

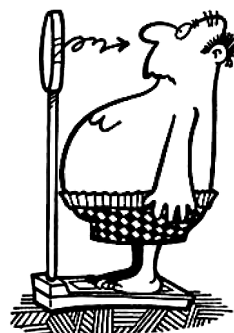
Контрол на теглото

22

Много млади хора, и особено тийнейджърките, се затрудняват да поддържат теглото си на желаното ниво, независимо дали имат диабет или не. Много момичета и без диабет натрупват излишни килограми в продължение на няколко години след първия менструален цикъл, особено ако намалят количеството на физическите упражнения. Това се дължи на факта, че те продължават да ядат едно и също количество храна, въпреки че вече са спрели да растат на височина. Повечето момичета порастват след получаването на менструация само с още 6-8 см. Този проблем е още по-изявен при момичетата с диабет, тъй като за тях е особено трудно да отслабнат. Ето защо е важно момичетата с диабет да намалят както обема на храната, така и дозата инсулин, когато темповете им на растеж се забавят и особено след достигане на окончателния ръст.

Индексът на телесна маса (ИТМ) е показател, определян от съотношението телесно тегло спрямо височина. Той може да се изчисли като масата на човек се раздели на неговата височина в метри на квадрат ($\text{кг}/\text{м}^2$). За излишно тегло се говори, ако ИТМ е над 25,0; затлъстяване - над 30,0 и тежко затлъстяване - повече от 35,0 $\text{кг}/\text{м}^2$. Излишното тегло се появява, когато човек консумира повече енергия, отколкото изразходва. Доказано е, че дори умерена физическа активност - само 30 минути на ден подобрява чувствителността към инсулин и че помага да се намали теглото.

Едно британско проучване показва, че жените с диабет получават наднормено тегло още в юношеството, а при младите възрастни хора и двата пола вече имат излишно тегло. Приблизително 30% от младите жени (но никой от младите мъже) са инжектирали по-малко инсулин, отколкото им е било предписано, с надеждата, че



това ще им помогне да контролират теглото си. Шведско проучване установило, че момичетата с диабет тежат средно с 6,5 кг повече, отколкото техните връстнички без диабет. Между 18 и 22 години теглото им не се променя, но HbA1c се подобрява и денонощната доза инсулин значително намалява.

Удовлетворение или „чувство за ситост“?

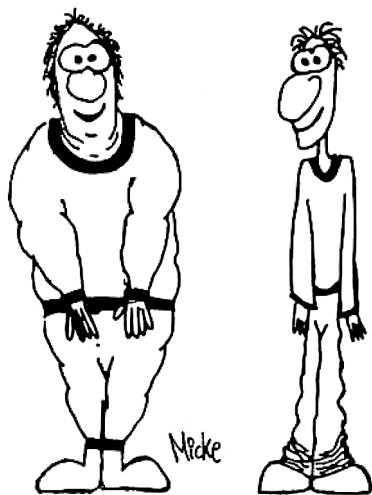
Ние вярваме, че децата винаги трябва да ядат достатъчно, за да се чувстват доволни. Но трябва да правим разлика между усещането за приятно удовлетворение и „чувството за ситост“. Да ядете докато получите чувство на удовлетворение, съвсем не означава да ядете толкова, колкото искате. Дори децата в началното училище трябва да разберат тази разлика и да знаят, че преяждането води до увеличаване на теглото.

Много деца предпочитат да ядат големи порции по време на всяко хранене и това лесно може да се превърне в навик. По-добре е да спрете веднага щом почувствате удовлетворение и да изчакате 10-15 минути. За това време чувството ви на глад вероятно ще изчезне без да ви се иска още ядене. Ако все още искате да ядете, зеленчуците са добра алтернатива да задоволите глада, без да приемате значително количество

ство въглехидрати или калории.

Когато едно дете или тийнейджър има проблем с теглото, някои родители вземат съзнателно решение да не готвят повече от необходимото, като вземат предвид нормалните порции за всички членове на семейството. Тъй като цялата сготвена храна се е изяла, остава по-малко време за дискусии за допълнително и колко трябва да се яде. Родителите също трябва да се уверят, че в къщата няма сладки, бисквити или сладкиши, така че децата да не се изкушават да вземат от това, което е по-добре да не ядат.

Много родители доста стриктно следят децата им да не оставят нищо в чиниите си. Но когато се опитвате да отслабнете, е трудно да се прецени „на око“ колко да изядете.



