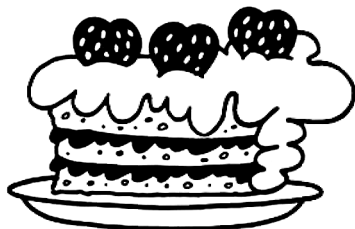


Бонбони, сладкиши и сладолед

21

Рано или късно, но всички млади хора с диабет са изложени на изкушение от приятелите и връстниците, които ги канят да си хапнат сладкиши, сладолед или бонбони. В къщи членовете на семейството често се опитват да регулират това, като позволяват, например, сладолед да се яде само при специални поводи и сладкиши в определени дни. На всички родители, независимо от това дали детето има диабет или не, им е трудно да накарат детето да спазва ограничения. Очевидният проблем за един млад човек с диабет е, че всички тези вкусни неща увеличават кръвната глюкоза (ако не добавяте допълнителен инсулин или не заместите други източници на въглехидрати). Това е основната причина, поради която на родителите се налага да кажат: „Не, не трябва да ядеш това. Това е лошо за диабета ти.“

Казвайки това, лесно е да забравим, че отговорът на въпроса „Мога ли да хапна нещо сладко?“ вероятно ще бъде „Не“, дори ако е зададен от дете без диабет: „Не, сладкото разваля зъбите“, „Не, не можем да си го позволим“ или „Не, в нашето семейство сладкиши се хапват само в неделя.“ На практика резултатът е един и същ (без сладки неща), но за детето с диабет има разлика и тя е важна. Ако винаги се обръщате към едно дете с диабет, казвайки „Не!“, детето скоро ще започне да мрази болестта, която е в основата на ограниченията. Той или тя ще започнат да вярват, че само и единствено заради диабета е невъзможно да похапват безразборно сладкиши, а и много други неща.



Какво съдържа „вредната“ храна?

Количество / Тегло	Въгл.	Мазн.	Ккал		
Орехи	100г	15г	53г	630	
Снакс	25г	16г	6г	125	
Картофен чипс	25г	15г	8г	130	
Кубети	50г	31г	3г	177	
Царевични пръчици	20г	12г	6г	104	
Пуканки, 0,5 литра	23г	15г	3г	110	
Млечен шоколад 6 бл.	27г	15г	9г	150	
Млечен шоколад без захар	30г	15г	11г	170	
Кит Кет, 1/2 бисквитка	23г	14г	6г	103	
С крем, 1 курабийка		10г	5г	105	
Курабийка без крем 2 парч.		15г	2г	90	
Желибон	5 бр.	19г	15г	-	65
Бонбони карамел 4 бр.	17г	15г	3г	77	
Близалки	5 бр.		15г	-	60
Таблетки глюкоза	3 - 5г всяка			-	12-20
Драже	25г	22г	1г	95	
Дъвка	1 пакет	10г		-	
Бисквита с шоколадова глазура	1 брой	80 г	45г	12г	300

Въгл. = въглехидрати, 1 ккал = 4.6 кДж

Прочетете внимателно данните в таблицата! Петнадесет грама въглехидрати съответстват на една филия хляб. Какво ще изберете? Четири бонбона, една филия хляб или половин кутия пуканки (25 грама царевични зърна)?

Не искаме да забраняваме сладкишите нито на децата, нито на възрастните с диабет, но и не искаме да казваме, че те не трябва да се ограничават. Нашата идея е, разбира се, да можете да ядете сладолед или бонбони, но преди това да помислите как и кога да ги ядете, за да не повлияят значително нивото на кръвната ви глюкоза. Повечето възрастни от време на време си позволяват да похапнат нещо сладичко. Ето защо, на децата също трябва да се даде възможност да регулират инсулина и храната, така че да могат да ядат при повод нещо сладко без прекалено да се повиши кръвната им глюкоза. Когато отивате на парти е много по-приятно, ако можете да ядете същата храна като всички. Но дори и възрастните няма да се чувстват добре, ако често посещават партита. Затова подчертаваме, че децата могат да правят това само при специални поводи, а не всеки ден. Твърде многото сладкиши са лоши и за хората без диабет. Те доставят празни калории, които причиняват риск от наддаване на тегло и увреждане на зъбите.

