е от съществено значение. За разлика от това, повечето храни за закуска с високо съдържание на въглехидрати изискват поставяне на инсулин най-малко 20 минути преди храненето, за да има някакъв шанс за избягване на висок пик на КЗ. (Вижте Светлите лъчи по-нататък в тази глава.)
- 3 Малки дози инсулин (0-1 единици за мен), което означава, че има по-малка вероятност да прекаля с неправилно изчислена висока доза инсулин и да се срина ниско в средата на сутринта, когато производителността ми е най-висока или когато съм на работа.

- 4 Много е бързо да се направи. Пудингът със семена от чиа отнема три минути за приготвяне, не изисква готвене и е леснопреносим, ако си го сложим в кутийка за храна. Бърканите яйца отнемат по-малко от пет минути за готвене.
- 5 Чувствам се сит с часове, което предотвратява преяждането на обяд.
- 6 Евтино: пудингът от чиа или 3 яйца са около 0,60 долара.

Някои от любимите ми хора могат да нарекат навиците ми за закуска странни - „Пудинг с чиа семена за закуска? Шегуваш се, нали? ” Но моята гледна точка е малко по-различна: „Ако работи добре за моята КЗ, бързо се прави, вкусно е и подобрява качеството на живота ми и ежедневните проблеми, защо не?"

Абсурден пример за опит за нисковъглеродна закуска идва от едно мое пътуване в Хонконг. Борех се с някои от предлаганите закуски с високо съдържание на въглехидрати там и трябваше да използвам нетрадиционно, но високоефективно решение: да купувам яйца в студентския магазин за хранителни стоки, да ги бъркам в купа в общежитието си и да ги готвя в микровълновата печка. Това проработи блестящо, въпреки насмешливите погледи, които получих от състудентите си по обмен.

Когато става въпрос за диабет и храна, моят възглед е прост: ефективният начин бие традиционния подход!

КАКВО МИ ПОМАГА

ДА НАПРАВИМ ПУДИНГ СЪС СЕМЕНА ОТ ЧИА:

Смесете 1/4 чаша семена от чиа, 1/2 чаша вода, обилно количество канела, 1-2 супени лъжици кокосово масло и някаква комбинация от добавки като замразени малини, обелени слънчогледови семки и ядки. След около минута разбъркване с лъжица и около минута престой сместа се превръща в гел,

наподобяващ пудинг. Водата може да бъде гореща или студена, в зависимост от вашите предпочитания, а пудингът може да се направи по-гъст, като се използва по-малко вода. Шоколадов или ванилов протеинов прах или чист екстракт от ванилия могат да бъдат добавени за допълнителен аромат. Някои родители дори ми написаха ентусиазирани коментари за тази рецепта - „Синът ми обича това!“ - което означава, че това не е просто странна измислица за здравословни фенове като мен.



Няма нищо „точно“ в тази рецепта, така че можете да експериментирате с компонентите и гарнитурата, за да отговарят на вашите вкусове. Например познавам някой, който го прави с лимонов сок, стевия и бадеми. В интернет има други рецепти за пудинг от chia семена, въпреки че повечето имат твърде много добавена захар (включително мед).

Важна забележка: Ако усетите някакъв дискомфорт от тази рецепта, направете chia пудинга още вечерта и го оставете да престои една нощ. Накисването на семена от chia във вода за по-дълъг период от време помогна на някои читатели, които намериха моята рецепта трудно поносима за тяхното храносмилане.

- Обикновено си поставям една единица инсулин за пудинг от семена от chia, която покрива много бавното покачване на моята КЗ от мазнините, протеините и малкото количество

въглехидрати, които се съдържат в една порция. Във всяка 1/4 чаша семена от чиа има 20 грама въглехидрати (1,5ХЕ), като 16 грама от тях са фибри (80%), което е причина за бавното покачване на КЗ.

- **Какво, по дяволите, са семената от чиа?** Те приличат на маково семе и са пълни с фибри, протеини и здравословни мазнини Омега-3. Сами по себе си чиа семената нямат вкус на нищо, така че всичко е свързано с овкусяването им (оттук и рецептата на предишната страница).

- **Купувам семена от чиа на едро онлайн;** пакет с два килограма от Viva Labs на Amazon струва около 10 долара и покрива около 20 закуски. Те също могат да бъдат закупени в обикновени магазини за хранителни стоки и в магазините за здравословно хранене.

БЪРКАНИ ЯЙЦА - ДРУГА ЧУДЕСНА ЗАКУСКА:

Те повишават минимално кръвната захар, пълноценни са и помагат на зеленчуците да се промъкнат по-лесно в менюто. Последните доказателства показват, че яйцата не повишават холестерола в кръвта (същото важи и за други източници на диетичен холестерол). Често добавям към тях и нещо с високо съдържание на фибри, като нисковъглехидратна пълнозърнеста тортила и авокадо, за да направя закуската още по-засищаща, но с минимално въздействие върху КЗ.

ОПИТАЙТЕ И НЕТРАДИЦИОННИ ЗАКУСКИ:

Бадемово или кокосово брашно за приготвяне на палачинки и гевреци; леща; и дори остатъците от вечеря. Кой казва, че закуската трябва да е традиционна? Мисля за нея просто като за още едно хранене.

Една забележка, свързана със закуската - кофеинът може да увеличава КЗ, а аз открих за себе си, че това е особено вярно, когато го приемам на закуска.

Няколко проучвания са установили, че кофеинът повишава инсулиновата резистентност, стимулира отделянето на адреналин и може да увеличи КЗ след консумация. Голяма чаша кафе може лесно да увеличи моята КЗ с 1-3 ммол/л, особе-

но сутрин, когато имам по-висока инсулинова резистентост. Това е една от причините да пия зелен чай на закуска - той има по-малко кофеин и следователно по-слабо влияние върху КЗ. Ако установите, че вашите стойности на постпрандиална КЗ след закуска са постоянно високи, вижте дали кофеинът не допринася за това: опитайте чай или стойте на разстояние от кофеина на закуска. Някои хора, които познавам, всъщност приемат инсулин, за да покрият увеличението на своята КЗ от кофеина.



Проверете КЗ 2-3 часа след хранене (или носете CGM), за да научите кои храни как действат и да направите корекции в курса, ако е необходимо

Шофирането на кола с напълно затъмнено предно стъкло би било опасно - точно по начина, по който съм управлявал диабета си, когато не проверявах кръвната си глюкоза много често. Нямах представа къде отива моята КЗ, което затрудняваше възможността моите стойности на КЗ да са в целевата зона.

Проверката на КЗ 2-3 часа след хранене или носенето на сензор за кръвна захар (CGM) гарантира, че безопасно управлявам диабета си и ще мога да насочвам кръвната си захар обратно на пътя (в зоната), ако тя е високо или ниско. Плюс това, предоставя полезна обратна връзка за храненето, за това какво съм направил добре или какво бих могъл да направя различно следващия път.

Корекции на курса: две мои хранения рядко са еднакви и данните за кръвната ми захар дават полезна обратна връзка, за да науча и коригирам бързо грешките.

„Моята КЗ е много висока (над 10 ммол/л); може би имам нужда от още инсулин или разходка след хранене.“

„Ниска КЗ (по-малко от 3.9 ммол/л). Трябва да хапна нещо.“

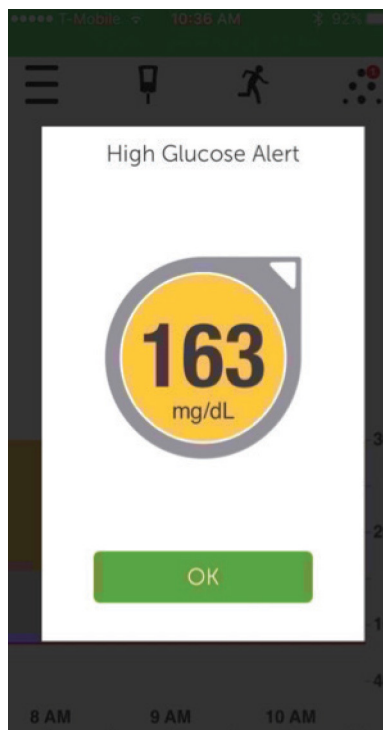
„Аз съм в целевия си диапазон (3.9 - 7.8 ммол/л); Супер! Ще се опитам да направя същото следващия път.“

Проверка на КЗ след хранене ми гарантира, че никога няма да остана извън зоната твърде дълго след хранене.

Бърза обратна връзка: Какви храни поддържат моята КЗ в диапазона с нормални стойности на КЗ? Какви храни са предизвикателство? Преди да си сложа CGM, моите закуски включваха кифли, бял хляб и гевреци, големи купи със зърнени храни и други. Тъй като не проверявах отново моята КЗ чак до следващото хранене, няхах представа, че тези храни вдигат кръвната ми захар далеч извън зоната за часове наред. По-честите данни за КЗ след хранене улесниха вдвояването на причините и следствията и откриването на моите светли лъчи и минни полета в храненето. CGM всъщност беше основната причина да премина

към по-нисковъглехидратно хранене - непркъснатите данни за моята КЗ бяха като да виждам диабета си на филм, а не само отделни снимки няколко пъти на ден.

Промяната на начина ми на мислене вследствие на това е от решаващо значение за появата на моите светли лъчи: 16 ммол/л или 2.9 ммол/л не са индикация за „неуспех“ или „лоша оценка“; това е неутрална цифра, която ми помогна да науча и променя нещо в момента. Втора глава обсъжда това по-подробно, защо е толкова важно и често се забравя.



КАКВО МИ ПОМАГА

Целта ми е да бъда в диапазона от 3.9 - 7.8 ммол/л в рамките на 2-3 часа след хранене, като използвам данните за стойността на моята КЗ като мое ръководство:

НОСЕТЕ CGM, АКО ТОВА Е ДОСТЪПНО ЗА ВАС И МОЖЕТЕ ДА СИ ГО ПОЗВОЛИТЕ - ТОВА Е УСТРОЙСТВОТО, КОЕТО ЩЕ ПРЕПОРЪЧАМ ДА ИЗПОЛЗВА ВСЕКИ ЧОВЕК С ДИАБЕТ

С отчитането на кръвната ми захар на всеки пет минути и стрелката за тенденцията винаги знам каква е моята КЗ, къде отива и какво правят с нея различните храни - това е най-доброто устройство за откриване на светли лъчи и подводни мини! Плюс това мога да коригирам всяка стойност извън диапазона с повече увереност и безопасност. (Признавам, че не всеки може да получи достъп до тези устройства в момента, но се надявам това да се промени през следващите години, когато излизат нови продукти.)