Изглежда несправедливо, че някои хора могат да ядат колкото си искат, а други да наддават на тегло, просто като „гледат храната“. Причината е, че когато става въпрос за използване на енергия и нейното запазване, нашите организми работят различно. По време на каменната епоха е било полезно за оцеляването да се пести енергия под формата на мазнини за период, когато храната не е била достъпна всеки ден, но в съвременния свят за хората, за които снабдяването с храна не е ограничено, това качество се превръща в недостатък.

Следователно, ако имате проблеми с теглото, трябва да поискате разрешение да оставите храна в чинията си, ако се окаже, че сте си взели твърде много и се чувствате удовлетворени преди края на храненето. При висока кръвна глюкоза не е необходимо да ядете колкото обикновено, а в същото време чувството за ситост ще се появи много по-бързо.

Намаляване на теглото

Говорете с вашия диетолог относно регулирането на порциите и дозите инсулин. Ако имате диабет, загубата на тегло може лесно да доведе до порочен кръг. Инжектирането на повече инсулин ви принуждава да ядете, дори ако не сте гладни. Опитайте се да намалите приема на храна и в същото време да намалите количеството на инжектирания инсулин. Трудно е да се намери правилния баланс между инсулина и храната.

Може да ви е трудно да разберете кои продукти е най-добре да намалите. Запишете всичко, което ядете за три дни, като отбележите точното количество. Включете всичко: храна, напитки, бонбони, сладолед и др. Помолете специалист по хранене да изчисли енергийната стойност и да ви даде такава, с която да намалите мазнините и калориите, които консумирате.

Чрез намаляване на количеството консумирана храна, вие сте изложени на риск от развитие на хипогликемия и ако това се случи, ще трябва да ядете, за да увеличите кръвната си глюкоза до нормални стойности. Но на следващия ден, помислете за намаляване и на храната, и на инсулина, ако искате да отслабнете интелигентно. Преди да хапнете нещо допълнително, не забравяйте да проверите дали наистина нивото на кръвната ви глюкоза е много ниско (по-малко от 3,5-4 ммол/л). Трябва да внимавате и да не преяждате, ако нивото на кръвна глюкоза е твърде ниско. Десет до петнадесет грама глюкоза обикновено е достатъчна (виж стр. 80). След това изчакайте 10-15 минути преди да хапнете нещо друго (дори ако все още имате чувство на

глад), така че да дадете време на кръвната си глюкоза да се повиши.

Не отслабвайте твърде бързо. Бавното и стабилно намаляване на теглото, дължащо се на промяна в естеството на диетата, е по-добро, отколкото бърза загуба на тегло, дължаща се на драстично намаляване на приема на храна. Обикновено приемливото темпо е 1-3 кг/месец. Може да не звучи много привлекателно, но ще доведе до много килограми за една година. Пълното гладуване може да бъде опасно за човек с диабет и този подход не се одобрява (вж. също стр. 268).

Нещо допълнително

Нещо вкусничко между основните хранения - например, бонбони, чипове или бисквитки, дори и малко като количество, ако се приема всеки ден ще даде доста калории за една година. За да образува тялото 1 кг мазнини са необходими около 7000 ккал. Една кифла или няколко бисквити всеки ден (100 ккал) допълнително ще доведат до увеличаване на теглото ви с 5 кг годишно!

Таблица на калориите

Следните продукти ще ви дадат 100 ккал		Занимания изразходващи 100 ккал
Бита сметана	200 мл	Разходка
Захар	2 суп. л.	бавна 40 мин.
Масло	2 чаена л.	бърза 15 мин.
Майонеза	1 суп. л.	Каране на колело
Кифла	1	спокойно 35 мин.
Малки мекици	½	бързо 10 мин.
Чипс	20 бр.	Бягане 10 мин
Фъстъци	15г	Кънки 25 мин
Бонбони	8-10 бр.	Танци 25 мин
Шоколад	20г	
Сладолед	1	
Бира светла	400 мл	Цепене на дърва 15 мин.
Бира	250 мл	
Бяло вино	100 мл	Плуване 10 мин
Водка	44 мл	
Ликьор	28 мл	

Малка порция фъстъци (175 г) всяка седмица ще доведе до увеличаване на теглото с почти 8 кг за една година!

Никога не пропускайте храна. При редовно хранене нивото на кръвната ви глюкоза ще бъде по-равномерно и ще предотврати силното чувство на глад. Пропуснатото хранене често е последвано от хранене с нещо вредно, например с чипсове, които съдържат много празни калории.