Всичко това се отнася до свободата, съчетана с отговорност, а за да я овладеете, трябва да практикувате и да експериментирате. Важно е да контролирате кръвната си глюкоза преди и след като опитате нещо ново. Първият опит може да не е перфектен, но след известно време ще научите по-добре как работи тялото ви. Важно е да водите дневник, за да си спомните по-късно какво сте правили и какво се е случило след това.

Колко инсулин трябва да добавя?

Една допълнителна единица инсулин за всеки 10-15 грама допълнителни въглехидрати (т.е. захар) обикновено е достатъчна. Използвайте своя коефициент инсулин/въглехидрати, ако сте го изчислили (виж стр. 245, глава 19, „Хранене“). Ако сладкиши или сладолед се ядат вместо обичайната закуска, трябва да вземете под внимание само количеството въглехидрати, което надвишава въглехидратите в обичайното

ви хранене. Разбира се, ефектът им върху кръвната глюкоза няма да бъде перфектен, така че не препоръчваме да го правите редовно. Но в специални случаи този подход може да бъде приемлив.

Но не забравяйте, че изключенията трябва да са изключения - ако го правите всеки ден, това се превръща в навик, а такъв навик не е съвместим с диабета ви. Как и кога да ядете сладкиши и сладолед, трябва да обсъдите със своето семейство. Диабетният екип може само да обясни как захарта от тези деликатеси влияе върху тялото ви и как да коригирате дозата на инсулина.

Можете да инжектирате допълнително инсулин, когато ядете шоколад или обикновен сладолед. Но трябва да го инжектирате 30 минути преди да ядете сладкиши, съдържащи само захар, защото те по-бързо влияят на кръвната глюкоза. Аналозите на инсулина с ултрабързо действие (НовоРапид и Хумалог) са по-ефективни, ако ядете сладкиши, съдържащи чиста захар, но могат да бъдат твърде бързи за сладкиши, съдържащи мазнини, като сладолед или шоколадови блокчета. Ако се сблъскате с подобен проблем, по-добре е да инжектирате инсулина след като ги изядете. Когато използвате помпа, ако е необходимо, можете да я насторите, на удължен болус (вижте илюстрацията на стр. 194).

Добре е, ако ви се ядат сладкиши или сладолед, да ги хапнете като десерт след редовно хранене. Тогава захарта се смесва в стомаха с останалата част от храната, така че няма да повлияе прекалено бързо на кръвната ви глюкоза. Можете да инжектирате обичайната си доза инсулин, например, ако замените чаша мляко (~ 200 мл) с 10 г въглехидрати под формата на бонбони или сладолед.

Кога трябва да се проверява кръвната глюкоза?

Близалка, ледена близ.	След 0,5 часа
Сладолед, шоколад	След 1-1,5 часа
Картофен чипс	След 2-3 часа



Състав на някои популярни видове сладолед

	Въгл.	Мазн.	Ккал
Супер Корнетто	31 г	10 г	230
Марс	"	24 г 14 г	238
Магнум	"	24 г 25 г	300
Екстрем	"	26 г 8 г	187
Крем-брюле, 100 гр	24 г	14 г	242
Плодово-йогуртов лед	14 г	3 г	85
Бен & Джеррис			
Мелба, 100 гр	17 г	15 г	219
Сметанов, фунийка 80 гр	22 г	11 г	206
Топ, фунийка, 75 гр	25 г	12 г	231
Мега	28 г	18 г	291

Кутия сладолед (приблизителни цифри)

Лайт 1/2 литра	45 г	12 г	275
Пълномаслен 1/2 литра	60-70г	25-30г	650

Плодов лед (на пръчка)

(без мазнини = чаша плодова напитка)

Калиппо	24 г	0 г	114
Спирелло	18 г	0 г	75
Бон Пари (плодов лед с карамел) 70 гр	20 г	<5 г	124

За сравнение

1 чаша мляко (3%-масленост)	10 г	6 г	120
1 сандвич, маргарин и 2 парченца кашкавал	15 г	8 г	150

Въгл. = въглехидрати, 1 ккал = 4.6 кДж

Съставът на сладоледа може да е различен при различните марки сладолед. Колкото повече мазнини са добавени, толкова по-бавно ще се повиши кръвната глюкоза, но и толкова повече калории ще се съдържат в него.