АКО НЯМАТЕ ДОСТЪП ДО CGM ИЛИ НЕ ИСКАТЕ ДА ИЗПОЛЗВАТЕ:

- **Измерете с глюкомер своята КЗ 2-3 часа след хранене и го правете винаги, когато очаквате вашата КЗ да излезе извън целевата зона** - след хранене с високо съдържание на въглехидрати, много физическа активност, непознати храни или хранене в ресторант, поставена голяма доза инсулин и т.н. Правете го по едно и също време всеки ден - например обядвате в 12.00 ч., проверка с глюкомер - в 14 часа, за да си създадете навик за това. След като навикът бъде изграден за това време на деня, е по-лесно да го разширите и да започнете да правите същото и след другите хранения. Ако имате достъп до много малко лентички за глюкомер на ден, проверката по двойки преди и след хранене може да изисква използването на повече ленти в някои дни и по-малко в други дни.

Важна забележка за безопасност при корекции на курса: винаги отчитайте наличието на „активен инсулин“ в кръвта си, означаващ болусна доза инсулин, приета през последните 3-4 часа, която все още може да понижава кръвната ви захар.

"Допълването" на твърде много нов инсулин върху останалия в организма ви, може да доведе до ниски стойности на КЗ. По принцип се предполага, че около $2/3$ от приемания инсулин след два часа вече "е изчезнал"- например за 3-единици болус, взет преди два часа, би останала 1 единица инсулин в организма. Метаболизмът на всеки човек е различен и болусите с по-големи размери могат да се "мотаят наоколо" за много по-дълго време при вас.



Пълня половината от чинията си със зеленчуци

Когато напълня половината си чиния със зеленчуци, има много по-голяма вероятност да имам добри кръвни захари след хранене или закуска. Защо?

- 1 Повечето зеленчуци не променят КЗ много, особено зелените.** Първият Светъл Лъч в тази глава е да споделя с вас примери за зеленчуци с малко въздействие върху КЗ. Направил съм и списък за пазаруване. (Изключение правят „нишестените зеленчуци“ като картофи, батати, грах, царевича и цвекло, които могат да увеличат КЗ повече; аз ги избягвам.)



Преди ядене

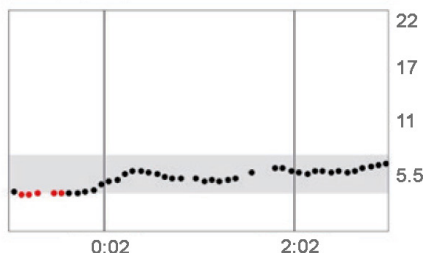
4.7
ммол/л
0:01...

2 часа по-късно

6.1
ммол/л
2:01...

Преди ядене

2 часа по-късно



- 2 Зеленчуците са супер засищащи,** тъй като са пълни с фибри и вода и са перфектният лек срещу постоянния глад, който често идва с диабета. Няма по-добър начин да се почувствате сити от голяма чиния със зеленчуци, задушени в малко зехтин.
- 3 Яденето на зеленчуци оставя по-малко място за Минните полета в храненето,** които наистина могат да повишат кръвната захар, да насърчат преяждането и наддаването на тегло: десерти, пържени храни, ориз, паста, бял хляб, сладки напитки и др.

Въпреки тези предимства, само 4% от американците ядат достатъчно зеленчуци, които да отговорят на препоръчителните нива: 2-3 порции на ден. Освен това, средното потребление на зеленчуци е намаляло с 6% през последните пет години.

КАКВО МИ ПОМАГА

ДА ОТКРИЯ САЛАТА, КОЯТО ОБИЧАМ и която мога да направя в голямо количество за пет минути у дома.

Моят избор е спанак, маруля или къдраво зеле; ядки и семена; чушки и домати; авокадо или сирене; пиле, пържола или риба (по желание); и дресинг за салата, какъвто имам под ръка (зехтин + винен оцет и т.н.). Имам няколко огромни купи за салата у дома, за да си гарантирам, че наистина ще се заситя със зеленчуци.

• Много лесно е да направите домашен дресинг за салата и да спестите пари. Ето един, който обичам да си правя: използвам 1/2 чаша винен оцет, 1 чаша зехтин екстра върджин, 2 с. л. Дижонска горчица, 1/4 ч. л. сол и 1/4 ч. л. черен пипер. Смесвате всичко и имате страхотен дресинг за 4-6 големи салати.

ДА РАЗПОЛАГАМ ВИНАГИ СЪС ЗАМРАЗЕНИ ЗЕЛЕНЧУЦИ във фризера, което ми осигурява бързо приготвено ястие - трябва само няколко минути в микровълновата.

Те няма да се развалят, сравнително евтини са и много експерти казват, че са също толкова питателни, колкото и пресните. Харесвам броколи с малко пармезан или соев сос отгоре. Обикновено правя замразени зеленчуци на пара в микровълновата за няколко минути: поставям зеленчуците в купа, добавям малко вода и отгоре поставям малка чиния за покриване или капак за микровълнова фурна.

ИЗПОЛЗВАМ ЗЕЛЕНЧУЦИТЕ КАТО ГАРНИТУРА, ВМЕСТО ТРАДИЦИОННИТЕ ОРИЗ, ПАСТА, КАРТОФИ И ХЛЯБ

Въпреки че картофите технически са „зеленчук“, не ги считам за такъв в тази книга - те увеличават КЗ доста бързо и попадат в раздела „Минни полета“ в тази глава.

Приготвям зеленчуците по нетрадиционни начини - юфка от тиква, спагети от тиквички, ориз от карфиол и др. В книгите и уебсайтовете за рецепти имат много умни идеи за това.



**Поставям инсулина си 20 минути
преди ядене на храна с 30 грама
въглехидрати или повече**

Когато ям от време на време ястие с по-високо съдържание на въглехидрати, времето между поставянето на инсулина и започване на храненето е изключително важно за поддържане на моята КЗ в обхват. Защо? Повечето въглехидрати повишават кръвната захар по-бързо, отколкото започват действието си в организма най-популярните бързодействащи инсулини (Humalog, Novorapid, Apidra). Това установих за себе си, въпреки че мненията варират в зависимост от типа храна и метаболизъм:

	ВЪГЛЕХИДРАТИ	УЛТРА БЪРЗ ИНСУЛИН (БОЛУС/ПРЕДИ ЯДЕНЕ)
Начало на покачване на захарта	КЗ след 10 мин	КЗ след 30 мин
Максимално действие	30-60 мин	60-90 мин

20-минутната пауза може да помогне за напасване на времето между увеличаване на КЗ заради поетите въглехидрати и намаляването на КЗ заради действието на инсулина. Все пак имам нужда от по-дълга пауза, ако моята КЗ е далеч над целевата (напр. 14 ммол/л) или ако ям особено „високогликемични“ въглехидрати, които много бързо увеличават КЗ (например бял ориз). В тези случаи може да ми трябват 40 минути между поставянето на дозата инсулин и започване на храненето!

Това е една от основните причини да избира да ям по-малко въглехидрати - така избягвам досадното чакане между поставянето на инсулина и храненето, особено, ако съм в ресторант.

Изключение от това са храните Светли лъчи, които съдържат много фибри, много малко въглехидрати и нямат захар (например зеленчуци, ядки, семена, боб, леща), които обикновено не се нуждаят от пауза. Пропускам 20-минутната пауза и когато моята КЗ е под 4.5 ммол/л.



КАКВО МИ ПОМАГА

СЛАГАМ СИ ДОЗАТА ИНСУЛИН И ЗАДАВАМ АЛАРМА ЗА 20 МИНУТИ на телефона или часовника.

Това ме предпазва да не започна да ям твърде скоро след поставяне на инсулина, като също така ми напомня кога да ям, ако се разсея и забравя.

Когато кръвната захар е висока, изчаквам по-дълго между приема на инсулин и храната, или правя кратка разходка преди храненето.

Ям бавно и избирам храни, които изискват по-малка пауза: с по-високо съдържание на фибри и повече мазнини (например зехтин, ядки, семена, сирене) и по-ниско съдържание на въглехидрати. Всички тези стратегии ми помагат да забавя подскока на КЗ и дават време на инсулина да действа.

Избирам различни опции, когато съм в ресторант, където вероятно няма да имам време за пауза.

Трудно ми е да ми сервират храна, да си сложа инсулина и да гледам храната в продължение на 20 или повече минути и едва тогава да започна да ям. Кое човешко същество би могло да го направи? Алтернативата също е предизвикателна: точно да позная кога ще донесат храната на масата и да си сложа инсулина поне 20 минути преди това. Някои от стратегиите за поръчка в ресторант, които обсъждам по-късно, могат да сведат до минимум тези предизвикателства.

Да се фокусирам върху паузата между инсулина и храната по-добре, ми помага, ако се храня по едно и също време всеки ден (особено на закуска).

Това позволява да си сложа инсулина както вече съм свикнал: в 7:40 ч. дозата инсулин преди закуската в 8 часа сутрин.

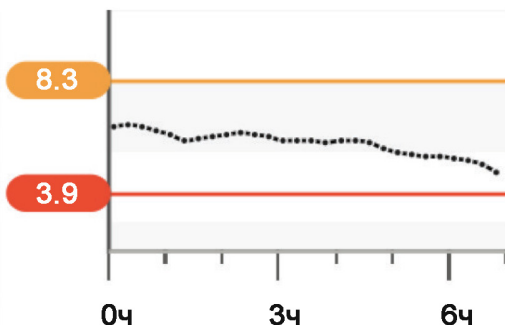


Правя ранна вечеря повече от три часа преди лягане, без допълнително похапване след това.