Висока стойност на HbA1c и намаляване на теглото

Високите нива на кръвна глюкоза водят до загуба на големи количества глюкоза с урината. Може да се каже, че “ядете за двама”, защото като ядете не само осигурявате дневните си енергийни нужди, но и губите глюкоза с урината. Ако вашият HbA1c е между 9 и 10%, няма нищо необичайно във факта, че загубата на глюкоза в урината е до 100-200 г глюкоза на ден.

Високият гликиран хемоглобин (HbA1c) може да бъде ефективен, но опасен метод за загуба на тегло. Много юноши умишлено пропускат инжектирането на инсулин, за да избегнат натрупване на килограми. В едно американско проучване 15% от момичетата с диабет са използвали този метод за отслабване. Можете временно да се отървете от няколко килограма, но високото ниво на кръвна глюкоза ще увеличи риска от късни усложнения.

Как да пресмятаме калориите?

Всички продукти се състоят от различни съставки. Погледнете таблицата със съставките на продукта, за да изчислите калориите, които получавате.

Мазнини	9 ккал/г
Въглехидрати	4 ккал/г
Белтъчини	4 ккал/г
Алкохол	7 ккал/г
Захарни спиртове (например, сорбит в бонбоните)	~2.5 ккал/г

Ако се изкушите да приложите този метод, опитайте се първо да потърсите съвет от центъра си за диабет. Те ще направят всичко, за да ви помогнат да намерите безопасни начини да контролирате теглото си. Родителите на юноши с диабет трябва да бъдат предупредени, ако детето им губи тегло или не прави нормално увеличение на теглото си, когато е необходимо. Увеличаването на дозите на инсулин ще накара тялото да абсорбира загубената в урината глюкоза и ще доведе до натрупване на тегло. За съжаление, първо трябва да увеличите дозата на инсулина, защото само по себе си повишеното ниво на кръвната глюкоза предизвиква повишена инсулинова резистентност (виж стр. 222). Това, което трябва да се направи, е да се увеличи инсулиновата доза за кратко време (една или две седмици), за да се преодолее инсулиновата резистентност и след това да се намали отново възможно най-скоро. Защото, когато инсулиновата резистентност се нормализира, нивото на кръвната ви глюкоза също спада. Ако в същото време намалите обема на храната, ще имате добри шансове за успех.

Помнете, че ако нивото на кръвната ви глюкоза е високо за известно време, ще имате ранни симптоми на хипогликемия дори при нормална кръвна глюкоза от 4-5 ммол/л. Следователно, винаги е необходимо да се измерва кръвната глюкоза при усещания за хипогликемия.



Понякога може да се наложи да поставите „охрана“ на хладилника в случай, че страстно искате да похапнете нещо вкусничко ... Помнете, че един допълнителен сандвич на ден ще се превърне в 16 кг излишна мазнина за една година!

Таблица за замяна на храни

Много е важно всеки човек да може да избере алтернативен продукт с по-ниско калорично съдържание. Таблицата показва разликата между храните в калории и възможното наддаване на килограми.

Ако замените	с	Разл. в ккал	Разл. в теглото
500 мл стандартно мляко	500 мл обезмаслено мляко	120 ккал/на ден	6 кг /год
3 сандвича с маргарин и маслен кашкавал	3 сандвича с обезмаслен кашкавал без маргарин	205 ккал/на ден	10 кг /год
1 пържено яйце	1 варено яйце	40 ккал/на ден	2 кг /год
2 суп. л. майонеза	50 мл сметана	155 ккал	1 кг/45 пъти
1 плочка шоколад	1 ябълка	235 ккал	1 кг/30 пъти
1 порция пържени картофи	1 порция варени картофи	145 ккал	1 кг/50 пъти
1 бутилка бира	1 бутилка светла бира	45 ккал	1 кг/155 бутилки
1 пакет фъстъци (175г)	500 мл пуканки	1000 ккал	1½ кг/ 10 пакета

Яжте само с кръвна глюкоза по-малка от 3-3,5 ммол/л. Ако кръвната ви глюкоза е по-висока, опитайте се да не ядете, въпреки симптомите. Вашето тяло може да ви даде симптоми-предвестници на хипогликемия, но не забравяйте, че то смята, че искате да поддържате по-висока кръвна глюкоза, както е било преди време. (Вижте “Нива на кръвната глюкоза и симптоми на хипогликемия” на стр. 58.) Трябва да се подготвите за трудни времена през първите 1-2 седмици, но след това започвате да усещате симптомите-предвестници при по-ниски нива на кръвната си глюкоза. Хубаво е, ако приятелите или родителите ви са наблизо, докато свикнете с това. Ще се нуждаете от подкрепа и разбиране от любим човек, ако искате да намалите нивата на кръвната си глюкоза.