При диабета лесно може да се развие бонбонomanия. Някои деца с диабет ядат дори повече бонбони от приятелите си, въпреки че знаят, че това е лошо за тях. Опитайте се да не давате на бонбоните твърде голямо място в живота си. Опитайте се да ядете само малък брой от тях и то в подходящи ситуации. Дори и да не можете да направите това в момента, ще започнете да го правите правилно по-късно, когато пораснете малко. Въпросът с бонбоните трябва да бъде: не, ако ги преодолеете, а когато ги преодолеете...

Да ядете сладкиши, замествайки някои от другите въглехидрати в порцията ви, е може би най-добрият начин да се действа, когато ви се похапва нещо сладичко. Можете например да намалите порцията хляб, картофи или плодове. Ако просто добавите десерт, тогава получавате повече въглехидрати, отколкото обикновено и трябва да увеличите дозата инсулин, както е описано по-горе. Въпреки това, с този подход, вие, като и всеки друг човек, ще бъдете изложени на риск от наддаване на тегло.

Количеството на допълнителния инсулин зависи от общата ви инсулинова нужда. По време на пубертета, когато общата доза инсулин е висока (повече от 1 Ед/кг/ден), може да се нуждаете от повече от 1 Ед инсулин на всеки 10 г въглехидрати.

Ако сте в ремисия (ниска нужда от инсулин през първите 6-12 месеца след началото на диабета, виж стр. 219, глава 18 „Потребност от инсулин“), трябва да добавите от четвърт до половин единица за допълнителни 10 г въглехидрати. Собствената секреция на инсулин ще осигури останалото.

Проверете кръвната си глюкоза 0,5-1 час след като сте яли сладкиши и експериментирайте, за да разберете какво работи най-добре за вас. Вижте “Пресмятане на въглехидратите” в глава 19, „Хранене“, на страница 242 за по-точни методи за определяне на индивидуалните нужди от инсулин за дадено количество въглехидрати.



Сладолед във фунийка

Сладоледът във фунийка съдържа:

Сметанов сладолед 20-30 г въглех.
Три топки сладолед 20-25 г въглех.