*„Закусвай като крал, обядвай като принц
и вечеряй като бедняк.“*

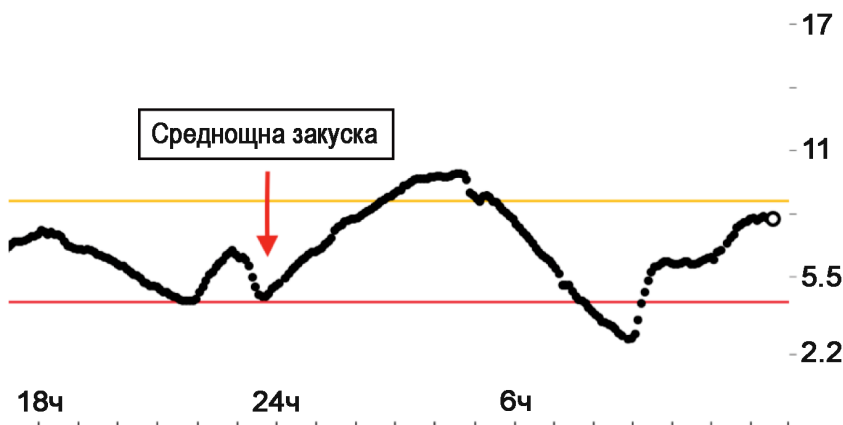
Майкъл Полън в „Хранителни правила“

Когато ям лека, ранна вечеря (18.00 - 19.00 ч.) и не ям допълнително след това, обикновено следва прекрасна каскада от диабетни Светли лъчи: кръвната ми захар остава в целевата зона през цялата нощ, спя по-добре и се събуждам с КЗ в зоната сутрин. Това е забележително ефективно. Снимката по-долу е добър пример за това. Изядох голяма салата (зелени зеленчуци, слънчогледови семки, авокадо, червен пипер, зехтин и дресинг от винен оцет) повече от три часа преди лягане, сложих си малко количество инсулин и не ядох нищо след това. Кръвната ми захар остана на отлично ниво през цялата нощ, модел, който неведнъж съм виждал, използвайки този светъл лъч в храненето.



Обратно, яденето на голяма вечеря късно вечерта или допълнително хапване преди лягане обикновено изглежда като по-долу - кръвната ми захар се повишава извън диапазона около полунощ (оу!) И постоянно се повишава, докато спя. В този случай влязох в класическо Минно поле: прекалих с твърде много ядки и семена преди лягане. (Ще изглежда много по-лошо с храни с високо съдържание на въглехидрати като бискви-

ти, например.) Събудих се в 5 часа сутринта, сложих си корекция инсулин и след това кръвната ми захар слезе много ниско около 8 часа сутринта. Както някои мои приятели с диабет биха казали: „Аз се возих на диабетното влакче от лунапарка!“



КАКВО МИ ПОМАГА

ПЪЛНЯ ПОЛОВИНАТА СИ ЧИНИЯ СЪС ЗЕЛЕНЧУЦИ, ДОБАВЯМ НЯКОЙ ПРОТЕИН (ПИЛЕ, РИБА, ПЪРЖОЛА) И МНОГО ТЕЧНОСТИ НА ВЕЧЕРЯ (ГОЛЯМА ЧАША БУЛЪОН, ВОДА ИЛИ ЧАЙ).

Тази комбинация ме засища достатъчно, за да не почувствам глад по-късно (не мисля за допълнителна храна) и е достатъчно лека, за да поддържа кръвната си захар стабилна.

ЯМ ПОВЕЧЕ ПРЕЗ ДЕНЯ, така че е по-малко вероятно да имам нужда от огромна вечеря.

УСТАНОВЯВАМ КОЯ Е НАЙ-АДЕКВАТНАТА СТОЙНОСТ НА БАЗАЛНИЯ ИНСУЛИН*, който да поддържа кръвната ми захар в целевата зона през цялата нощ.

Намирането на точната доза изисква много експерименти и сензорът (CGM) ми помогна изключително много. Не винаги се храня правилно, но след като имам базална доза, която ме

държи на ниво от лягане до събуждане (с отклонение от 1.7 ммол/л), мога да се придържам към този график и знам, че обикновено няма да се събудя с много висока или много ниска КЗ.

Предизвикателството, разбира се е, когато изляза от програмата си за хранене и хапна късна вечеря или нещо допълнително. Тогава вероятно ще имам висока КЗ през цялата нощ. Рутината определено ми помага тук. Навлизащите все по-широко автоматизирани системи за доставяне на инсулин (затворени системи) блестят в тази област, като адаптират нуждите от инсулин и коригират скоростта на базалния инсулин въз основа на стойностите на сензора (CGM) на всеки няколко минути.

** За тези, които са на инжекции, базалният е „дългодействащият“ инсулин, който обикновено се приема веднъж или два пъти на ден.*

ВАЖНИ БЕЛЕЖКИ

1

Бъдете предпазливи, ако се упражнявате или имате друга необичайно висока физическа активност през деня или използвате човешки инсулин (NPH, бързодействащ регулярен инсулин от рода на Актрапид) - яденето на малка допълнителна закуска преди лягане може да помогне за предотвратяване на понижаването на КЗ през нощта и избягването на хипогликемия в ранната нощ в тези случаи.

2

Ако живеете в част от света, където късните вечери са традиционни, този светъл лъч може да се окаже труден за изпълнение. Най-доброто решение е да намерите инсулинов план, който да отговаря на графика ви за късна вечеря: покриване на храненето и задържане на КЗ стабилна през цялата нощ (с отклонение от 1.7 ммол/л). Вашият ендокринолог и данните от сензора (CGM) могат да ви помогнат да оптимизирате дозата си.



Готвя у дома, вместо да ям навън

Средата, в която се храним е Минно поле за овладяване на диабета и един от най-лесните начини за победа е готвенето у дома. Мога да контролирам какво има в храната ми, да го приспособя по моя вкус, да се уверя, че получавам достатъчно зеленчуци и спестявам много пари. Освен това намирам готвенето за доста забавно и за страхотен начин за изграждане на по-голяма информираност за това какви съставки влизат в храните.

Ресторантите могат да бъдат евтини квартални заведения, или такива със страхотна кухня, или и двете. В някои от тях често се сервират огромни порции, които се чувствам задължен да довърша („Нали съм дал пари?“), храна, която се залива със сладки сосове, елементи от менюто, които гонят кръвната ми захар извън целевата зона (напр. бял хляб, ориз, картофи), порции, които са трудни за преброяване на въглехидратите, и създават по-голямо социално изкушение да се нагази в Минното поле на храненето.

Готвенето у дома означава, че не е нужно да се боря с тези предизвикателства и е 5-10 пъти по-евтино от яденето навън. Списъкът ми за пазаруване (виж страница 50) е средно само 1-3 долара за хранене.



Не бях готвил сам, когато бях малък, така че готвенето беше съвсем нова концепция за мен, когато започнах да живея сам. Съквартирантът ми в колежа, бодибилдър, безсрамно печеше на електрическа скара 10 пилешки гърди наведнъж в общежитието. Без риза! Това не ме научи на умения за гурме готвене, но със сигурност се научих как да пека пилешко. (Толкова по много и толкова често се печеше пилешко, че дрехите на другия ми съквартирант започнаха да миришат на пилешки гърди

с универсална подправка за месо. Това не беше много добре, когато се виждаше с приятелката си.)

Не готвя често по рецепти, защото обикновено ми липсва време и не притежавам съставките, които се изискват. Рецептите и готварските книги са страхотни заради това, че ме учат на някои общи принципи и на радостта да готвя ново ядене веднъж или два пъти седмично с моята приятелка. Имам основните подправки, зехтин, сол и черен пипер, тиган и готварска печка и мога да се справя с удивителна гама от страхотни ястия, които отнемат 20 минути или по-малко.

КАКВО МИ ПОМАГА

ИМАМ РЕПЕРТОАР ОТ БЪРЗИ ЗА ИЗПЪЛНЕНИЕ РЕЦЕПТИ

- задушени зеленчуци със зехтин и чесън; бъркани яйца; задушена съомга, пилешко, говеждо месо, кюфтета от пуешко със зеленчуци; консервирана риба тон или съомга или сардини за салата; леща и боб; и т.н.

ПРАВЯ СПИСЪК ЗА ПАЗАРУВАНЕ СЪС ВСИЧКО, НЕОБХОДИМО ЗА СЕДМИЦАТА,

и използвам онлайн поръчки, за да купувам определени продукти в насипно състояние (вижте списъка на страница 50).

ИЗПОЛЗВАМ ХРАНА, КОЯТО ТРАЕ ДЪЛГО: замразени зеленчуци и плодове, консервирана храна, фъстъчено масло и т.н.

ИНВЕСТИРАМ В КАЧЕСТВЕНИ ТИГАНИ И СЪДОВЕ С НЕЗАЛЕПВАЩО ПОКРИТИЕ, ЗА ДА ИЗБЕГНА РАЗОЧАРОВАНИЕТО.

Закупуването на комплект тигани, направени от Тефал, наистина подобри удоволствието ми от готвенето - нищо не е по-разочаровашо от лепкав тиган, който съсипва храната и настроението ми. Големите тигани с незалепващо покритие обикновено не са твърде скъпи (около \$ 30 - \$ 40), а спестяването на време само за почистване си струва инвестицията.

ГОТВЯ ПОВЕЧЕ ХРАНА, ЗА ДА СИ СЛОЖА ОСТАТЪКА В ХЛАДИЛНИКА ЗА СЛЕДВАЩО ЯДЕНЕ

Това може да бъде нож с две остриета - повече остатъци могат да доведат до повече хранителни отпадъци - затова се опитвам да ям остатъците наистина бързо. Винаги е добро напомняне да разгледате някои от статистическите данни за изхвърляната храна: приблизително 25% - 40% от храната, отглеждана, преработена и транспортирана само в САЩ, никога няма да бъде консумирана! Когато си спомня това, не оставям остатъците да се развалят.

ИЗПОЛЗВАМ КНИГИ ЗА РЕЦЕПТИ ИЛИ ОНЛАЙН РЕЦЕПТИ ЗА НОВИ ИДЕИ, НО НЕ ГИ ПРИГОТВЯМ ВСЕКИ ДЕН.

„Нисковъглеродна“, „Палео“, „Кетонова“, „Безглутенова“ и „Вегетарианска“ готварски книги и уебсайтове ми помогнаха да намеря много страхотни рецепти, въпреки че дяволът винаги е в детайлите; понякога те съдържат много въглеродни хидрати. Търся рецепти с по-малко от 15 грама въглеродни хидрати в една порция, като повечето от тези въглеродни хидрати са от високо съдържание на фибри като в зеленчуците.

ГЛЕДАМ ВИДЕА НА ПРОФЕСИОНАЛНИ ГОТВАЧИ В YOUTUBE.