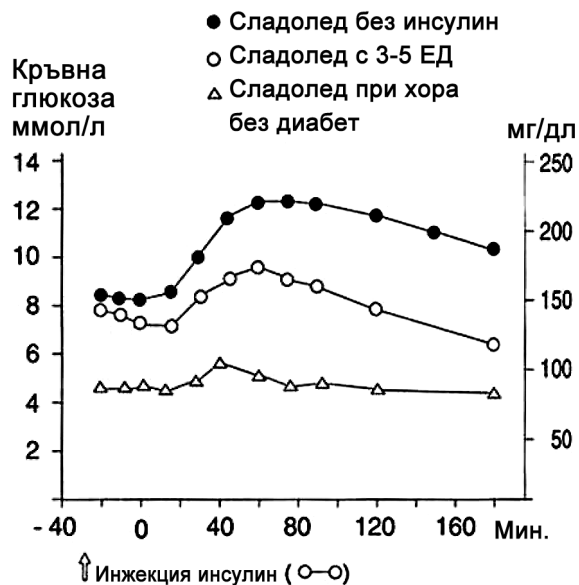
Сладолед

В очите на много деца, лятото без сладолед изобщо не е лято. Разбира се, можете да ядете сладолед, дори ако имате диабет. Обичайният съвет е: помислете предварително и експериментирайте, за да разберете какво е най-добро за вас. Има два основни вида сладолед: плодов лед (на пръчка, ледена близалка) и „обикновен“ сладолед, произведен от млечни продукти. Плодовият лед е подобен на замразения плодов сок (там често се добавят захар или подсладители) и засягат нивата на кръвната глюкоза по същия начин като сока със захар, с изключение на това, че се изисква повече време за облизване на замразения лед, отколкото за изпиване на чаша плодов сок. Плодовите сладоледи са чудесни при хипогликемия, например, ако сте някъде на плажа. Въпреки това, трябва да се уверите, че ядете редовен плодов сладолед, а не с ниско съдържание на захар, защото ще получите малък или никакъв ефект върху нивото на кръвната си глюкоза.

Сладолед от млечни продукти (крем-сладолед) съдържа мазнини, които забавят освобождаването на стомаха. Следователно, повишаването на кръвната глюкоза ще бъде видимо чак 45-90 минути след като изядете сладолед. От това следва, че млечният сладолед не е подходящ за предотвратяване на хипогликемия. Въпреки това, той може да бъде добра алтернатива, когато играете например футбол, тъй като такива дейности изискват допълнителна захар за дълго време.

Млечният сладолед е подходящ, ако си инжектирате регулярен бързодействащ инсулин в смисъл, че инсулинът започва да работи по същото време, когато сладоледът започва да повишава кръвната глюкоза. Но аналозите на инсулина с ултрабързо действие (НовоРапид, Хумалог) могат да имат твърде бързо действие за млечния сладолед. Когато използвате такъв вид инсулин, по-добре е да го инжектирате след като сте изяли сладолед или да зададете удължен болус, ако имате помпа (дозатор).

По време на нашите тренировъчни лагери за млади хора с диабет експериментираме по малко със сладолед и карамелени бонбони. Диетологът разказва на децата за състава на различните сладоледи.



Сладоледът води до по-бавно покачване на кръвната глюкоза, отколкото може да се очаква. Причината е, че високото съдържание на мазнини води до бавно освобождаване на стомаха. Графиката е взета от американско проучване на възрастни с диабет, които са яли 100 г (3/4 чаша) ванилов сладолед (съдържащи 24% въглехидрати и 11% мазнини). Ако си инжектирате регулярен бързодействащ инсулин (3-5 единици) 30 минути преди сладолед, повишаването на кръвната глюкоза е значително по-ниско.

„Проба със сладолед“

- (1) Измерете нивото на кръвната си глюкоза, преди да изядете сладоледа.
- (2) Изчислете съдържанието на въглехидратите в закуската си в грамове (сандвич с една филия хляб = 15 г, една чаша мляко = 10 г, за плодовете, виж таблицата на стр. 249). Решете какъв вид сладолед искате (не плодова близалка, която съдържа само замразена сладка вода).
- (3) Изчислете въглехидратното съдържание на сладоледа.
- (4) Въведете една единица инсулин допълнително за всеки 10 грама допълнителни въглехидрати в сладоледа (или според инсулин/въглехидратния си коефициент).
- (5) Намалете дозата с 1-2 Ед, ако кръвната ви глюкоза преди яденето на сладоледа е по-малко от 4-5ммол/л или ако искате да спортувате. Увеличете с 1-2 Ед, ако кръвната ви глюкоза преди яденето на сладоледа е по-висока от 10 ммол/л. Можете също да използвате коефициента си на корекция, вж стр. 152, глава 15, „Подбор на инсулиновите дози“, ако сте свикнали с тази система.
- (6) Във фаза на ремисия (меден месец, виж стр. 219, глава 18, „Потребност от инсулин“), трябва да се прилага само една четвърт или половината от допълнителната препоръчвана доза инсулин.
- (7) Измерете кръвната си глюкоза 1-1,5 часа след сладоледа, за да видите дали всичко върви, както очаквате.
- (8) Запишете всичко, което сте направили в дневника си, така че следващия път, когато искате сладолед, да знаете по-добре какво да направите.

Не забравяйте, че независимо дали имат диабет или не, децата не ядат сладолед всеки ден. Родителите са тези, които трябва да решат кога децата могат да ядат сладолед, и правилата са едни и същи за децата със или без диабет.

След това правим „проба със сладолед“ по време на закуска. Децата предварително измерват кръвната си глюкоза и след това обсъждат с ръководителите какво трябва да направят, за да изядат любимия си сладолед. Ако е необходимо, освен това инжектират допълнително инсулин за сладоледа. Може да не е най-разумно да изядете голям сладолед с кръвна глюкоза от 15 ммол/л, но животът е пълен с такива ситуации и не е лошо да знаете как да се справите с тях. Децата могат да изберат дали да хапнат сладолед, но само ако добавят допълнителен инсулин. 1–1,5 часа след като са изяли сладоледа, измерват кръвната си глюкоза, за да разберат дали допълнителната доза инсулин е била достатъчна.

Шоколад

Шоколадът съдържа мазнини, които възпрепятстват усвояването на въглехидратите, като забавят освобождаването на стомаха. Например, можете да изядете малък блок шоколад (24 г = 14 г въглехидрати) за закуска вместо сандвич. Това е добре да се случва от време на време, но (като цяло, както и при всеки човек без диабет), не трябва да се храните по този начин всеки ден. Въпреки това, по време на физическа активност, можете да ядете малък блок шоколад в допълнение към нормалната закуска без никакви проблеми.

Бонбони

По време на тренировъчните ни лагери, ние заменяме една ябълка в следобедната закуска (по време на играта „търсене на съкровища“) с пликче бонбони, съдържащи желатин, което ги прави трудни за ядене и забавя абсорбцията на глюкоза. Някои бонбони със сладък вкус, които лесно се разделят на малки парченца по време на дъвченето, съдържат предимно чиста захар. Бонбоните без захар обикновено съдържат сорбитол, който е по-добър за зъбите и повишава нивата на кръвната глюкоза по-бавно. Разказваме на децата тези факти, докато те пробват различните видове бонбони, за да ги улесним да разберат разликата между тях.

Една опаковка желатинови бонбони, подсладени със сорбитол (около 15 г), има същия ефект върху глюкозата като една малка ябълка или круша. Съдържанието на една опаковка сладък дропс (бонбонки за смучене) дава същия ефект като 6 таблетки декстроза (18 г). Ако детето иска да изяде един малък желатинов бонбон в даден момент след обяда, това изобщо няма да повлияе на кръвната му глюкоза. Като казваме това, не означава, че препоръчваме децата да ядат сладкиши всеки ден. Правилото да се ядат по-малко бонбони е добро за всички деца, независимо дали имат диабет или не. Същите правила трябва да се спазват и в семейства без диабет, т.е. родителите решават кой подход да изберат. Много е важно децата с диабет да чувстват, ако е възможно, че се третират по същия начин, както техните приятели или братя и сестри без диабет, когато става въпрос за бонбони.

Тези принципи за регулиране на консумацията на сладолед и бонбони съчетават свобода и отговорност. За да се научите как да се справяте добре с всякакви ситуации, трябва да практикувате и експериментирате. Важно е да измервате кръвната глюкоза както преди, така и след изпробване на нещо ново. Може би първоначално кръвната ви глюкоза няма да бъде точно такава, каквато би трябвало, но след известно време ще опознаете тялото си по-добре. Много е важно да водите дневник - по-късно можете да се върнете към определена ситуация и да определите какво е работило добре за вас и какво не.