Винаги се уча на полезни съвети и трикове от професионалисти като Гордън Рамзи и Джейми Оливър.

НЯКОИ ОТ МОИТЕ ПРИЯТЕЛИ С ДИАБЕТ НЕ СЕ ИНТЕРЕСУВАТ ОТ ТЕМАТА ЗА „НИСКО ВЪГЛЕХИДРАТНО ХРАНЕНЕ“, НО СЕ ВЪЗПОЛЗВАТ ОТ ИДЕЯТА ЗА „БЕЗГЛУТЕНОВО ХРАНЕНЕ“,

което избягва традиционните пшенични продукти като тестени изделия, хляб, крекери и други печива. За повече информация вижте [http://celiac.org/live-gluten-free/glutenfree diet/food-options/](http://celiac.org/live-gluten-free/glutenfree-diet/food-options/)

ТИПИЧЕН СПИСЪК ЗА ПАЗАРУВАНЕ

Не купувам всичко по-долу всяка седмица, но списъкът отразява храните, които често ям в продължение на няколко седмици. Обикновено пазарувам в местния си магазин за хранителни стоки, но взимам някои зеленчуци от местния пазар и фермерския пазар. Някои продукти също са много по-евтини в насипно състояние онлайн.

ЗЕЛЕНЧУЦИ

- За салата: спанак, къдраво зеле, маруля, зелена салата
- Камби
- Аспержи
- Броколи
- Лук
- Тиква
- Тиквички
- Гъби
- Чесън
- Зелен боб

ПРОТЕИНИ

- Яйца
- Пилешки бутчета, филе и гърди
- Пържола и смляно говеждо месо
- Пуешко
- Съомга
- Риба тон
- Скарриди
- Калмари
- Сардини в зехтин
- Сирене: моцарела, пармезан и чедър



ПЛОДОВЕ

- Авокадо
- Домати
- Лимони и лайм
- Ягоди
- Малини
- Боровинки
- Ябълки (малък размер)
- Манго (замразено) като малко допълнително лакомство и подправка, нарязано на ситно - няколко малки парченца

СОСОВЕ

- Салса
- Чили сос
- Дижонска горчица
- Сирене пармезан
- Соев сос
- Дресинг за салата: зехтин и червен винен оцет

НАПИТКИ

- Обикновена газирана вода

- Тъмен шоколад без захар, неподсладено какао на прах
- Слаб зелен чай
- Кафе

ЯДКИ, СЕМЕНА И ДРУГИ

- Зехтин и кокосово масло
- Chia семена (Viva Labs или други подобни, закупени в торби с два килограма в Amazon)
- Слънчогледови семки и тиквени семки
- Фъстъци, бадеми, пекани, смесени ядки
- Бадемово брашно и кокосово брашно
- Нисковъглехидратни, с високо съдържание на фибри, пълнозърнести тортили (фабрика La Tortilla)
- Консервиран боб (червен и бял) и леща
- Протеинови барове Quest Bar



В ресторантите поръчвам зеленчуци, с които заменям традиционните гарнитури

Преброяването на въглехидратите е трудно в ресторантите, а предвиждането кога ще бъде поднесена храната затруднява да се определи кога да се инжектира болусния инсулин. Разчитам най-вече на следната стратегия за поръчка: заменям със зеленчуци включената в менюто гарнитура. Обикновено става нещо подобно:

„Ще взема съомгата, но мога ли да заменя картофите с други зеленчуци?“

„Бих искал да хапна фахитас, но без ориз и никакви тортили. Вместо това, просто ми сложете зеленчуци отстрани.“

Този подход е отличен начин да променя средата и да се настроя да направя избор на светъл лъч при храненето в ресторант. Когато чинията пристигне, няма нужда да проявявам сила на волята, за да се съпротивлявам на гарнитурата - тя просто не е там, за да ме изкушава. Тази стратегия също помага да стесня опциите си при поръчка от голямо меню. Винаги търся основно ястие (например месо, риба, яйца), към което да добавя зеленчук или салата, която изглежда привлекателна.



Неща, които си похапвам в увеселителните паркове - често може да се намери нещо прилично за ядене, дори в сърцето на бързата храна.

Сервитьорите обикновено нямат нищо против да направят

подобна промяна, въпреки че понякога това ме кара да се чувствам леко неловко. Един път в тайландски ресторант сервитьорът се учуди, че не искам гарнитура с ориз към пилето си. Моята „специална поръчка“ - да, да ми сервират *по-малко храна* - доведе до креслив спор с готвача. Предполагам, че е било нещо от сорта: „Този човек казва, че не иска ориз. Можем ли да правим такива неща?“ Други сервитьори могат да кажат неща от сорта: „Какво, без ориз?! Не харесвате ориз?!“ Но в 99% от случаите в крайна сметка ми сервират точно това, което поискам, включително бонус зеленчуци. Не трябва да забравям, че „аз съм клиентът“ и това е моят диабет.

От друга страна, винаги съжалявам, ако не променя стандартната поръчка и си кажа: „ще хапна само няколко пържени картофчета“, или „само няколко хапки ориз“ или „къшейче хляб“. Но след като ми поднесат, изкушението за мен е голямо и лесно мога да довърша по-голямата част от порцията. „Умереността“ не работи за мен в ресторантите, затова да използвам този светъл лъч на замяна на традиционна гарнитура помага толкова много.

Има няколко места, където тази стратегия се нуждае от допълнителна промяна.

Места за бургери и сандвичи: Поръчвам си бургер, но моля да не го слагат в хлебче, а да го увият в маруля. Справянето с високите КЗ, когато ям бял хляб просто не си заслужава риска. Обикновено ям сандвичи с отворено лице (една филия пълнозърнест хляб) и винаги искам салата вместо пържени картофи или чипс.



Мексикански ресторанти: Обикновено си поръчвам фахитас с черен боб и без никакъв ориз или тортили. „Купата за салата“ също е чудесен вариант в мексиканските ресторанти, тъй като можете да избегнете ориза и тортилите и просто да получите боб, зеленчуци, пилешко или пържола, гуакамоле или сирене и салса. В повечето мексикански ястия има тонове въглехидрати (тако, бурито, енчилада, ориз, чипс и др.), които водят до рязко покачване на КЗ и са много трудни за правилно определяне на болуса.



Когато цялото ястие се основава на тестени изделия или ориз: в тези случаи не го поръчвам и намирам нещо друго. Почти винаги се предлага пилешко или рибно ястие, приготвено със зеленчуци.

Пицарии: Там често се предлагат салати, но не винаги. Избирам пилешки крилца, ако не са панирани (винаги моля сервитьора да изясни). Тук помага да имате подкрепящи приятели и близки, които с удоволствие ще се съгласят да отидат с вас някъде другаде. Ако все пак решите да хапнете пица, опитайте да поръчате с възможно най-тънкото тесто, за да сведете до минимум въглехидратите.

АВТОПИЛОТ ПРИ ПОРЪЧКА В РЕСТОРАНТ:

„Ще взема ... (месо, риба, яйца), но вместо гарнитура от... (ориз, макаронени изделия, хляб, картофи), мога ли да поръчам само зеленчуци?“

ПОРЪЧВАМ ДОПЪЛНИТЕЛНО САЛАТА, КОГАТО НЕ МОГА ДА ПОЛУЧА ГАРНИТУРА САМО ОТ ЗЕЛЕНЧУЦИ.

Моля за някакъв дресинг, но без включени в него сушени плодове като стафиди и никакви крутони, лентички от тортила или други въглехидрати.

КАЗВАМ ДА НЕ МИ НОСЯТ ВИСОКОВЪГЛЕХИДРАТНИ СТАРТЕРИ ИЛИ ДА МАХНАТ ХЛЯБА ОТ МАСАТА.

Често казвам: „аз няма да ям това“, просто така, за да знаят, че определено ще се похаби, ако го донесат. По-лесно е да проявя воля, когато поръчвам, отколкото, когато храната е вече пред мен.

„ЯМ ОТГОВОРНО“ - преди да отида в ресторанта, **вкъщи хапвам доста зеленчуци или някаква нисковъглехидратна храна, за да не изпитвам вълчи глад, когато поръчвам.**

Един от приятелите ми с диабет често използва тази стратегия и аз харесвам как тя предпазва от предизвикателни избори, продиктувани от менюто и глада. Ако вляза в ресторанта вече похапнал предварително, има по-малка вероятност да преям или да се препъна на хранителни минни полета, които карат моята КЗ да скача високо.



Поръчвам си плодове вместо традиционните десерти

Традиционните десерти - печива, торта, млечни шейкове и др., са обикновено кошмар за кръвната захар. За съжаление, понякога „сладкото изкушение“ е трудно да се игнорира, особено когато всички около мен ядат десерт. Яденето на горски плодове (ягоди, боровинки, малини и др.) вместо типичните десерти е моят светъл лъч при десертите: достатъчно сладко е, засища, не е с високо съдържание на въглехидрати, сравнително лесно е да се преброят въглехидратите и е малко вероятно да предизвика голям скок на КЗ.

Винаги имам замразени плодове вкъщи, които са по-евтини от пресните, а са също толкова вкусни, лесни за закупуване в повечето магазини и перфектни за десерт, когато не съм съвсем заситен след хранене. На близкия пазар има страхотни пресни ягоди, които струват само няколко долара килограма.

Ягодите и малините са светъл лъч при десертите, защото са с високо съдържание на фибри и много ниско съдържание на захар - комбинация, която води до по-малко увеличение на КЗ.

В една чаша малини има само 15 грама въглехидрати, от които 8 грама от фибри и само 5 грама захар. Това е много по-добре от ананас или банани, които имат три пъти повече захар и наполовина по-малко фибри за същото количество. Често комбинирам ягодовия десерт с топлата напитка, която обичам да пия след вечеря. Моят десерт след вечеря аз наричам „шоколадова напитка“ - една супена лъжица неподсладено какао, разтворена в гореща вода. Доста вкусна и лю-



бима моя напитка, на която всъщност се радвам повече, отколкото на сладките десерти. Добавянето на торбичка чай от мента го превръща в „ментов шоколадов шейк“, но без увеличение на КЗ.



КАКВО МИ ПОМАГА

ВИНАГИ ИМАМ ВЪВ ФРИЗЕРА ЗАМРАЗЕНИ ГОРСКИ ПЛОДОВЕ и купувам големи разфасовки, за да намаля разходите.