Бонбони в почивните дни



В някои семейства на децата се разрешават бонбони само през почивните дни. Най-добрият подход е, когато бонбоните се дават като част от нормалната закуска или основното хранене, замествайки въглехидратите. Ако искате да ядете бонбони по

време на лека закуска, започнете със сандвич (за предпочитане с високо съдържание на фибри). Комбинацията от мазнини и диетични фибри в такава закуска ще забави освобождаването на стомаха, като по този начин ще намали ефекта от сладкишите върху нивата на кръвната глюкоза. Ултрабързодействащите инсулинови аналози (НовоРапид и Хумалог) постигат ефекта много по-бързо, така че може да нямате нужда от сандвич, който да забавя абсорбцията на глюкозата. Проверете кръвната си глюкоза преди и след бонбоните, за да разберете какво работи най-добре за вас.

Колко сладкиши и сладки неща може да яде един млад човек?

Необходимо е да се установи индивидуално. Консумирането на много бонбони ще доведе до увеличаване на теглото, дори ако нямате диабет. От практиката е известно, че от половин до три четвърти от теглото на всеки бонбон е чиста захар. Съставът на въглехидратния сандвич съответства на приблизително 20-30 г бонбони. Сладкиши, съдържащи мазнини, дават по-бавно повишаване на кръвната глюкоза, но съдържат повече калории. Това се отнася за млечен шоколад или шоколадови бонбони. Карамел, лукчета и други бонбонки, съдържащи почти чиста захар, ще повишат ни-



Пуканките са добро „диабетично лакомство“. Половин кутия пуканки съдържа почти толкова въглехидрати, колкото един сандвич (1 филия хляб). Пуканките за микровълнова печка съдържат толкова въглехидрати, колкото и обикновените пуканки.

Какво означават етикетите на опаковките на бонбоните?

Видове захар	Фруктоза Лактоза Ксилоза Декстроза
Захарни алкохоли	Ксилитол Манитол Сорбитол Изомалт Малтитол Лактиол
Други обозначения за въглехидрати	Хидролизати на хидрогенирано нишесте Малтодекстрини Царевичен сироп Високомалтозен сироп Високофруктозен царевичен сироп Царевично нишесте Немодифицирани нишестета

Съвет: Говорете с диетолог, за да научите повече за хранителните съставки, заместителите на захарта, видовете въглехидрати и техния ефект върху кръвната глюкоза.

вата на кръвната глюкоза много по-бързо. Съставът на захарните бонбони с корен от малц (лакрицови бонбони) е почти същият както при другите видове бонбони. Чудесен начин да се насладите на сладкишите е да ги ядете по време на физическа активност, например, по време на следобедна разходка, докато играете футбол или когато карате велосипед или бягате по плажа. Допълнителната активност изгаря допълнителните калории от сладкишите.

Правете почивка от бонбоните

Не е лесно да се справиш с диабета, ако ядеш огромно количество сладки неща,

Бонбони през уикенда

Типична следобедна закуска на детето:

1 сандвич = 30 г въглехидрати
(2 парчета хляб)

Неделна закуска:

1/2 сандвич = 15 г въгл.
20-30 г бонбони 15 г въгл.
30 г въгл.

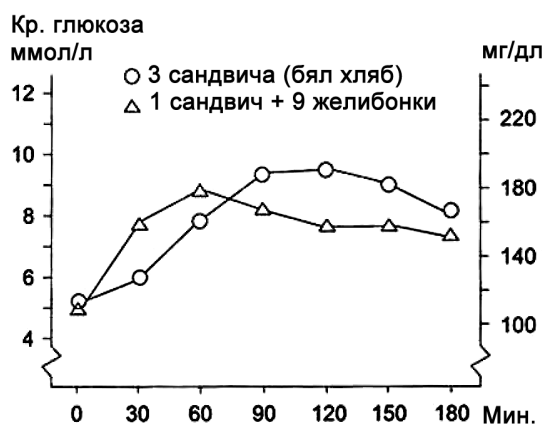
15-20 допълн. бонбони ≈ 10г въгл. → 1 ЕД доп.
30-40 допълн. бонбони ≈ 20г въгл. → 2 ЕД доп.

Ако бонбоните съдържат мазнини (например шоколадови бонбони), те водят до забавяне на освобождаването на стомаха и следователно до бавно покачване на кръвната глюкоза. Ако си инжектирате бързодействащ инсулин (Актрапид, Хумулин Р, Инсуман Рапид) и ултрабърз аналог на инсулина (НовоРапид, Хумалог), може да установите, че бързодействащият инсулин работи по-добре с такъв вид бонбони.

така че всеки, който го е изпитал, ще потвърди. За някои хора това е малко като пушенето - само да го намалите - просто не се получава. Ето защо се опитайте напълно да спрете бонбоните, поне за известно време. Ако ви е трудно да кажете „не“, не дръжте бонбони у дома. За съжаление, прекомерната употреба на сладкиши трябва да остане изключение в поведението на всеки човек с диабет. А ако правите нещо всеки ден, то престава да бъде изключение.

Много семейства практикуват прекъсвания в похапването на бонбони, независимо от това дали има човек с диабет в семейството. В същото време, децата могат да получават пари или друг вид награди, ако изкарат без бонбони шест месеца или цяла година. Такава система работи добре за деца, за които е вредна консумацията на сладкиши по други причини, както и за децата с наднормено тегло. Възрастните могат също да се насърчават, например, нова рокля или пътуване, ако за дълго време успеят да спрат сладкишите.

Ако имате проблеми с теглото, ще бъде трудно да балансирате консумацията на бонбони с диабета. Ако ядете сладкиши, съдържащи мазнини, те ще имат по-малък ефект върху кръвната ви глюкоза, но ще доведат до увеличаване на теглото. Ако ядете сладкиши с по-малко мазнини, те ще повлияят по-силно нивата на кръвната ви глюкоза. В такава ситуация, пълното спиране на сладкишите е единственият ви шанс, ако искате да контролирате добре и теглото си, и своя гликиран хемоглобин HbA1c.



В едно шведско проучване на 16 тийнейджъри заменили 2 от 3-те сандвича със сирене с желатинови бонбони по време на закуска. Кръвната глюкоза се повишила малко по-бързо с тази комбинация, но много по-бавно, отколкото когато яли само желатинови бонбони. Белият хляб почти не съдържа фибри, но има по-голям обем от желатиновите бонбони, което води до по-бавно освобождаване на стомаха. Мазнините в маргарина и сиренето в сандвичите също водят до бавно освобождаване на стомаха.

Сандвич, приготвен с богат на фибри хляб, в комбинация с желатинови бонбони, може да направи отговора на кръвната глюкоза още по-слабо изразен. От това следва, че най-добрият начин да се ядат сладкиши е да ги вземете след хранене, защото тогава кръвната ви глюкоза ще се промени по-малко.

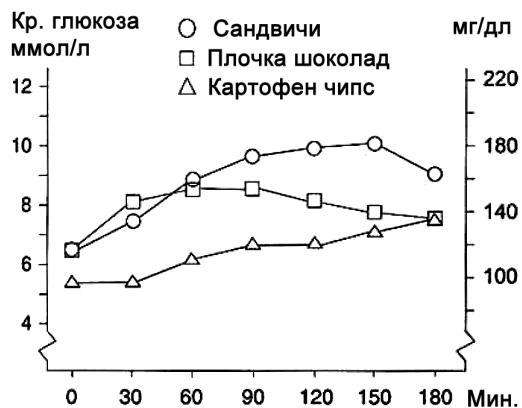
Картофен чипс

Картофеният чипс не е много полезен вид закуска, тъй като съдържа много мазнини и калории, които лесно създават проблем с теглото. В Обединеното кралство чипсовете често се консумират на обяд, но по-здравословна алтернатива за всеки ден са нискомаслените закуски. Чипсът е добър за лека закуска два пъти седмично, освен ако, разбира се, не го изядете на обяд.