КОГАТО СЕ ХРАНЯ НАВЪН, ПОРЪЧВАМ ГОРСКИ ПЛОДОВЕ ВМЕСТО ТРАДИЦИОННИТЕ ДЕСЕРТИ ОТ МЕНЮТО.

Колкото повече пъти го правя, толкова повече преодолявам неудобството си да поискам от сервитьора „специална“ поръчка.

ДОБАВЯМ ЗАМРАЗЕНИ ГОРСКИ ПЛОДОВЕ или малки парченца черен шоколад към моя чиа пудинг за десерт.

Вижте рецептата в светлите лъчи за закуска.

КУПУВАМ СИ БИЛКОВ ЧАЙ, КОЙТО ОБИЧАМ ДА ПИЯ ВМЕСТО ДЕСЕРТ (мента, лайка, ройбос и др.).

Разнообразието е наистина безкрайно, с много опции за различни и приятни вкусове, които не добавят захар или въглехидрати.

НЕ ДЪРЖА ТРАДИЦИОННИ СЛАДКИШИ У ДОМА.

Колкото по-удобно е да го имам под ръка за всеки случай, толкова по-вероятно е да го изям.

Прочетете повече за това в раздела „Минни полета“ в тази глава.



Ядки и семена

Ям повече ядки и семена от всеки, когото познавам. Те са чудесни за закуска в движение (има ги почти във всички бензиностанции и летища), бърза закуска или дори лек обяд, когато нямам време.

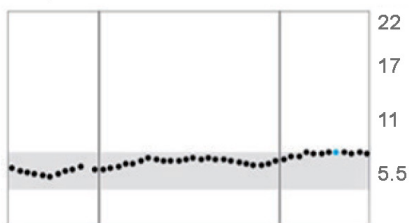
Подобно на другите хранителни светли лъчи в тази глава, ядките и семената носят постоянен и доста „плосък“ модел на моята КЗ: бавно покачване от 0-1.7 ммол/л за период от няколко часа. Освен ако не ям огромно количество наведнъж, обикновено изобщо не си поставям инсулин за тях. Тези модели след ядене на бадеми и фъстъци са типични за това, което виждам в 95% от времето:



Преди ядене 2 часа по-късно



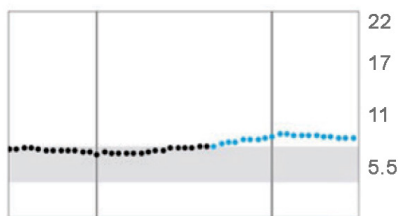
Преди ядене 2 часа по-късно



Преди ядене 2 часа по-късно



Преди ядене 2 часа по-късно



(Слънчогледовите и тиквени семки и повечето ядки са доста подобни като въздействие.)

Ядките и семената са пълни с фибри и здравословни мазнини, което ги прави достатъчно засищащи. Също така ми харесва, че те не изискват готвене. Както всички закуски, разбира се, и тази е много лесна за преяждане. Винаги изсипвам съвсем малка част от пакета в купичка и ги избягвам след вечеря.



КАКВО МИ ПОМАГА

КУПУВАМ ЯДКИ И СЕМЕНА НАСИПНО В МАГАЗИНА ИЛИ ОНЛАЙН, ЗА ДА СПЕСТЯ ПАРИ.

Често се запасявам с фъстъци и слънчогледови семки (обелени), тъй като те вървят добре с пудинга ми от chia и са много по-евтини от бадемите и смесените ядки.

НЕ ЯМ ЧЕСТО КАШУ, тъй като то има повече въглехидрати и по-малко фибри от другите ядки.

ИЗБЯГВАМ ЯДКИ И СЕМЕНА, КОИТО СА „ПОДСЛАДЕНИ“ ИЛИ СА „ГАРНИРАНИ С МНОГО И НЕИЗВЕСТНИ СЪСТАВКИ“, като бирени фъстъци или карамелизирани бадеми, например.

Купувам си пакет ядки и семена, само ако единствените други съставки са масло и сол.

ПРАВЯ СИ ЗАКУСКА С ЯДКИ, ВМЕСТО ТРАДИЦИОННАТА ЗЪРНЕНА ЗАКУСКА:

Фъстъци, бадеми, слънчогледови семки и/или тиквени семки, гарнирани с настърган кокосов орех (неподсладен) и канела. Млякото не е задължително, но придава приятно усещане за „зърнена закуска“.



Питам се: „Всъщност гладен ли съм или просто съм отегчен, уморен и храната е пред очите ми?“

Обичам храната като всеки друг, но твърде често мозъкът ми иска нещо за ядене, когато това не ми трябва - особено в среда, където количките за закуски, ресторантите и рекламите за храна са навсякъде! Когато безцелно се помотавам в кухнята към 22:00 ч. или час след обяд, един въпрос от светлите лъчи често ми помага:

„Гладен ли съм НАИСТИНА, или просто съм отегчен, уморен и храната е пред очите ми?“

През повечето време НЕ съм гладен, а просто подушвам или виждам храна наблизо и ми се дояжда. Напомнянето на въпроса ми помага да осъзная, че всъщност не съм гладен, а просто изкушен.

Очевидното изключение е, когато съм с ниска КЗ (тогава изпитвам силен глад) и в този случай се опитвам да ям глюкозни таблетки, захарни бонбони или едно парче плод - ограниченото количество е от ключово значение. Както ще обсъдя в частта за минните полета, използването на ниските стойности на КЗ като извинение за преяждане е нещо, за което винаги съжалявам.

КАКВО МИ ПОМАГА

КОГАТО НЕЩО МИ СЕ ПРИЯДЕ, А НЕ Е ВРЕМЕ ЗА ЯДЕНЕ, АЗ ПИЯ МНОГО ВОДА ИЛИ НЕПОДСЛАДЕН ЧАЙ; ЧЕСТО ОБЪРКВАМ ЖАЖДАТА С ГЛАД.

Нося си голяма бутилка за вода за многократна употреба и държа билков и зелен чай на листенца вкъщи и на работа. (Той е далеч по-вкусен от чая на пакетчета, аз си го купувам онлайн и го правя във френска преса.) Половин бутилка вода или няколко чаши чай правят чудеса за утоляване на апетита ми между храненията.

УСТАНОВИХ ЯСНИ ПРАВИЛА, ЗА ДА СЕ
ПРЕДПАЗВАМ ОТ ЯДЕНЕ ИЗВЪН ПЛАНИРАНОТО
ВРЕМЕ ЗА ТОВА:

*„Никаква храна след вечеря“
(освен ако не съм с ниска КЗ).*

*„Най-малко три часа трябва да минат
между две хранения“ (освен ако не съм с
ниска КЗ).*

ИЗМЕРВАМ ВХ В ХРАНАТА СИ С ПОМОЩТА НА
ТАБЛИЦИ ИЛИ НА СПЕЦИАЛНИ ПРИЛОЖЕНИЯ ЗА
ТЕЛЕФОНА.

Трудно е да знам колко въглехидрата изяждам, ако всъщност не измеря храната и не знам колко въглехидрата се съдържат в 100 г. Снимам храната си и използвам приложение като mySugr, за да разбера как ще се промени моята КЗ след изяждането ѝ. Но открих, че дори само да измервам храната си в продължение на седмица с помощта на кантарче и да определям ВХ в порциите с помощта на таблица за хранителен състав, като след това записвам какво се случва в дневника си, създава чудеса за повишаване на осведомеността ми за това, което консумирам и въздействието му върху кръвната ми захар.



**Ям бавно и спирам, преди да съм се
нахранил на 100%**

Бавното хранене и спирането преди 100%-ово наядане са забележително ефективни за предотвратяване на две от най-големите ми минни полета в храненето: прекалено бързото хранене и преяждането.

Често се чувствам виновен, когато преям, но интересното е, че хората с диабет са по-склонни да преяждат поне по две причини:

1

Липсват ни или имаме по-ниски нива на хормони като амилин, които потискат апетита. Това рядко се обсъжда, а е толкова важно - това прави самоконтрола при хранене много по-труден при диабет.

2

Както високите, така и ниските нива на КЗ могат да причинят глад, особено ниските.

Може да отнеме 15-20 минути след поемането на храна, за да достигнат до мозъка сигналите за пълнота (ситост). Приятели, много е лесно да се преяде в този период от време!

Използвам много различни трикове за по-бавно хранене и спиране, преди да се натъпча (вижте по-долу), а най-полезните опции не изискват да се напругам или самоконтролирам - например: използвам по-малки чинии за вечеря, ям огромни салати или много зеленчуци и пия много вода или чай.

КАКВО МИ ПОМАГА

ИЗПОЛЗВАМ МАЛКИ ЧИНИИ.

Проучванията многократно доказват, че това е ефективен трик, за да се яде по-малко. Намирам, че 20-сантиметровите чинии за вечеря са идеалният размер. Посетете сайта на Cornell Food & Brand Lab в foodpsychology.cornell.edu по този въпрос.



Едно и също количество храна в по-малка чиния изглежда по-голямо.

ПЪЛНЯ ПОЛОВИНАТА СИ ЧИНИЯ СЪС ЗЕЛЕНЧУЦИ.

Както бе отбелязано по-рано в главата, този светъл лъч е чудесен и лесен за запомняне.

ХРАНЯ СЕ ПО-БАВНО ОТ ХОРАТА, С КОИТО ЯМ.

С поне още един човек до мен на обед или вечеря, е лесно да видя и сравня колко бързо се храня и да се постарая да го правя по-бавно.

ПИЯ ОБИКНОВЕНА ВОДА ИЛИ ЧАЙ НА ВСЯКО ХРАНЕНЕ (ОКОЛО 500 Г), ИЛИ ИЗПИВАМ ГОЛЯМА ЧАША БУЛЬОН ПРЕДИ ХРАНЕНЕ.

Това е случай, при който по-голямото е по-добро - колкото по-голяма е чашата или купата, толкова повече течности ще поема.

ХРАНЯ СЕ САМО В КУХНЯТА, НА МАСАТА ЗА ХРАНЕНЕ и се връщам там едва след като изминат 20 минути след храненето ми, а аз все още чувствам глад.

ИЗПОЛЗВАМ ПРЪЧИЦИ ЗА ХРАНЕНЕ ИЛИ ОСТАВЯМ ВИЛИЦАТА СИ НА МАСАТА МЕЖДУ ВСЕКИ ДВЕ ХАПКИ.

Тези стратегии драстично забавят обичайното ми бързо темпо на хранене.

НАПОМНЯМ СИ, ЧЕ НЕ СЪМ ДЛЪЖЕН ДА ИЗЯМ ВСИЧКО В ЧИНИЯТА, ЗА ДА ПРОЯВЯ ЛЮБЕЗНОСТ.

Тази културна традиция е трудна за преодоляване, особено ако имате диабет, но винаги мога да опаковам яденето си и да го запазя за по-късно. Да, първата хапка е добра, но 26-та хапка обикновено не е необходима. Любимите хора също могат да помагат с простото напомняне: „Скъпи, не е нужно да го изядаш докрай.“



Гледам на пазаруването на храна като на политически вот: каква организация подкрепям?

Бързата храна е вкусна, евтина и удобна - убедителен триум-вират! НО, винаги съжалявам, когато ям такава: добавената захар, белия хляб и пържените картофи са ужасни за управление на кръвната захар и много трудни за преброяване на въглехидратите.

Един от моите светли лъчи за избягване на бързото хранене е да си мисля за покупката като за вот на доверие: всеки долар, който изразходвам в McBurgerTown, е вот на подкрепа в полза на тази институция и на това, за което тя се бори. Храните им укрепват ли здравето ми и карат ли ме да се чувствам страхотно след като съм ги изял? Подкрепям ли храните и рекламните им практики? Бих ли искал моята снимка да излезе на първа страница във вестника до логото им?

Не, не и не.

Този начин на мислене звучи радикално, но когато съм на летището и трябва да избирам между пица и пържени картофи или салата от хранителния щанд, между замразено бурито и пресни зеленчуци и пилешко месо, решението обикновено е автоматично - „Аз гласувам за по-добрия контрол на моя диабет.“ Плюс това, колкото по-автоматични са критериите за вземане на решения, толкова по-малка е вероятността да се натъкна на минно поле.



КАКВО МИ ПОМАГА

ПИТАМ СЕ: „АКО ЯМ ХРАНА ОТ ТАЗИ ВЕРИГА ВСЕКИ ДЕН В СЛЕДВАЩИТЕ 10 ГОДИНИ, дали това би имало положително или отрицателно въздействие върху диабета ми? Това ще окаже ли положително влияние върху мен, за да мога да правя нещата, които искам да правя в живота си?“

ПИТАМ СЕ: „ДАЛИ ТОВА ДИАБЕТНО МИННО ПОЛЕ СИ СТРУВА ЧАСОВЕТЕ ВИСОКИ НИВА НА КРЪВНАТА МИ ЗАХАР СЛЕД КАТО ГО ИЗЯМ?“

Вкусната храна е ОК, но само ако не води до високи нива на КЗ.

ГЛЕДАМ ДОКУМЕНТАЛНИ ФИЛМИ, ПОСВЕТЕНИ НА ХРАНАТА И ХРАНЕТО.

Тези филми засягат някои от тези теми и ми напомнят, че „гласувам“ с долара си всеки ден.



МОИТЕ ХРАНИТЕЛНИ МИННИ ПОЛЕТА



При хипогликемия: преяждане за коригиране на ниска кръвна захар или използването ѝ като извинение, че се „лекувам“.

Смятам себе си за човек с много силна воля, но с кръвна захар от 3 ммол/л, просто искам да изям всичко, което е пред очите ми. Това ме води в едно от най-големите ми минни полета: прекомерно коригиране на ниска кръвна захар с твърде много въглехидрати, само за да се стигне до твърде висока КЗ след това.

Снимката по-долу е реален пример за това, което искам да кажа - това ми се случи, след като шурмувах хладилника в 2 часа през нощта, за да коригирам нощна хипогликемия. Огромна купа, останала от почерпката на работно парти на мой приятел седеше в хладилника ми, изглеждаше наистина добре, а аз „имах намерение да похапна само малко.“

Да, бе!



КАКВО МИ ПОМАГА

Използвам четири стратегии, за да заобиколя този капан, които са насочени към намаляване на лошите импулсивни решения в момент като този:

1

Винаги имам под ръка глюкозни таблетки за корекция на хипогликемия, които са ограничени като количество и не са привлекателни за преяждане. Таблетките с глюкоза и захарните бонбони са предсказуеми, коригират много ниските ми нива на КЗ достатъчно бързо и знам, че няма да преям с тях. Някои от приятелите ми с диабет правят същото с плодов сок със захар или желирани бонбони.



2

Попълнете полетата:

Да изям ____ (количество) от ____ (храна) повишава моята КЗ с ____ ммол/л.

Пример: Изяждането на една глюкозна таблетка повишава моята КЗ с 1 ммол/л.

Единственият начин да установите как е това при вас е като проверите своята КЗ, изядете определена храна и след това проверите КЗ отново след приблизително 15-30 минути.

Знаейки това, аз мога да коригирам количеството храна, за да повиша своята КЗ до целта си от 5.5 ммол/л, но не и повече. Вместо хипогликемично преяждане, получавам прецезирана доза въглехидрати.

Ако съм с 3.3 ммол/л, знам, че ми трябва само две таблетки глюкоза, за да се върна на 5.5 ммол/л. Ако съм се упражнявал (включвам в това и продължително ходене), приел съм болус инсулин в рамките на последните три часа („инсулин на борда“) или имам стрелка надолу на екрана на сензора си (CGM), мога да добавя още въглехидрати - захарта ми ще продължи да пада, така че имам нужда от допълнителен буфер.

3

НЕ използвам хипогликемията като оправдание да ям боклуди. Приятно и лесно е да погледна на хипогликемията като „време за лечение“, но винаги съжалявам след това. Плюс това, тя свързва наградата „храна (лакомство)“ с нещо, което искам да избегна (твърде ниската КЗ), а това е лесен начин за изграждане на лош навик.

4

Сензорите често изостават при хипогликемия; затова показанието им не трябва да е единственият индикатор за „нормализирах си кръвната захар“ или „все още съм с ниска КЗ и трябва да ям още.“ Продължавайки да виждам 3.3 ммол/л на екрана на моя сензор (CGM), ме насърчава да преям с коригиращи храни, а често моята КЗ реално вече се е възстановила (5.5 ммол/л), но сензорът още не го е показал. Ако все още се чувствам с ниска КЗ и искам да ям още, опитвам се да потвърдя отчитането на сензора 10-20 минути по-късно с глюкомер, преди да ям допълнителни въглехидрати за корекция.



Бели храни: хляб, картофи, ориз, юфка, печива, крекери, чипс, захар

Една от най-големите иронии в моята работа е, че управлението на диабета е по-трудно на повечето конференции, които посещавам - и това са места, чиято цел е да помогнат на хората с диабет да се справят по-добре! Това са действителни снимки, които правих на медицински събирания по цял свят, където



*Понякога съм толкова разочарован
от състоянието на нещата,*

*че дори свиквам конференции в
Twitter: #CONFERENCEFOODFAIL*



професионалисти и изследователи редовно обслужват хранителните Минни Полета:

Яденето на която и да е от тези храни води до почти незабавен скок в кръвната захар, последван от вълна от съжаление и тюхкане. Отнема часове, за да се възстанови високото ниво на КЗ. Бялата храна (отвътре или отвън) е един полезен маркер за идентифициране на някои от тези минни полета: бял хляб, картофи (включително пържени картофи), ориз, юфка, крекери, чипс и захар. Кафявите на цвят печива, разбира се, също се правят с бели съставки като захар и брашно.

Тези храни може да са вкусни и евтини, но в допълнение към много бързото покачване на моята кръвна захар, белите храни...

... НЕ СА ЗАСИЩАЩИ И С ТЯХ ЛЕСНО СЕ ПРЕЯЖДА. | Да изям без да се замислям половин филия бял хляб или няколко големи бисквитки е лесно, когато храната не ме е заситила....

... ИЗИСКВАТ ГОЛЕМИ ДОЗИ ИНСУЛИН, КОИТО ДА СЕ ПОСТАВЯТ ДЪЛГО ПРЕДИ ДА СЕ ЯДЕ. | Голямата доза инсулин увеличава вероятността от ниско ниво на КЗ, последвано от високо ниво на КЗ заради преяждане при корекцията (като влакче в лунапарк). Плюс това, в моя случай, трябва да си инжектирам инсулин 20-40 минути преди ядене на тези натоварени с въглехидрати минни полета, в противен случай имам малък шанс да остана в целевата зона.

.... ТРУДНО Е ДА ПРЕСМЕТНА ТОЧНО БРОЯ НА ВЪГЛЕХИДРАТИТЕ. | Трудно е да погледнете чинията и да познаете точно колко въглехидрати има в купчинка ориз, или картофи, или парче хляб. Прецизното измерване на храната не е лесно и не винаги е възможно. Приложенията могат да бъдат полезни, но все пак изискват точно измерване на размерите на порциите: Това половин чаша ориз ли е? Това 100 г чипс ли са?

... НЕ СА ХРАНИТЕЛНИ и често им се добавят химикали, за да се запази срокът на годност или да се подсили вкусът.



КАКВО МИ ПОМАГА

ЗАМЕЩВАНЕТО Е НАЙ-ЛЕСНИЯТ НАЧИН ДА СЕ ИЗБЕГНЕ ТОВА МИННО ПОЛЕ:

- Разчитам на зеленчуците като основно мое ястие, като правя хитроумни заменки: лентички от тиквички или тиква могат да заменят макаронените изделия, а надробеният карфиол може да замести ориза.

- **Ям плодове** вместо традиционните десерти.
- **Използвам бадемово брашно или кокосово брашно като заместител на бялото брашно за приготвяне на печива, хляб и тесто за пица.** Тези брашна имат по-слабо въздействие върху КЗ, тъй като имат 3-4 пъти по-малко въглехидрати и повече фибри от традиционните брашна. Например, 1/4 чаша бадемово брашно (20 грама) има 6 грама въглехидрати (50% от фибри), докато 1/4 чаша бяло брашно има 25 грама въглехидрати (само 4% от фибри). Пълнозърнестото брашно има малко повече фибри от бялото брашно, но има също толкова въглехидрати; затова препоръчвам бадемово или кокосово брашно.
- **Купувам си нисковъглехидратни, с високо съдържание на фибри тортили като заместител на хляба.** Върху етикетата с хранителните стойности количеството фибри трябва да е много близко до количеството въглехидрати (например 8 грама фибри, 11 грама общо въглехидрати).