Картофените чипсове повишават нивото на кръвната глюкоза много бавно, поне за 3-4 часа (вж. графиката на страница 263). Двадесет и пет грама картофен чипс (количеството, което може да се побере в дланта на възрастен) има около същото количество мазнини (8 г) и въглехидрати (15 г) колкото има и един сандвич. Добре е да се яде чипс като допълнителна закуска преди лягане след игра на футбол, за да се предотврати хипогликемия през нощта. Но не забравяйте, че основното нещо е умереността във всичко и се уверете, че сте взели чипс с ненаситени мазнини (растително масло). Но какъвто и да е чипсът, ако изядете цял пакет от 200 грама, кръвната ви глюкоза със сигурност ще се повиши.



Използвайте възможността да изядете порцията си бонбони по време на тренировка. Едно момиче ядеше „бонбони в петък“ всяка седмица по време на езда, и те не оказваха влияние върху нивото на кръвната ѝ глюкоза.



В друго изследване сравнили различни видове закуски с едно и също съдържание на калории: 2,5 филии тъмен ръжен хляб със сирене и ябълка, парче млечен шоколад (67 г) и картофен чипс (70 г). Обичайните закуски, съдържащи малко повече въглехидрати, дали най-голямо увеличение на кръвната глюкоза, докато картофените чипсове дали най-малко нарастване. Блокчето млечен шоколад дало бавно покачване, което го прави неподходящо за хипогликемия.

Мазнините в шоколада и картофените чипсове причиняват бавно освобождаване на стомаха, поради което повишаването на кръвната глюкоза е по-бавно. Промисленият процес при производството на чипсове прави захарта по-малко достъпна за храносмилателните ензими, така че те се абсорбират бавно.

Препоръката на диетолога Гунила Седермарк, която е провела тези проучвания, не е, че трябва да ядем шоколад и чипс вместо лека закуска всеки ден. Повечето деца не трябва, дори и да искат... Разликата е, че казвайки „Не!“ на чипса и шоколада, трябва да го правим по същия начин както и при децата без диабет. Много е важно да се стараете да избягвате да казвате „Не!“ на диабета по-често, отколкото е необходимо.

Шоколадовото блокче е добра закуска за деца с диабет, когато се разхождат или карат ски, същото се отнася и за техните приятели или братя и сестри без диабет. Един ден в седмицата можете да замените закуска или част от вечерята с чипс. Цялото семейство заедно може да ги ползва с чиста съвест.

Различни видове бонбони

	Количество	Въгл.	Мазн.	Ккал
Дъвчащи бонбони	100 г	79 г	0 г	355
желибон				
карамел/близалки	100 г	97 г	0 г	400
Мармалад	100 г	78 г	0 г	315
Драже с плодове	100 г	89 г	4 г	382
пълнеж				
Суфле в шоколад	100 г	65 г	25 г	520
Млечен шоколад	100 г	54 г	33 г	570
Черен шоколад	100 г	60 г	32 г	560
Бонбони карамел	100 г	69 г	18 г	470

Въгл. = въглехидрати

Съставите са приблизителни, тъй като се различават при различните производители. Високомасленият шоколад повишава нивото на кръвната глюкоза по-бавно. Желатиновите бонбони повишават нивото на кръвната глюкоза малко по-бавно от бонбоните, които лесно се дъвчат. Ако си инжектирате ултрабързодействащ аналог на инсулина (НовоРапид, Хумалог) и регулярен бързодействащ инсулин (Актрапид, Хумулин Р, Инсуман Рапид), ще откриете, че регулярния бързодействащ инсулин работи по-добре, когато ядете шоколад.

Най-доброто време за ядене на сладкиши е по време на физическа активност, ниска кръвна глюкоза или веднага след хранене.

Дъвка

Дъвката съдържа толкова малко количество захар (около 10 г на опаковка), че дъвченето на едно парче на всеки два до три часа не причинява никакви проблеми. Ако рядко дъвчете дъвка, то от гледна точка на диабета няма конкретни възражения срещу използването на обикновена дъвка вместо нейната „без захар“ разновидност. Вашият стоматолог ще препоръча втория вариант, разбира се. Но ако предпочитате да дъвчете половин пакет наведнъж, тогава е по-добре да изберете марка с изкуствен подсладител като Нутрасуит.