НЕ ЗАБРАВЯМ КОЛКО МНОГО СЪМ СЪЖАЛЯВАЛ ПРИ ПОСЛЕДНОТО ЯДЕНЕ НА ВИСОКОВЪГЛЕХИДРАТНА ХРАНА.

В РЕСТОРАНТИ, В КОИТО СЕРВИРАТ БЕЗПЛАТНО ХЛЯБ ИЛИ ЧИПС КАТО СТАРТЕР:

- Казвам на сервитьора: „Не благодаря, няма да го ям. Моля, вземете го.“
- Поставям хляба или чипса от другата страна на масата до някой друг (извън обсега ми).
- Моля приятелите или семейството си да ме „спасят от себе си“: „Моля, не ми позволявайте да изям нито един чипс.“ Ще разкажа повече за това колко много разчитам на своите близки в главата „Начин на мислене“.

АКО ЯМ БЕЛИ ХРАНИ, НЕЗАБАВНО СЛЕД ИЗЯЖДАНЕТО ИМ ПРАВЯ ДЪЛГА РАЗХОДКА, за да притъпя влиянието им върху своята КЗ.



Джънкфуд храна в къщи, храната е на видно място и ядене директно от пакета

Когато се поддавам на изкушения от хранителните минни полета или дори когато преяждам с по-здравословни храни за закуска, един от трите ситуационни фактора обикновено играе важна роля за това:

- **Джънкфуд храна, която е лесно достъпна у дома.** Тъй като храни като бисквити, чипс и сладки лакомства не изискват предварително време за приготвяне, те са лесни за хапване през нощта (или когато съм уморен и стресиран) или когато кръвната ми захар е ниска, и са нещо много привлекателно, когато ми се хапва нещо сладко или солено, но не ми се готви. „Просто ще хапна мъничко“, казвам си и след това довършвам целия пакет.

- **Храната е на видно място.** Удивително е как поставянето на нещо на кухненския плот или масата - вместо скрито в шкафа на висок рафт - драстично увеличава неговата консумация. Това може да работи в моя полза (купичка плодове на масата), но обикновено работи срещу мен (пакетче с чипс на кухненския плот). „Просто ще си взема няколко“ и преди да го изрека, вече съм изял 40 г чипс, след което с часове имах висока КЗ.

- **Изсипвам храна директно от пакета в шепата си - многократно.** Преяждането е почти гарантирано, когато безсмислено посягам към пакета, грабвам храна, изяждам я и се връщам за още. Това се случва често, когато моята КЗ е ниска и преяждам с храна, която няма да повиши нивата бързо: солени фъстъци и фъстъчено масло, слънчогледови семки и смесени ядки и т.н.



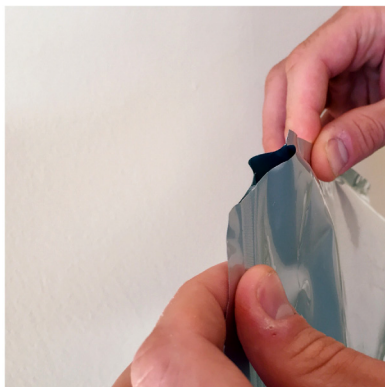
НЕ ДЪРЖА ДЖЪНКФУД ХРАНА В КЪЩИ ИЛИ ИМАМ РЯДКО

Ако не е наоколо, не мога да го ям.

ПРАВЯ ДОСТЪПА ДО ХРАНИТЕ, КОИТО СА МИННИ ПОЛЕТА ЗА МЕН ПО-ТРУДЕН и ги държа

там, където не ги виждам: на най-горния рафт на килера.

Правя по-малък отвор в пликчето, така че изливането да е по-трудно и го навивам здраво с щипка за торбичка. Тези стратегии са ефективни за намаляване на консумацията - отнема повече усилия, време и търпение за достъп до тези храни. Ако в къщата има нежелана храна, най-малкото, което мога да направя, е никога да не я поставям пред очите си и да поставя бариери пред лесния достъп до нея.



ВИНАГИ СЛАГАМ СНАКСА И ЧИПСА В МАЛКА КУПИЧКА, ВМЕСТО ДА ГИ ЯМ ОТ ШЕПА.

КОГАТО СЪМ ВКЪЩИ, СЕ СТАРАЯ ДА ПРЕКАРВАМ ПОВЕЧЕ ВРЕМЕ ИЗВЪН КУХНЯТА - голяма част от желанието ми за храна идва от това, че съм в една и съща стая с храната.

НАМИРАМ ЗАМЕСТИТЕЛ НА ХРАНИТЕЛНИТЕ МИННИ ПОЛЕТА С ХРАНА, КОЯТО ИМА ПО-МАЛКО ВЪЗДЕЙСТВИЕ ВЪРХУ КРЪВНАТА МИ ЗАХАР - резенче-

та чушки вместо чипс за гуакамолето, солени ядки и семена вместо крекери и чипс, замразени плодове вместо бонбони и т.н.

ПИЯ ОКОЛО 500 МЛ ВОДА, ЧАЙ ИЛИ БУЛЪОН, ПРЕДИ ДА ПОХАПНА НЕЩО ДОПЪЛНИТЕЛНО.

Често само поемането на достатъчно течност се справя с желанието ми за лека закуска.



Пакетирани храни с повече от 10 съставки и високи дози захар („хранителни вещества“)

Друг добър знак, че имам пред себе си хранително минно поле е опакованата храна да има дълъг списък от съставки (повече от 10 на брой) в етикета със съдържанието. Това обикновено са странни неща като частично хидрогенирано растително масло, царевичен сироп с високо съдържание на фруктоза, жълт оцветител №5, много Е-та (химически консерванти и оцветители) и др. Тези храни често съдържат скрита форма на захар, изброена в първите няколко съставки, което ги прави далеч по-склонни да подгонят кръвната ми захар високо извън обхвата.

Авторът Майкъл Полан нарича тези храни „годни за консумация субстанции“ или „преработени храни“, а те обикновено се намират в средните пътеки на хранителния магазин, много евтини са и често използват подвеждащи „здравословни“ маркетингови твърдения като „Всичко е натурално“, „Ниско съдържание на калории“ и т.н. Тези надписи предполагат, че продукти като ароматизирано кисело мляко, подсладени зърнени закуски и „енергийни барове“ са чудесни за здравето ви, особено когато включват снимки на безкрайни зелени полета върху опаковката. Реалността при храните с много съставки е, че обикновено те са сериозни минни полета, които бързо повишават кръвната захар и не са много насищащи.

Например, един популярен сладкиш за закуска с 34 съставки, на видно място върху опаковката си има изобразени пресни боровинки и надписи: „Без холестерол“, „Произведен с истински плодове“, „Добър източник на витамини“.

Но това е диабетно минно поле, защото съдържа 38 грама въглехидрати на порция, почти 50% от които са от захар. Три от първите четири съставки са други думи за захар: *обогащено пшенично брашно, царевичен сироп, високофруктозен царевичен сироп, декстроза*. Плюс това, тези сладкиши обикновено се предлагат пакетирани по две в опаковка, така че цялото нещо е общо 76 грама въглехидрати и 32 грама захар.

Хранителна стойност	
Тегло на продукта	1 бр. (52 гр.)
Бр. продукти в опаковка	8
Калории 200	
Общо мазнини 5 гр. 8%	
Наситени мазнини 1.5 гр. 8%	
Транс мазнини 0 гр.	
Холестерол 0 мг 0%	
Натрий 170 мг 7%	
Общо въглехидрати 38 гр. 13%	
Диетични фибри по-малко от 1 гр. 3%	
Захари 16 гр.	
Протеини 2 гр.	

Аз хапвах храни като тази през цялото време, след като ми беше поставена диагнозата. Вече не! Но всяка средностатистическа диета ги включва: скорошно проучване установи, че „ултра-преработените“ храни съставляват шокиращите 58% от американската диета и повече за хората, страдащи от диабет. Те допринасят за 90% от приеманата за деня захар. Когато се стремя броят на въглехидратите и захарта в продуктите, които купувам да са възможно най-ниски, виждам много по-добри стойности на кръвната си захар с по-малко лекарства и разочарование.

КАКВО МИ ПОМАГА

ЯМ ПРЕДИМНО ХРАНИ, КОИТО СЪДЪРЖАТ САМО ЕДНА СЪСТАВКА:

Колкото по-малко е обработена храната и има малък срок на годност (с изключение на замразените плодове и зеленчуци), толкова по-добро е въздействието ѝ върху моята КЗ.

ПРОВЕРЯВАМ СПИСЪКА СЪС СЪСТАВКИТЕ ПРЕДИ ДА ЗАКУПЯ ХРАНАТА.

Краткият списък е общо взето добра препоръка (идеално до 1-5 съставки), докато дълъг списък (повече от 10 съставки) е червен флаг.

За съжаление този подход не е перфектен - например един килограм захар има само една съставка. Все пак, това е добра отправна точка.

Когато пазарувам, се ограничавам да взимам храни от онези рафтове в магазина, където повечето опаковани храни са свежи и с по-малко съставки.

ИЗБЯГВАМ ВСИЧКО, КОЕТО СЪДЪРЖА ПОВЕЧЕ ОТ 10 ГРАМА ЗАХАР (плодовете са изключение, горските плодове са идеални).

Ограничаването на захарта, доколкото е възможно, е основен хранителен светъл лъч за подобряване на моите нива на кръвна захар. Както вече отбелязах, горските плодове, ягоди, малини, къпини и др. са идеални, тъй като имат по-малко захар и въглехидрати, отколкото повечето други плодове.

Научих най-разпространените синоними за захар и избягвам храни, в които ги има: захароза, глюкоза, фруктоза, високофруктозен царевичен сироп, царевичен сироп, декстроза, малтодекстрин, плодов сок, концентрат от плодов сок, кафяв оризов сироп, малтоза, мед, ечемичен малц, кокосова захар, нектар от агава.

ИЗБЯГВАМ ВСЯКАКВА ХРАНА С „ЧАСТИЧНО ХИДРОГЕНИРАНИ“ ИЛИ „ХИДРОГИНЕЗИРАНИ“ МАЗНИНИ.

Частично хидрогенираните мазнини е друга дума за „транс-мазнини“, които се влагат в преработени храни, за да издържат по-дълго и да имат по-добър вкус. Те са вредни за човешкото тяло, увеличават риска от развитие на сърдечни заболявания и инсулт. (Това е в контраст с мазнините, чийто източник са ядките, семената и зехтина, които обикновено се свързват с

по-малък риск от сърдечни заболявания.) Продуктите все още могат да бъдат рекламирани като съдържащи „0 грама трансмазнини“, дори ако съдържат 0-0,5 грама на порция - единственият начин да идентифицирате тези храни е да потърсите „частично хидрогенирани“ мазнини в списъка със съставките. За да направят нещата още по-сложни, някои храни съдържат само „хидрогенирани мазнини“ като съставка, други - смесица от опасните „частично хидрогенирани“ мазнини и малко от противоречивите „напълно хидрогенирани“ мазнини. UC Berkeley Wellness обобщава ситуацията така: „Всичко това е още една причина да ограничите или избягвате храни, които съдържат всякакъв вид хидрогенирана мазнина. Тези храни - често печени сладкиши и закуски - не са здравословен избор.“



Захарни напитки: плодови смутита, големи бутилки сок, студен чай, млечни шейкове, спортни напитки

Няма по-бърз начин да увеличи бързо кръвната си захар, от пиенето на захарни напитки: плодови смутита и бутилки сок, студен чай, напитки с кафе, подобни на десерт, млечни шейкове и други.

Плодовите напитки наистина ме смущават, защото претендират да са обгърнати от „аурата на здравето“, но не се различават много от хранителните минни полета като Кока-кола,



Хранителна стойност	
Тегло на продукта	450 мл
Бр. продукти в опаковка	1
Калории 270	
Общо мазнини 0 гр. 0%	
Наситени мазнини 0 гр.	0%
Транс мазнини 0 гр.	
Холестерол 0 мг 0%	
Натрий 25 мг 1%	
Общо въглехидрати 63 гр. 21%	
Диетични фибри 0 гр.	0%
Захари 53 гр.	
Протеини 4 гр.	

например. Тези напитки - „100% сок“ често изглеждат здравословни (от истински растения!) И дори са обозначени с „Без добавена захар“, което предполага, че не са лош вариант. Една често продавана напитка (на снимката) съдържа 53 грама захар (!), но само от плодове в една порция, което означава, че е разрешено да се казва „Без добавена захар“ на бутилката. Също така има нула фибри или мазнини, които да притъпят скока на кръвната захар. Това е ракета за изстрелване на кръвна захар в бутилка, дори ако продуктът изглежда и звучи здравословно.

Когато питам здравните специалисти какъв съвет дават на хората с диабет, почти винаги чувам в отговор: „Не пийте течни въглехидрати!“ Малки количества сок са, разбира се, полезни за коригиране на хипогликемия, но намирам, че със сок е твърде лесно да се прекали - особено, когато е опакован в бутилка от 250 мл с 63 грама въглехидрати. Пиенето на само 60 мл сок, когато съм с ниска кръвна захар, просто няма да се случи - ще се изкуша и ще изгълтам цялата бутилка наведнъж, поради което се опитвам на всяка цена да избягвам захарни напитки.

(Забележка: Много от моите приятели с диабет са фенове на мини кутийките сок като Juicy Juice за коригиране на ниски нива на КЗ, които са с малък грамаж и могат да преодолеят този капан.)

КАКВО МИ ПОМАГА

ПИЯ ОБИКНОВЕНА ИЛИ ГАЗИРАНА ВОДА ИЛИ НЕПОДСЛАДЕН ЧАЙ ИЛИ КАФЕ.

Често използвам лимон или лайм във водата, за да подобря вкуса. Това е почти толкова добре, колкото да пия газирана подсладена напитка с лимон или лайм и е удобно, ако съм в бар, вместо да пия алкохол.

Проверявам съставките, ако на етикета пише „0 грама захар“, пре-



ди да пия бутилирана или консервирана напитка.

МИСЛЯ, ЧЕ СЛАДКИТЕ НАПИТКИ НЕ СА ПО-РАЗЛИЧНИ ОТ ЦИГАРИТЕ: ОТРАВЯТ ТЯЛОТО МИ И ПРИСТРАСТЯВАТ.

Някои изследвания върху животни дори предполагат, че захарта влияе на мозъка подобно на пристрастяващите наркотици като кокаина. Най-новата книга на Гари Таубс, „Случаят „Захар“,“ разглежда тази тема по-задълбочено.

СПРЯХ ДА ПИЯ ДИЕТИЧНИ ГАЗИРАНИ НАПИТКИ ПРЕДИ ШЕСТ ГОДИНИ - те засилват желанието ми за още нещо сладко и е по-вероятно да не се сдържа и да навляза в хранително минно поле.

През последните години някои изследвания върху животни и поне едно изследване при хора предполагат, че изкуствените подсладители могат да променят чревната бактериална среда, кръвната захар и хормоните по отрицателен начин. Въпреки че изследванията по тази тема са все още малко, аз се придържам към предпазливостта: диетичните напитки няма да подобрят здравето ми и дори могат да му навредят.



Твърде много изключения („Само веднъж!“) и извинения („Заслужавам!“)

Изключенията се правят лесно в момента, но се натрупват във времето и могат да се превърнат в модел. Предизвикателството при изключенията е доброто им балансиране:

Спонтанността и радостта от допускането им (напр. при специални поводи, „Заслужавам!“)

срещу

Съзнателните опити да насърча моите хранителни светли лъчи и да избягвам минните полета.

Обикновено те се противопоставят едно на друго, което оз-

начава, че няма идеално решение или решение, подходящо за всички ситуации. Аз съм от този тип хора, които не се справят добре с умереността. Често един сантиметър става километър и преди да се усетя, вече съм набрал скорост. В началото ми беше трудно да избягвам десертите и храните с високо съдържание на въглехидрати, но след като взех твърдо решение да не ги ям, автоматично спрях да им обръщам внимание. Шест години по-късно дори не се замислям за това.

Част от всичко това означава промяна на моята идентичност:

ВЪПРОС: Какъв тип съм аз?

ОТГОВОР: Аз съм типът човек, който се грижи за диабета и здравето си. Аз съм типът човек, който иска да мисли ясно, да има енергия, за да живее живота си както желае и да се отнася добре с другите, което означава, че трябва да правя нещата, които държат кръвната ми захар повече време в целевата зона (3.9 - 7.9 ммол/л).

ВЪПРОС: Как би се държал човек като мен, за да постигне това?

ОТГОВОР: Не бих ял тези неща!

Приех този начин на поведение и се опитах да го обясня на моето семейство, приятели и колеги: така намалих социалния натиск, за да действам по-лесно в съответствие с новите си правила.



КАКВО МИ ПОМАГА

ОПРЕДЕЛЯМ ЯСНИ ПРАВИЛА ЗА ДОПУСКАНЕТО НА ИЗКЛЮЧЕНИЯ - защото в противен случай е лесно да попадна в капана на обещанието: „Само веднъж!“.

Например, определил съм, че мога да си позволя да направя едно изключение и да наруша правилата си относно яденето на храни с ниско съдържание на въглехидрати веднъж в месеца - тогава си позволявам една от любимите си храни - суши. Винаги си слагам инсулиновата доза поне 20-40 минути преди да ям суши и се опитвам да правя разходка след това, за да сведа до минимум въздействието на белия ориз върху бързото покачване на кръвната ми захар. (Ако моята КЗ е над 7.8 ммол/л преди ядене на суши, ограничавам количеството, което ям, или избирам сашими и избягвам ориза изобщо.)

ДОБРЕ ОБМИСЛЯМ КОИ СА МОИТЕ ХРАНИТЕЛНИ СВЕТЛИ ЛЪЧИ И МИННИ ПОЛЕТА, така че винаги имам ясни правила, които следвам по отношение на храненето.



ВЪПРОСИ, КОИТО ДА СИ ЗАДАДЕТЕ:



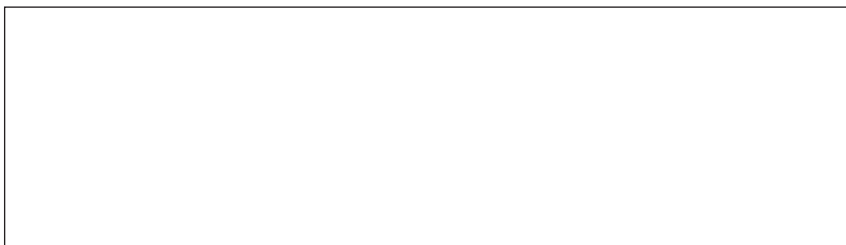
Въпроси за хранителни Светли Лъчи.

Анализирайте моментите, когато нивата на кръвната ви захар са били в нормалните граници (3.9 - 7.8 ммол/л) 2-3 часа след хранене.

1. Какво ядох?
2. Къде и кога ядох?
3. Как дозирах инсулина за това хранене?

Какви храни ядох, когато се чувствах най-добре?

Какви храни са най-лесни за управление на диабета ми? Защо?



Какво направиха моите близки, за да ми помогнат да направя по-добър избор за храна? Какво могат да започнат да правят? Кого мога да помоля за помощ?



Вижте отговорите добре. Определете по тях своите Светли Лъчи в храненето - нещата, които можете да опитате да правите по-често?

Как можете да ги насърчите?





Въпроси за хранителни Минни Полета

Анализирайте моментите, когато нивата на кръвната ви захар са били извън обхват (над 11 ммол/л или по-малко от 3.9 ммол/л) 2-3 часа след хранене.

1. Какво ядох?
2. Къде и кога ядох?
3. Как дозирах инсулина за това хранене?

Какви са вашите неустойими храни и закуски - безсилни сте пред тях и след като хапнете малко, не можете да спрете?

Кои храни са най-трудни за управление на диабета ви? Защо?

Какви храни винаги ви карат да съжалявате, че сте ги изяли?
Какви храни ви карат да се чувствате зле?

Кои ресторанти или елементи от менюто винаги водят до високи нива на вашата КЗ?

Какво правят любимите ви хора, което насърчава неуместните избори на храна?

Вижте отговорите добре. Определете по тях своите Минни Полета в храненето - нещата, които трябва да се опитате да правите по-рядко? Как може да ги избегнете?